

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: 9/144/2026

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

Termin realizacji: 03.06.2026-03.06.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
03.06.2026	13:00-13:45	Pojęcie ergonomii pracy Rodzaje obciążeń fizycznych	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	13:45-14:30	Skutki nieergonomicznej pracy	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	14:30-15:15	Elementy stanowiska pracy Rozmieszczenie narzędzi i materiałów	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	15:15-15:35	PRZERWA	
	15:35-16:20	Praca stojąca i siedząca	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	16:20-17:05	Ręczne prace transportowe	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	17:05-17:50	Pozycje wymuszone Ruchy powtarzalne	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	17:50-18:00	PRZERWA	
	18:00-18:45	Ćwiczenia profilaktyczne Mikroprzerwy	ul. Grunwaldzka 13; Iława
	18:45-19:30	Środki ochrony indywidualnej	ul. Grunwaldzka 13; Iława