

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: 6/160/2026

Uczestników: 2 w tym kobiet: 0, mężczyzn: 2

Termin realizacji: 02.07.2026-09.07.2026



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)
02.07.2026	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
	18:10-20:25	Elementy i zespoły dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
03.07.2026	15:00-15:45	Elementy i zespoły dźwignic.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-17:15	Wyposażenie elektryczne.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:55	Wciągniki i wciągarki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:55-20:25	Suwnice ogólnego przeznaczenia.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
04.07.2026	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
	12:35-12:40	PRZERWA	
	12:40-14:55	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	
	16:00-17:30	Praca stojąca i siedząca	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
05.07.2026	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	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	12:35-12:40	PRZERWA	
	12:40-15:40	Ćwiczenia profilaktyczne. Mikroprzerwy	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:40-16:00	PRZERWA	
06.07.2026	16:00-17:30	Środki ochrony indywidualnej	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:00-15:45	Zawiesia i pomocniczy sprzęt przeładunkowy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:45-17:15	Obowiązki hakowego.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską



06.07.2026	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Obowiązki obsługującego suwnice.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Czynności obsługującego suwnice.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:55-20:25	Sterowanie mechanizmami.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
07.07.2026	15:00-16:30	Usterki występujące podczas eksploatacji.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	16:30-17:15	Obsługa techniczna.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	17:15-17:25	PRZERWA	
	17:25-18:10	Organizacja pracy.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:10-18:55	Organizacja służby bhp.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	18:55-19:40	Bhp przy urządzeniach elektrycznych i mechanicznych.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
08.07.2026	19:40-20:25	Awarie i nieszczęśliwe wypadki.	ul. Olsztyńska 17; Ostróda
	15:00-15:45	Awarie i nieszczęśliwe wypadki.	ul. Przemysłowa 8; Ostróda
	15:45-16:30	Zasady udzielenia pierwszej pomocy.	ul. Przemysłowa 8; Ostróda
Zajęcia indywidualne			
Zajęcia praktyczne - 9 godz.			



Fundusze Europejskie
dla Warmii i Mazur

Dofinansowane przez
Unię Europejską

