



# 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

Fleksible online kurser  
Troensevej 2 4700

Fjernundervisning

## Kontakt

Simone K. Mathiesen  
2844 2519  
skm@zbc.dk

## Fag: Sundhed for erhvervschauffører

<b>Fagnummer:</b> 23428	<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.

## Kursuspris

**AMU-målgruppe:**  
DKK 218,00

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

## Tilmelding



**Garantikursus**

Efter gennemført uddannelse har deltageren opnået viden om:

- Sund kost og ernæring
- generel sundhed og velvære
- Alkohol, tobak samt andre stimulanser og deres påvirkning af kroppen
- Stress og stresshåndtering
- Søvn
- Livskvalitet og trivsel
- Ergonomiske arbejdsmetoder
- Betydningen af regelmæssig motion

Deltageren kan på baggrund af denne viden:

- Vurdere egen sundhed og trivsel
- Forebygge stress
- Forebygge sygdomme og helbredsproblemer relateret til arbejdet som chauffør
- Anvende gode ergonomiske rutiner
- Styrke livskvaliteten gennem sunde vaner
- Bidrage til øget trafiksikkerhed

Deltageren er i stand til at udføre jobbet som chauffør på en sund, sikker og professionel måde.