



**PROGRAM SZKOLENIA
OBCIĄŻENIE WYSIŁKIEM FIZYCZNYM W PRACY
(wydatek energetyczny)**

1. CELE	Po ukończeniu szkolenia 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. FORMA ZAKOŃCZENIA SZKOLENIA	uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu szkolenia

Plan szkolenia

LICZBA GODZIN	TEMAT ZAJĘĆ
I dzień	
	Rozpoczęcie szkolenia
1	Ocena zmian fizjologicznych podczas obciążenia wysiłkiem fizycznym.
1	Metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym. Przepisy prawne i normy dotyczące obciążenia wysiłkiem fizycznym
1	Chronometraż dnia pracy.
1	Zasady praktycznego oznaczania wydatku energetycznego na stanowisku pracy. Miernik WE: wzorcowanie, konserwacja sprzętu
1	Oznaczanie wydatku energetycznego metodą Lehmana – ćwiczenia
II dzień	
2	Metody oceny obciążenia wysiłkiem statycznym i pracą monotypową. Obliczanie obciążenia statycznego wynikającego z dźwigania, z postawy i pracy monotypowej - ćwiczenia.
3	Oznaczanie wydatku energetycznego przy zastosowaniu miernika MWE – ćwiczenia
	Zakończenie szkolenia.