

## Szkolenie

### Obciążenie wysiłkiem fizycznym w pracy (wydatek energetyczny)

#### Program ramowy

<b>1. CELE SZKOLENIA</b>	Po ukończeniu szkolenia uczestnik powinien: <ul style="list-style-type: none"><li>– identyfikować czynniki uciążliwe związane z wykonywaniem wysiłku fizycznego</li><li>– znać metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym, statycznym i pracą monotypową</li><li>– praktycznie oznaczać wydatek energetyczny pracownika na stanowisku pracy.</li></ul>
<b>2. UCZESTNICY SZKOLENIA</b>	Szkolenie jest przeznaczone dla: <ul style="list-style-type: none"><li>– pracowników służby bhp</li><li>– pracowników służby medycyny pracy</li><li>– osób nadzorujących pracę pracowników wykonujących pracę związaną z dużym wysiłkiem fizycznym (wydatkiem energetycznym).</li></ul>
<b>3. ORGANIZATOR SZKOLENIA</b>	Centrum Edukacyjne Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego
<b>4. MIEJSCE SZKOLENIA</b>	Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy ul. Czerniakowska 16 00-701 Warszawa
<b>5. CZAS REALIZACJI SZKOLENIA</b>	9 godz. dydaktycznych (godz. = 50 min.)
<b>6. FORMA ZAKOŃCZENIA SZKOLENIA</b>	Uczestnicy otrzymają zaświadczenia o ukończeniu szkolenia.

Liczba godzin	Tematyka szkolenia
<b>Dzień 1.</b>	
1	Ocena zmian fizjologicznych podczas obciążenia wysiłkiem fizycznym.
1	Metody oceny obciążenia wysiłkiem dynamicznym.
1,5	Chronometraż dnia pracy. Przepisy prawne i normy dotyczące obciążenia wysiłkiem fizycznym
0,5	Zasady praktycznego oznaczania wydatku energetycznego na stanowisku pracy.
1	Oznaczanie wydatku energetycznego metodą Lehmana – ćwiczenia
<b>Dzień 2.</b>	
2	Metody oceny obciążenia wysiłkiem statycznym i pracą monotypową. Obliczanie obciążenia statycznego wynikającego z dźwigania, z postawy i pracy monotypowej - ćwiczenia.
2	Oznaczanie wydatku energetycznego przy zastosowaniu miernika MWE – ćwiczenia Miernik WE: wzorcowanie, konserwacja sprzętu