



# 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.

## Hold

### Løbende optag

Digitalt Læringscenter online  
Troensevej 2 4700

Fjernundervisning

### Løbende optag

Digitalt Læringscenter - Fysisk fremmøde i Næstved  
Troensevej 2 4700

Daghold

## Fag: Sundhed for erhvervschauffører

<b>Fagnummer:</b> 45870	<b>Varighed</b> 1 dag
<b>AMU-pris:</b> DKK 218,00	<b>Uden for målgruppe:</b> DKK 936,00

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

## Kontakt

Sandi Madsen  
41721364  
sanm@zbc.dk

## Kursuspris

**AMU-målgruppe:**  
DKK 218,00

**Ikke AMU-målgruppe, fremmøde:**  
DKK 936,00

## Tilmelding



**Garantikursus**

Efter gennemført uddannelse har deltageren viden om:

- Kost
- Sundhed
- Alkohol/tobak/Stimulis 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.