

# Ergonomi inden for faglærte og ufaglærte job - kirken



**Kursusnr.: 40392**  
**Varighed: 2 dage**

## Oplever du smerter i forbindelse med arbejdets udførelse?

Smerter, nedslidning og skader i bevægeapparatet kan desværre opleves i forbindelse med udførelsen af det daglige arbejde.

Et AMU-ergonomikursus uddanner de ansatte i selv at tage ansvar for deres sundhed og afhjælpe unødigt belastning.

På kurset lærer du at:

- foretage de rigtige disponeringer til at variere arbejdsstillinger i forhold til arbejds gange og arbejdsfunktioner i eget job
- inddrage relevante teknikker i forhold til arbejds situationen
- anvende relevante øvelser til at forebygge skader og opnå øget velvære
- handle på baggrund af viden om konsekvenser af arbejdsbelastninger inden for dit eget jobområde.

- forebygge forkerte arbejdsstillinger og nedslidning med baggrund i viden om psykiske og fysiske spændingers påvirkning af hinanden
- indhente information om ergonomi, herunder relevant lovgivning og vejledninger fra f.eks. Arbejdstilsynet og BAR.

Ovenstående mener vi kan lede til:

- Større trivsel på arbejdspladsen
- Mindre sygefravær
- Bedre fastholdelse af medarbejderne

## Kursets indhold

- Kroppen i arbejde
- Ergonomi og arbejdsstillinger
- EGA (ensidigt gentaget arbejde)
- Fysiologien bag den arbejdende krop
- Sundhed og ergonomi
- Forebyggelse af arbejdsskader
- Teknikker til afhjælpning af arbejdsskader
- Fysisk og psykisk trivsel
- Gældende lovgivning om ergonomi

## Økonomi under uddannelsen

Der opkræves en deltagerbetaling efter gældende regler. Se takster for deltagerbetaling på vores hjemmeside.

Deltagere, som er i AMUs målgruppe, har mulighed for at søge om løntabs-godtgørelse under kurset.

Deltagere, som har mere end 24 km fra bopæl til uddannelsesstedet og retur, har ret til befordringstilskud. Det gælder dog ikke, hvis der er tale om virksomhedsforlagt undervisning. Befordringstilskud søges i forbindelse med tilmelding til AMU-kurser via [www.amu-fyn.dk](http://www.amu-fyn.dk).

## Tilmelding og yderligere information



Kursussekretær  
Heidi Nielsen  
Tlf. 63 13 51 06  
[hn@amu-fyn.dk](mailto:hn@amu-fyn.dk)

Gå ind og følg AMU-Fyn på:



Vi uddanner folk

Petersmindevej 50 • 5100 Odense C • [www.amu-fyn.dk](http://www.amu-fyn.dk)  
C. F. Tietgens Boulevard 27 • 5220 Odense SØ • Tlf. 66 13 66 70

