

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

Nr kursu: 6/142/2026

Uczestników: 3 w tym kobiet: 0, mężczyzn: 3

Termin realizacji: 01.06.2026-02.07.2026

1. Harmonogram

Data realizacji	Godziny realizacji zajęć od-do	Temat zajęć	Miejsce realizacji zajęć/nazwa instytucji (miejscowość, ulica, nr lokalu)
01.06.2026	08:00-08:45	Rodzaje i zastosowanieciągników.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:45-09:30	Klasyfikacja wciągników i wciągarek. Klasyfikacja suwnic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-10:15	Cel i zakres działania dozoru technicznego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:05	Badania techniczne dźwignic. Eksploatacja dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:05-12:35	Elementy i zespoły dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:55	PRZERWA	
	12:55-14:25	Elementy i zespoły dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
05.06.2026	08:00-10:15	Skutki nieergonomicznej pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-12:35	Pojęcie ergonomii pracy fizycznej. Rodzaje obciążeń fizycznych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-14:05	Elementy stanowiska pracy. Rozmieszczenie narzędzi i materiałów.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-14:55	Elementy stanowiska pracy. Rozmieszczenie narzędzi i materiałów.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:55-15:40	Praca stojąca i siedząca	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:40-16:00	PRZERWA	
06.06.2026	16:00-17:30	Praca stojąca i siedząca	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	08:00-09:30	Ręczne prace transportowe	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	09:30-10:15	Pozycje wymuszone. Ruchy powtarzalne.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	10:15-10:20	PRZERWA	
	10:20-11:05	Pozycje wymuszone. Ruchy powtarzalne.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	11:05-12:35	Środki ochrony indywidualnej	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-14:05	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	14:05-14:10	PRZERWA	
	14:10-15:40	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
08.06.2026	15:40-16:00	PRZERWA	
	16:00-17:30	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:30-17:00	Wyposażenie elektryczne.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:00-17:45	Wciągarki i wciągarki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:45-17:50	PRZERWA	

08.06.2026	17:50-18:35	Wciągniki i wciągarki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:35-20:05	Suwnice ogólnego przeznaczenia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
11.06.2026	15:00-15:45	Zawiesia i pomocniczy sprzęt przeładunkowy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-17:15	Obowiązki hakowego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:20	PRZERWA	
	17:20-18:05	Obowiązki obsługującego suwnice.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:05-18:50	Czynności obsługującego suwnice.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
01.07.2026	15:30-17:00	Sterowanie mechanizmami.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:00-17:45	Usterki występujące podczas eksploatacji.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:45-17:50	PRZERWA	
	17:50-18:35	Usterki występujące podczas eksploatacji.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
02.07.2026	18:35-19:20	Obsługa techniczna.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:30-16:15	Organizacja pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:15-17:00	Organizacja służby bhp.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:00-17:45	Bhp przy urządzeniach elektrycznych i mechanicznych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:45-18:30	Awarie i nieszczęśliwe wypadki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:30-18:35	PRZERWA	
	18:35-19:20	Awarie i nieszczęśliwe wypadki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
19:20-20:05	Zasady udzielenia pierwszej pomocy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda	

Zajęcia indywidualne

Zajęcia praktyczne - 10 godz.



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

