Sundhed for personbefordringschauffører

Kort fortalt

Deltageren har grundlæggende viden om sundhed, herunder hvilken betydning kost og motion har 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: 20798	**Varighed** 2 dage
AMU-pris: DKK 436,00	**Uden for målgruppe:** DKK 1.612,00

Målgruppe: Chauffører inden for personbefordring.

Beskrivelse: Deltageren kan, efter endt uddannelse, arbejde sikkert som chauffør på baggrund af sin viden om fysisk- og mental sundhed. Herunder den enkeltes behov for:

- Sund kost
- Hensigtsmæssige ergonomiske arbejdsstillinger og bevægelse
- Fysisk aktivitet
- Søvn
- Mental sundhed og trivsel (samt tilhørende indflydelse på forebyggelse af fysiske- og psykiske sygdomme).

Deltageren får, på baggrund af ovenstående, grundlæggende viden om fysisk- og mental sundhed og hvilken betydning det har for livskvaliteten. Herunder får deltageren viden om, hvordan kost, søvn, motion og ergonomi spiller ind og har indflydelse på deltagerens velbefindende.

Endvidere foregår arbejdet på basis af chaufførens viden om WHO's definition af sundhed samt hvilke ernæringsmæssige, fysiologiske, ergonomiske og mentale faktorer, der påvirker kroppen og vores tilstand i en henholdsvis positiv og negativ retning.

Endelig foregår arbejdet med deltagerens indsigt i mentale afspændingsteknikker, der kan bruges i hverdagen til at reducere stress og til at opnå bedre hvile og søvn, ligesom chaufføren opnår en grundlæggende viden om smerter — herunder hvorfor de opstår og hvordan smerter kan forebygges og afhjælpes.

Kursuspris

AMU:
DKK 436,00

Uden for målgruppe:
DKK 1.612,00

Tilmelding