

Ergonomia stanowisk pracy

Prowadzący: Wykładowcy CIOP-PIB Zakładu Ergonomii

Szkolenie 2 dniowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie:

- znał podstawy dotyczące ergonomii stanowisk pracy oraz zastosowania antropometrii podczas projektowania i adaptacji stanowisk pracy do możliwości i potrzeb pracownika,
- wiedział jakie są zasady oceny ryzyka dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego,
- potrafił ocenić ryzyko z zastosowaniem wybranych metod oceny,
- znał podstawowe zasady organizacji przestrzennej ergonomicznego stanowiska pracy z komputerem.

PROGRAM SZKOLENIA	CZAS [min.]
Dzień 1	6 godz.
Ergonomia stanowiska pracy	
Obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego a rozwiązania ergonomiczne Wymiary antropometryczne a konstrukcja przestrzenna stanowiska pracy	
Ryzyko powstawania dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego Ocena obciążenia statycznego podczas pracy	
Ręczny transport ładunków – zasady i metody	
Stanowisko pracy z komputerem	
Przegląd metod oceny obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego (m.in. RULA, REBA, OCRA, KIM, MAC)	
Dzień 2	3.5 godz.
Ergonomia stanowiska komputerowego – ćwiczenia Ocena ryzyka – ćwiczenia	
Normy PN-EN-1005 – ćwiczenia	
RULA, REBA – ćwiczenia	