

Program szkolenia
Obciążenie wysiłkiem fizycznym w pracy
(wydatek energetyczny)

1. Cele szkolenia	Po ukończeniu szkolenia uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none">– umieć identyfikować czynniki uciążliwe związane z wykonywaniem wysiłku fizycznego– znać metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym, statycznym i pracą monotypową– praktycznie oznaczać wydatek energetyczny pracownika na stanowisku pracy.
2. Uczestnicy szkolenia	Szkolenie przeznaczone jest głównie dla: <ul style="list-style-type: none">– pracowników służby bhp– pracowników służby medycyny pracy– osób nadzorujących pracę pracowników wykonujących pracę związaną z dużym wysiłkiem fizycznym (wydatkiem energetycznym).
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	8 godz. dydaktycznych
6. Forma zakończenia szkolenia	Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.

Godzina	Temat
	I dzień
10.50 – 11.00	Inauguracja szkolenia
11.00 – 11.50	Ocena zmian fizjologicznych podczas obciążenia wysiłkiem fizycznym
12.00 – 12.50	Metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym
12.50 – 13.20	Przerwa
13.20 – 13.50	Chronometraż dnia pracy. Przepisy prawne i normy dotyczące obciążenia wysiłkiem fizycznym
13.50 – 14.20	Zasady praktycznego oznaczania wydatku energetycznego na stanowisku pracy
14.30 – 15.20	Oznaczanie wydatku energetycznego metodą Lehmana – ćwiczenia
	II dzień
09.00 – 09.50 10.00 – 10.50	Metody oceny obciążenia wysiłkiem statycznym i pracą monotypową. Obliczanie obciążenia statycznego wynikającego z dźwigania, z postawy i pracy monotypowej - ćwiczenia
11.00 – 11.50 12.00 – 12.50	Oznaczanie wydatku energetycznego przy zastosowaniu miernika MWE – ćwiczenia Miernik WE: wzorcowanie, konserwacja sprzętu
12.50	Zakończenie szkolenia

Uwaga: ze względów organizacyjnych program może ulec niewielkim modyfikacjom.