

Program szkolenia
Ergonomia stanowisk pracy

1. Cele szkolenia	Po ukończeniu szkolenia uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none">– znać podstawy dotyczące ergonomii stanowisk pracy oraz zastosowania antropometrii podczas projektowania i adaptacji stanowisk pracy do możliwości i potrzeb pracownika– wiedzieć jakie są zasady oceny ryzyka dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego– potrafić ocenić ryzyko zawodowe z zastosowaniem wybranych metod oceny– znać podstawowe zasady organizacji przestrzennej ergonomicznego stanowiska pracy z komputerem.
2. Uczestnicy szkolenia	Szkolenie przeznaczone jest głównie dla: <ul style="list-style-type: none">– pracowników służby bhp– przedstawicieli pracodawców– fizjoterapeutów.
3. Organizator szkolenia	Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Centrum Edukacyjne
4. Miejsce szkolenia	Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy ul. Czerniakowska 16 00-701 Warszawa
5. Czas szkolenia	12 godz. dydaktycznych
6. Forma zakończenia szkolenia	Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Godzina	Temat
	I dzień
10.00 – 10.10	Inauguracja szkolenia
10.00 – 10.40	Ergonomia stanowiska pracy. Wymiary antropometryczne a konstrukcja przestrzenna stanowiska pracy
10.40 – 11.30	Przegląd metod oceny obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego (PN-EN 1005, KIM, MAC, MSD-Risk)
11.40 – 12.30	Ocena obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego metodą RULA, REBA – ćwiczenia
12.30 – 13.00	Przerwa
13.00 – 13.40	Ręczny transport ładunków – zasady i metody; wykorzystanie urządzeń wspomagających; Metoda NIOSH – ćwiczenia
13.40 – 14.30	Obciążenie pracą powtarzalną metodą OCRA – ćwiczenia
14.40 – 15.30	Ocena obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego metodą OWAS – ćwiczenia
	II dzień
08.30 – 09.20	Ocena obciążenia pracą fizyczną (dynamiczną) metodą Lehmann – ćwiczenia
09.30 – 10.50	Ergonomiczne stanowisko pracy z komputerem, praca zdalna, organizacja pracy umysłowej
11.00 – 11.50	Przystosowanie stanowisk pracy dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności
12.00 – 12.50	Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych – promocja aktywności fizycznej. Przedstawienie przykładowych projektów realizowanych w Zakładzie Ergonomii
12.50	Zakończenie szkolenia

Uwaga: ze względów organizacyjnych program szkolenia może ulec niewielkim modyfikacjom.