



# Ergonomi ved vinduespudsning



## Fag: Ergonomi ved vinduespudsning

**Fagnummer:**  
49285

**Varighed**  
1 dag

**AMU-pris:**  
DKK 218,00

**Uden for målgruppe:**  
DKK 936,00

**Målgruppe:** Arbejdsmarkedsuddannelsen er rette mod allerede fungerende vinduespudserne, kommende vinduespudserne 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

