

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Bartoszycach

Numer projektu: FEWM.07.06-IZ.00-0035/25

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Ergonomia pracy fizycznej

Nr kursu: 5/047/2026

Uczestników: 5 w tym kobiet: 5, mężczyzn: 0

Termin realizacji: 21.05.2026-21.05.2026



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejsowość, ulica, nr lokalu, nr sali)
21.05.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii pracy Rodzaje obciążeń fizycznych	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	08:45-09:30	Skutki nieergonomicznej pracy	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Elementy stanowiska pracy Rozmieszczenie narzędzi i materiałów	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	10:25-11:10	Praca stojąca i siedząca	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	11:10-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Ręczne prace transportowe	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:05-12:50	Pozycje wymuszone Ruchy powtarzalne	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
	12:50-13:20	PRZERWA	
	13:20-14:05	Ćwiczenia profilaktyczne Mikroprzerwy	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce
14:05-14:50	Środki ochrony indywidualnej	ul. 11 Listopada 10; Bartoszyce	



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

