Garantikursus

Sundhed for erhvervschauffører

Kort fortalt

Deltageren kan vurdere egen sundhedssituation i relation til stress, søvn, alkoholforbrug, tobak, kost, ergonomi og træning og har indsigt i metoder, der kan forbedre egen sundhed.

Kontakt

Sandi Madsen
41721364
sanm@zbc.dk

Fag: Sundhed for erhvervschauffører

Fagnummer: 45870	**Varighed** 1 dag
AMU-pris: DKK 218,00	**Uden for målgruppe:** DKK 936,00

Målgruppe: Chauffører, som fører erhvervskøretøjer, og som er interesseret i at vedligeholde og forbedre deres sundhed.

Kursuspris

AMU-målgruppe:
DKK 218,00

Ikke AMU-målgruppe, fremmøde:
DKK 936,00

Tilmelding

Garantikursus

Beskrivelse: Efter gennemført uddannelse har deltageren viden om:
- Kost
- Sundhed
- Alkohol/tobak/Stimilis betydning
- Stress
- Søvn
- Livskvalitet
- Ergonomi
- Motion

Deltageren kan på baggrund af denne viden:
- Vurdere egen sundhedstilstand
- Forebygge stress
- Forebygge chauffør relateret sygdom
- Arbejde ergonomisk korrekt
- Forbedre livskvaliteten
- Forbedre trafiksikkerheden

Deltageren kan agere korrekt som chauffør inden for den offentlige servicetrafik.

ZBC
Ahorn Allé 3-5
4100 Ringsted
Tlf: 5578 8888