



PROGRAM SZKOLENIA
OBCIĄŻENIE WYSIŁKIEM FIZYCZNYM W PRACY
(wydatek energetyczny)

1. CELE	Po ukończeniu kursu uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none">• identyfikować czynniki uciążliwe związane z wykonywaniem wysiłku fizycznego• znać metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym, statycznym i pracą monotypową• praktycznie oznaczać wydatek energetyczny pracownika na stanowisku pracy
1. ORGANIZATOR SZKOLENIA	Centrum Edukacyjne Centralnego Instytutu Ochrony Pracy
2. MIEJSCE SZKOLENIA	sala seminaryjna 216 CIOP-PIB
3. CZAS SZKOLENIA	2 dni
4. FORMA ZAKOŃCZENIA SZKOLENIA	uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu szkolenia

Czas	Temat	Wykładowca
I dzień		
godz.10.50-11.00	Inauguracja szkolenia	
godz. 11.00-13.30	Ocena zmian fizjologicznych podczas obciążenia wysiłkiem fizycznym Profilaktyka dolegliwości spowodowanych wysiłkiem statycznym i dynamicznym Przepisy prawne i normy dotyczące obciążenia wysiłkiem fizycznym	dr med. Joanna Bugajska
godz. 13.30-14.15	Przerwa obiadowa	
godz.14.15-16.15	Metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym. Chronometraż pracy i zasady praktycznego oznaczania wydatku energetycznego na stanowisku pracy	dr med. Joanna Bugajska
II dzień		
godz. 8.30-11.50	Oznaczanie wydatku energetycznego (pomiar wentylacji płuc) – ćwiczenia Miernik WE: wzorcowanie, konserwacja sprzętu – ćwiczenia c.d.	dr med. Elżbieta Łastowiecka tech. Małgorzata Łopuszyńska
godz.12.00-13.50	Metody oceny obciążenia wysiłkiem statycznym i pracą monotypową. Obliczanie obciążenia statycznego wynikającego z dźwigania, z postawy i pracy monotypowej - ćwiczenia.	dr Tomasz Tokarski
godz.14.00	Zakończenie szkolenia, obiad.	