

Harmonogram

Nazwa Beneficjenta: Warmińsko-Mazurski Zakład Doskonalenia Zawodowego w Olsztynie

Placówka realizująca kurs: Centrum Edukacji w Ostródzie

Numer projektu: FEWM.07.07-IP.01-0003/23

Tytuł projektu: Pracuj nadal!

Nazwa szkolenia zawodowego/kursu: Obsługa suwnic sterowanych z poziomu roboczego z elementami ergonomii

Nr kursu: 6/043/2026

Uczestników: 1 w tym kobiet: 0, mężczyzn: 1

Termin realizacji: 27.02.2026-15.03.2026



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 (miejscowość, ulica, nr lokalu)
27.02.2026	15:00-15:45	Rodzaje i zastosowanieciągników.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-16:30	Klasyfikacja wciągników i wciągarek. Klasyfikacja suwnic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Cel i zakres działania dozoru technicznego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Badania techniczne dźwignic. Eksploatacja dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Elementy i zespoły dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
28.02.2026	08:00-10:15	Pojęcie ergonomii pracy fizycznej. Rodzaje obciążeń fizycznych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-11:00	Skutki nieergonomicznej pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:00-11:10	PRZERWA	
	11:10-12:40	Skutki nieergonomicznej pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-14:55	Elementy stanowiska pracy. Rozmieszczenie narzędzi i materiałów.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:55-15:15	PRZERWA	
	15:15-17:30	Praca stojąca i siedząca	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
01.03.2026	08:00-09:30	Ręczne prace transportowe	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-11:00	Pozycje wymuszone. Ruchy powtarzalne.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:00-11:10	PRZERWA	
	11:10-12:40	Środki ochrony indywidualnej	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:40-14:55	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:55-15:15	PRZERWA	
04.03.2026	15:15-17:30	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:00-17:15	Elementy i zespoły dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
05.03.2026	17:25-18:55	Wyposażenie elektryczne.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:00-16:30	Wciągniki i wciągarki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Suwnice ogólnego przeznaczenia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Suwnice ogólnego przeznaczenia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
06.03.2026	18:10-18:55	Zawiesia i pomocniczy sprzęt przeładunkowy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:00-16:30	Obowiązki hakowego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Obowiązki obsługującego suwnice.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



06.03.2026	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Czynności obsługującego suwnice.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Sterowanie mechanizmami.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
10.03.2026	15:00-15:45	Sterowanie mechanizmami.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-17:15	Usterki występujące podczas eksploatacji.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Obsługa techniczna.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Organizacja pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
11.03.2026	15:00-15:45	Organizacja służby bhp.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-16:30	Bhp przy urządzeniach elektrycznych i mechanicznych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Awarie i nieszczęśliwe wypadki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Awarie i nieszczęśliwe wypadki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Zasady udzielenia pierwszej pomocy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
Zajęcia indywidualne			
Zajęcia praktyczne - 9 godz.			



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

