

# 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

Der er pt. ingen hold udbudt til dette kursus. Brug evt. kursusagenten for at blive adviseret om nye hold.;

## Fag: Sundhed for erhvervschauffører

<b>Fagnummer:</b> 45870	<b>Varighed</b> 1 dag
<b>AMU-pris:</b> DKK 208,00	<b>Uden for målgruppe:</b> DKK 900,75

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

**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.

## Kursuspris

**AMU:**  
DKK 208,00

**Uden for målgruppe:**  
DKK 900,75

## Tilmelding

