



SUNDHED FOR PERSONBEFORDRINGSCHAUFFØRER

KORT FORTALT

Deltageren har grundlæggende viden om sundhed, herunder kostens og motionens betydning for livskvaliteten. Desuden har deltageren viden om, hvordan der i dagligdagen kan opnås en bedre ergonomi, så smerter kan forebygges og afhjælpes.

FAG: SUNDHED FOR PERSONBEFORDRINGSCHAUFFØRER

> **Fagnummer:**
40857

> **Varighed**
2 dage

> **AMU-pris:**
DKK 384,00

> **Uden for målgruppe:**
DKK 1.409,60

Målgruppe: Chauffører inden for personbefordring.

Beskrivelse: Deltageren kan, efter endt uddannelse, arbejde sikkert som chauffør på baggrund af sin viden om kroppens behov for sund kost, sunde arbejdsstillinger, motion og arbejdsbevægelser indflydelse på livskvalitet og mulighed for at forebygge sygdomme. Endvidere foregår arbejdet på basis af chaufførens viden om WHO's definition af sundhed samt hvilke ernæringsmæssige, fysiologiske og ergonomiske faktorer, der påvirker kroppen i positiv og negativ retning. Endelig foregår arbejdet med indsigt i afspændingsteknikker, som kan bruges i hverdagen til at opnå bedre hvile og søvn, ligesom chaufføren opnår en grundlæggende viden om smerter, hvorfor de opstår og hvordan smerter kan forebygges og afhjælpes.

> **Kontakt**
AMU-Fyn

> **Kursuspris**
AMU:
DKK 384,00

Uden for målgruppe:
DKK 1.409,60

> **Tilmelding**

