



PROGRAM SZKOLENIA SPECJALISTYCZNEGO

ERGONOMIA STANOWISK PRACY

1. CEL SZKOLENIA	<p>Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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
2. MIEJSCE SZKOLENIA	Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa, ul. Czerniakowska 16
3. FORMA ZAKOŃCZENIA	uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu szkolenia

LICZBA GODZIN	TEMAT SZKOLENIA
Dzień 1	
	Rozpoczęcie szkolenia Ergonomia stanowiska pracy - wprowadzenie
1	Wymiary antropometryczne a konstrukcja przestrzenna stanowiska pracy
2	Ergonomiczne stanowisko pracy z komputerem
1	Przegląd metod oceny obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego
1	Ocena obciążenia statycznego podczas pracy; Metoda OWAS - ćwiczenia
Dzień 2	
1	Metody RULA, REBA – ćwiczenia
1,5	Ręczny transport ładunków – zasady i metody; wykorzystanie urządzeń wspomagających; Metoda NIOSH - ćwiczenia
1	Obciążenie pracą powtarzalną; Metoda OCRA – ćwiczenia
1	Przystosowanie stanowisk pracy dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności
	Zakończenie szkolenia