

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Iławie

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0032/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo! 974

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Ergonomia pracy fizycznej

Nr kursu: 9/132/2026

Uczestników: 8 w tym kobiet: 0, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 30.04.2026-30.04.2026

1. Harmonogram

| Data realizacji | Godziny realizacji zajęć od-do | Temat zajęć | Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali) |
|-----------------|--------------------------------|---|--|
| 30.04.2026 | 13:30-14:15 | Pojęcie ergonomii pracy Rodzaje obciążeń fizycznych | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| | 14:15-15:00 | Skutki nieergonomicznej pracy | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| | 15:00-15:45 | Elementy stanowiska pracy Rozmieszczenie narzędzi i materiałów | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| | 15:45-16:05 | PRZERWA | |
| | 16:05-16:50 | Praca stojąca i siedząca | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| | 16:50-17:35 | Ręczne prace transportowe | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| | 17:35-18:20 | Pozycje wymuszone Ruchy powtarzalne | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| | 18:20-18:30 | PRZERWA | |
| | 18:30-19:15 | Ćwiczenia profilaktyczne Mikroprzerwy | ul. Grunwaldzka 13; Iława |
| 19:15-20:00 | Środki ochrony indywidualnej | ul. Grunwaldzka 13; Iława | |