

Szkolenie
Ergonomia stanowiska pracy
Program ramowy

1. CEL 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• znać podstawowe zasady organizacji przestrzennej ergonomicznego stanowiska pracy z komputerem• znać zasady oceny ryzyka dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego• umieć ocenić ryzyko zawodowe z zastosowaniem wybranych metod oceny.
2. UCZESTNICY SZKOLENIA	Szkolenie jest przeznaczone dla: <ul style="list-style-type: none">– pracowników służby bhp.– brygadzystów– fizjoterapeutów– doradców zawodowych.
3. ORGANIZATOR SZKOLENIA	Centrum Edukacyjne Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego
4. MIEJSCE SZKOLENIA	Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, ul. Czerniakowska 16 00-701 Warszawa
5. CZAS REALIZACJI SZKOLENIA	10 godz. dydaktycznych (godz. = 50 min.)
6. FORMA ZAKOŃCZENIA	Uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu szkolenia.

Liczba godzin	Tematyka szkolenia
	Dzień 1.
0,5	Ergonomia stanowiska pracy. Wymiary antropometryczne a konstrukcja przestrzenna stanowiska pracy
1	Przegląd metod oceny obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego (PN-EN 1005, KIM, MAC, MSD-Risk)
1	Ocena obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego metodą RULA, REBA – ćwiczenia
1	Ręczny transport ładunków – zasady i metody; wykorzystanie urządzeń wspomagających; Metoda NIOSH – ćwiczenia
1	Obciążenie pracą powtarzalną metodą OCRA – ćwiczenia
1	Ocena obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego metodą OWAS – ćwiczenia
	Dzień 2.
1	Ocena obciążenia pracą fizyczną (dynamiczną) metodą Lehmanna – ćwiczenia
1,5	Ergonomiczne stanowisko pracy z komputerem, praca zdalna, organizacja pracy umysłowej
1	Przystosowanie stanowisk pracy dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności
1	Profilaktyka dolegliwości mięśniowo-szkieletowych – promocja aktywności fizycznej