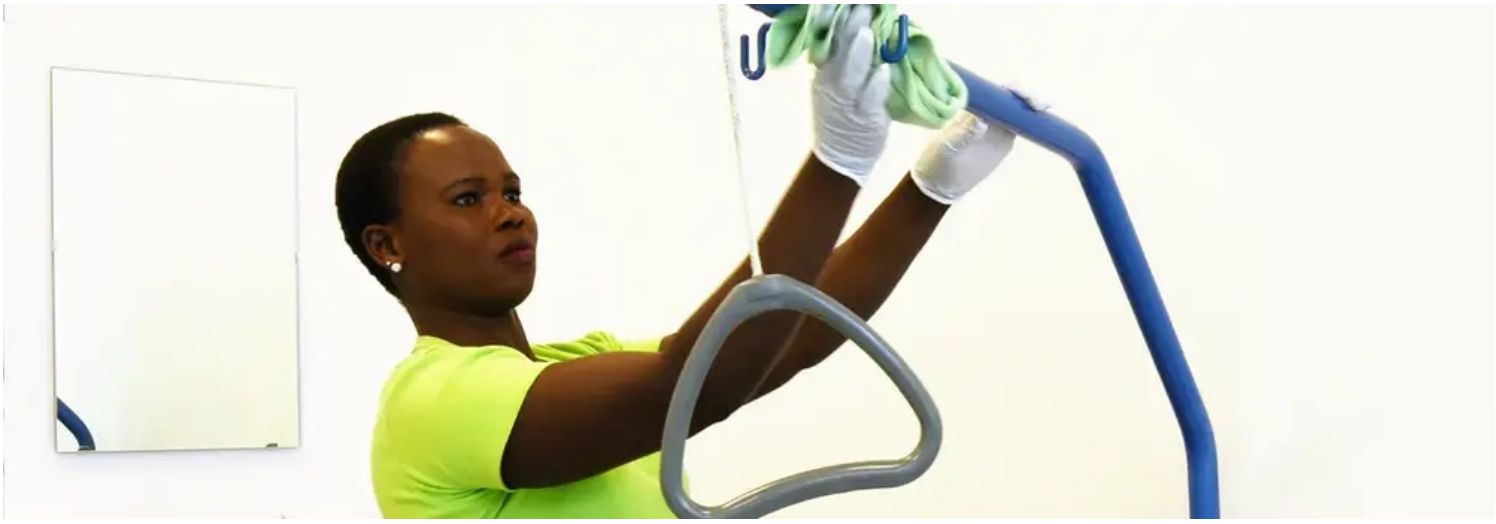
# Ergonomi ved vinduespudsning



## Fag: Ergonomi ved vinduespudsning

| | |
|---|---|
| **Fagnummer:**<br>49285 | **Varighed**<br>1 dag |
| **AMU-pris:**<br>DKK 218,00 | **Uden for målgruppe:**<br>DKK 936,00 |

**Målgruppe:** Arbejdsmarkedsuddannelsen er rette mod allerede fungerende vinduespudsere, kommende vinduespudsere samt rengøringsassistenter, der ønsker at udbygge deres kompetencer med vinduespudsning.

**Beskrivelse:** Efter endt uddannelse kan deltageren:
I forbindelse med vinduespudsning
- tage hensyn til kroppens opbygning og funktion
- anvende ergonomisk rigtige arbejdsstillinger ved brug af udstyr og værktøj
- forebygge smerte og ømhed i kroppen ved fx strækøvelser og styrketræning af ryg, arme, skuldre og ben samt balancetræning der forbedrer balancen og stabiliteten, hvor arbejdet også kan udføres i højder.

I forbindelse med begrænsning af ensidigt gentaget arbejde (EGA)
- forstå vigtigheden af skiftende arbejdsstillinger
- forstå vigtigheden af at anvende de mindst belastende metoder til vinduespudsning
- forstå vigtigheden af pauser og restitution.

## Kontakt

Find kontakt via hjemmesiden

## Kursuspris

**AMU:**
DKK 218,00

**Uden for målgruppe:**
DKK 936,00

## Tilmelding