

Załącznik nr 2

Program szkolenia z zakresu ergonomii pracy

Lp.	Temat szkolenia	Liczba godzin zajęć
1.	Antropometria i jej wykorzystanie w ergonomii koncepcyjnej stanowisk pracy.	4h
2.	Ekonomika ruchów elementarnych.	
3.	Środowisko pracy i obszary związane z ergonomią.	
4.	Ćwiczenia z indywidualnego dopasowania stanowiska pracy.	
5.	Podstawowe zasady projektowania stanowisk pracy.	
6.	Podstawy prawne dotyczące obowiązku ergonomicznego projektowania stanowisk i procesów pracy przez pracodawcę.	
7.	Źródła zagrożeń dla układu mięśniowo-szkieletowego i możliwości ich redukcji.	
8.	Praca w open space.	4h
9.	Praca z komputerem w domu.	
10.	Gadżety do poprawy ergonomii pracy.	
11.	Schorzenia związane z pracą – rodzaje, objawy i konsekwencje.	
12.	Optymalizacja stanowisk pracy z zachowaniem ergonomii.	
13.	Eliminacja marnotrawstwa z perspektywy ergonomii.	
14.	Monotypowość ruchów roboczych jej wpływ na zdrowie i stan	
15.	psychofizyczny pracownika oraz ocena monotypowości.	
16.	Monotonia pracy i minimalizacja jej negatywnych skutków.	
17.	Metody do oceny obciążenia mięśniowo-szkieletowego na stanowiskach pracy.	
18.	Ergonomia podczas prac transportowych - metody oceny obciążenia podczas prac transportowych i przemieszczania materiałów.	
19.	Wydatek energetyczny.	
20.	Optymalizacja pracy i opłacalność poprawy ergonomii.	
21.	Połączenie poprawy ergonomii z ciągłym procesem doskonalenia.	
22.	Podsumowanie szkolenia.	
	RAZEM:	8 h