

# 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.

## Hold

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

## Fag: Ergonomi ved vinduespudsning

<b>Fagnummer:</b> 49285	<b>Varighed</b> 1 dag
<b>AMU-pris:</b> DKK 208,00	<b>Uden for målgruppe:</b> DKK 900,75

**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.

## Kursuspris

**AMU:**

DKK 208,00

**Uden for målgruppe:**

DKK 900,75

## Tilmelding

