



PROGRAM SZKOLENIA
OBCIĄŻENIE WYSIŁKIEM FIZYCZNYM W PRACY
(wydatek energetyczny)

1. CELE	Po ukończeniu kursu uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none">• 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
1. ORGANIZATOR SZKOLENIA	Centrum Edukacyjne Centralnego Instytutu Ochrony Pracy
2. MIEJSCE SZKOLENIA	sala seminaryjna 216 CIOP-PIB
3. CZAS SZKOLENIA	2 dni
4. FORMA ZAKOŃCZENIA SZKOLENIA	uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu szkolenia

Czas	Temat	Wykładowca
I dzień		
	Inauguracja szkolenia	
	Ocena zmian fizjologicznych podczas obciążenia wysiłkiem fizycznym Profilaktyka dolegliwości spowodowanych wysiłkiem statycznym i dynamicznym Przepisy prawne i normy dotyczące obciążenia wysiłkiem fizycznym	
	Przerwa obiadowa	
	Metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym. Chronometraż pracy i zasady praktycznego oznaczania wydatku energetycznego na stanowisku pracy	
II dzień		
	Oznaczanie wydatku energetycznego (pomiar wentylacji płuc) – ćwiczenia Miernik WE: wzorcowanie, konserwacja sprzętu – ćwiczenia c.d.	
	Metody oceny obciążenia wysiłkiem statycznym i pracą monotypową. Obliczanie obciążenia statycznego wynikającego z dźwigania, z postawy i pracy monotypowej - ćwiczenia.	
	Zakończenie szkolenia, obiad.	