ERGONOMI VED VINDUESPUDSNING



KORT FORTALT

Deltageren kan udføre vinduespudsningsarbejde ved anvendelse af ergonomisk korrekte arbejdsstillinger samt forebygge smerte og ømhed i kroppen, så unødige belastningslidelser undgås.

HOLD

01-12-2026
Ergonomi ved vinduespudsning
Blichersvej 1 4840 Nørre Alslev
1 dag | Daghold

21-12-2026
Ergonomi ved vinduespudsning
Blichersvej 1 4840 Nørre Alslev
1 dag | Daghold

FAG: ERGONOMI VED VINDUESPUDSNING

Fagnummer: 49285	**Varighed** 1 dag
AMU-pris: DKK 218,00	**Uden for målgruppe:** DKK 936,00

Målgruppe: Arbejdsmarkedsuddannelsen er rette mod allerede fungerende vinduespudsere, kommende vinduespudsere samt rengøringsassistenter, der ønsker at udbygge deres kompetencer med vinduespudsning.

Beskrivelse: Efter endt uddannelse kan deltageren:
I forbindelse med vinduespudsning
- tage hensyn til kroppens opbygning og funktion
- anvende ergonomisk rigtige arbejdsstillinger ved brug af udstyr og værktøj
- forebygge smerte og ømhed i kroppen ved fx strækøvelser og styrketræning af ryg, arme, skuldre og ben samt balancetræning der forbedrer balancen og stabiliteten, hvor arbejdet også kan udføres i højder.

I forbindelse med begrænsning af ensidigt gentaget arbejde (EGA)
- forstå vigtigheden af skiftende arbejdsstillinger
- forstå vigtigheden af at anvende de mindst belastende metoder til vinduespudsning
- forstå vigtigheden af pauser og restitution.

Kontakt



Lis Rasmussen
Kursussekretær - det grønne, førstehjælp, serviceass og struktør
63135104
lr@amu-fyn.dk

Kursuspris

AMU:
DKK 1.161,00

Uden for målgruppe:
DKK 218,00

Tilmelding