



# Sundhed for erhvervschauffører



## 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/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.

## Kontakt

Find kontakt via hjemmesiden

## Kursuspris

**AMU:**  
DKK 208,00

**Uden for målgruppe:**  
DKK 900,75

## Tilmelding

