

# ARBETSMILJÖ-HÄLSA – JVS 115



Kursen Arbetsmiljö och hälsa på Vansbro Järnvägsskola är förlagd till en halvdag på din hemmaplan där teori och praktik ger aha-upplevelser om hur din kropp fungerar och reagerar.

Kursen ger en helhetsbild av människan och verktyg för att klara av ett långt arbetsliv med bibehållen hälsa vilket på lång sikt innebär lägre kostnader för sjukfrånvaro.

#### Kursens delmoment:

- Arbetsmiljö
- Kost och hälsa
- Människokroppen

#### Med kursmålen:

- Känna till de lagar och föreskrifter som reglerar arbetsmiljöarbetet, rättigheter och skyldigheter.
- Få en inblick i kostens betydelse för ett hälsosamt liv på kort och lång sikt samt få verktyg för en god kosthållning trots oregelbundna arbetstider.
- Ge en insikt i människokroppens uppbyggnad och funktion för att förstå orsaker till risker och förebygga arbetsskador.

#### FAKTA OM KURSEN Arbetsmiljö och hälsa

Kurskod: JVS 115

Förkunskaper:  
Inga

Kursstart: Efter överenskommelse  
med kursledningen.

Kurstid: 4 timmar

Plats: På ditt företag

Anmälan: Görs på särskild blankett  
eller till kursansvarig

Kursledning:  
Utbildningsledare Erik Gyllenvåg,  
0281-753 58 alt. 070-661 28 76

Kursansvarig:  
Stefan Stam, Vansbro Massage  
0281-102 60 alt. 070-321 57 40

