

**SZKOLENIE E-LEARNINGOWE nr 5****NOWE SZKOLENIE DLA PRACOWNIKÓW POWIATOWEGO URZĘDU PRACY :****„ERGONOMIA STANOWISKA PRACY W POWIATOWYCH URZĘDACH PRACY - MINIMALIZOWANIE RYZYKA OBCIĄŻEŃ W PRACY BIUROWEJ. ODPOWIEDNIA ZBILANSOWANA DIETA W PRACY BIUROWEJ”**

**SZKOLENIE DOTYCZY** - praktycznych zasad i wiedzy na temat zasad ergonomicznej pracy, na stanowiskach w powiatowych urzędach pracy oraz minimalizowania obciążeń związanych z pracą biurową oraz pracą przy komputerze. Podczas warsztatów uczestnicy dowiedzą się m.in.: jakiego typu zagrożenia niesie ze sobą siedzący tryb życia i jak im przeciwdziałać, czym są spowodowane bóle kręgosłupa, jaka jest najlepsza pozycja w czasie pracy, jak poprawnie ustawić stanowisko pracy, dokumentów i wymagań prawnych w zakresie ergonomii, oceny obciążeń układu mięśniowo-szkieletowego i dobór ćwiczeń korygujących. Ponadto antropometria i jej wykorzystanie w ergonomii koncepcyjnej stanowisk pracy oraz ćwiczenia praktyczne. Ponadto - dobre praktyki ergonomiczne niwelujące skutki pracy w pozycji siedzącej, z uwzględnieniem w reżimu sanitarnego w przestrzeni biurowej.

**PROGRAM SZKOLENIA**

- ERGONOMIA W BIURZE- MINIMALIZOWANIE RYZYKA OBCIĄŻEŃ WYSTĘPUJĄCYCH
- W ŚRODOWISKU PRACY BIUROWEJ.
- ZASADY ERGONOMICZNEJ PRACY. ZAGROŻENIA SPOWODOWANE SIEDZĄCYM TRYBEM PRACY I ŻYCIA. PROFILAKTYKA.
- Jakiego typu zagrożenia niesie za sobą siedzący tryb życia i jak im przeciwdziałać. Źródła zagrożeń dla układu mięśniowo – szkieletowego i możliwości ich redukcji. Przygotowanie do przeprowadzenia oceny obciążeń tego układu.
- przyczyny bólu kręgosłupa – ucisk mięśnia na nerw (...)
- skutki bólu kręgosłupa - zapalenie stawów, wypadnięcie dysku, rwa kulszowa (...) oraz profilaktyka chorób kręgosłupa.
- schorzenia związane z pracą – rodzaje, objawy i konsekwencje.
- ocena obciążeń układu mięśniowo – szkieletowego i właściwy dobór ćwiczeń korygujących
- Kształtowanie warunków pracy niezbędnych do ochrony pracownika przed przedwczesną utratą sił biologicznych w następstwie pracy
- badanie wpływu zewnętrznych warunków pracy na człowieka oraz odpowiednie ich kształtowanie
- Analiza pracy ludzkiej w powiązaniu ze środkami pracy i organizacyjno-technicznymi warunkami panującymi na stanowisku pracy.
- Wprowadzenie do ergonomii. Podstawowe pojęcia związane z ergonomią. Podstawy badań ergonomicznych: układ człowiek – praca. Dokumenty i wymagania prawne
- w zakresie ergonomii. Reagowanie na zagrożenia braku ergonomii
- Aranżowanie przestrzeni w pracy. Prawidłowe przygotowanie stanowisk pracy pod względem ergonomii.
- najlepsza pozycja w czasie pracy
- pomieszczenia do pracy z komputerami (oświetlenie, wymiary i odległości)
- prawa pracownika zatrudnionego na stanowisku monitorami ekranowymi (oprzyrządowanie, przerwy itp.) .
- Przykładowe ćwiczenia w czasie przerwy w pracy.
- Dobre praktyki ergonomiczne niwelujące skutki długotrwałej pracy w pozycji siedzącej, z uwzględnieniem pracy w reżimie sanitarnym, w maseczkach i rękawiczkach
- w przestrzeni biurowej.
- Ćwiczenia praktyczne związane z ergonomiczną oceną stanowisk pracy.

Proponujemy do wyboru dwie opcje cenowe:

- **300 zł / osoba** – cena zawiera: dostęp do materiałów on-line, możliwość konsultacji z trenerem, przeprowadzenie testu, obsługę administracyjną szkolenia, zaświadczenie.
- **390 zł / osoba** – cena zawiera dostęp do materiałów on-line, tym wykłady on- Line, możliwość konsultacji z trenerem, przeprowadzenie testu, obsługę administracyjną szkolenia, zaświadczenie.

Wypełniony i podpisany formularz (skan) proszę przesłać na adres:  
[biuro@i-consulting.com.pl](mailto:biuro@i-consulting.com.pl) lub faxem pod nr: (32) 771 61 13 wew. 13  
 kontakt telefoniczny: (32) 771 61 13 do 14 lub 506 141 045