

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

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

Tytuł projektu: Zdrowo, dobrze, zawodowo!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Ergonomia pracy fizycznej

Nr kursu: 6/144/2026

Uczestników: 16 w tym kobiet: 8, mężczyzn: 8

Termin realizacji: 03.06.2026-03.06.2026



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)
03.06.2026	08:00-08:45	Pojęcie ergonomii pracy Rodzaje obciążeń fizycznych	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Skutki nieergonomicznej pracy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-09:35	PRZERWA	
	09:35-10:20	Elementy stanowiska pracy Rozmieszczenie narzędzi i materiałów	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:20-11:05	Praca stojąca i siedząca	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:05-11:10	PRZERWA	
	11:10-11:55	Ręczne prace transportowe	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:55-12:40	Pozycje wymuszone Ruchy powtarzalne	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-13:00	PRZERWA	
	13:00-13:45	Ćwiczenia profilaktyczne Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
13:45-14:30	Środki ochrony indywidualnej	ul. Olsztyńska 17; Ostróda	