

## 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:** 5/057/2026

**Uczestników:** 19 w tym kobiet: 19, mężczyzn: 0

**Termin realizacji:** 08.06.2026-08.06.2026



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)
08.06.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii pracy Rodzaje obciążeń fizycznych	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
	08:45-09:30	Skutki nieergonomicznej pracy	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
	09:30-09:40	PRZERWA	
	09:40-10:25	Elementy stanowiska pracy Rozmieszczenie narzędzi i materiałów	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
	10:25-11:10	Praca stojąca i siedząca	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
	11:10-11:20	PRZERWA	
	11:20-12:05	Ręczne prace transportowe	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
	12:05-12:50	Pozycje wymuszone Ruchy powtarzalne	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
	12:50-13:20	PRZERWA	
	13:20-14:05	Ćwiczenia profilaktyczne Mikroprzerwy	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek
14:05-14:50	Środki ochrony indywidualnej	ul. Niepodległości 7, 11-230 Bisztynek	