Ergonomi ved vinduespudsning



Kort fortalt

Deltageren kan udføre vinduespudsningsarbejde ved anvendelse af ergonomisk korrekte arbejdsstillinger samt forebygge smerte og ømhed i kroppen, så unødige belastningslidelser undgås.

Fag: Ergonomi ved vinduespudsning

Fagnummer: 49285	**Varighed:** 1 dag
Pris for ikke højtuddannet ansat: DKK 218,00	**Pris for ledig eller højtuddannet ansat:** 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

Pris for ikke højtuddannet ansat:
DKK 218,00

Pris for ledig eller højtuddannet ansat:
DKK 936,00

Tilmelding