



FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ



Ergonomia pracy kierowcy zawodowego

Numer usługi 2024/07/23/132349/2232686

📍 Stare Miasto / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 26.08.2024 do 30.09.2024

4 944,60 PLN brutto

4 020,00 PLN netto

164,82 PLN brutto/h

134,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Organizacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kierowców zawodowych oraz ich pracodawców.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	35
Data zakończenia rekrutacji	25-08-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	30
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Ergonomia pracy kierowcy zawodowego" jest zapewnienie kierowcom zawodowym wiedzy i umiejętności związanych z poprawną ergonomią pracy, aby zapobiegać urazom i schorzeniom związanym z długotrwałym prowadzeniem pojazdów. Uczestnicy szkolenia zdobędą wiedzę na temat odpowiedniej pozycji za

kierownicą, technik relaksacyjnych, dbania o kondycję fizyczną i psychiczną oraz innych ważnych aspektów związanych z ergonomią pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie, czym jest ergonomia i jakie ma znaczenie dla zdrowia i wydajności pracy kierowcy zawodowego.	Poprawna odpowiedź na co najmniej 80% pytań w teście teoretycznym.	Test teoretyczny
Uczestnik zna podstawowe zasady ergonomii, takie jak prawidłowa postawa ciała, ustawienie siedzenia, kierownicy i lusterek.	Uczestnik poprawnie opisuje zasady ergonomii w ankiecie samooceny.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik potrafi dostosować fotel kierowcy, kierownicę, lusterka oraz inne elementy kabiny do indywidualnych potrzeb.	Uczestnik poprawnie ustawia elementy kabiny według instrukcji, oceniane przez instruktora.	Wywiad swobodny
Uczestnik zna techniki redukcji napięcia mięśniowego i zmęczenia podczas długotrwałej jazdy.	Uczestnik potrafi poprawnie zaprezentować techniki podczas ćwiczeń praktycznych.	Prezentacja
Uczestnik potrafi zidentyfikować symptomy przeciążenia mięśniowo-szkieletowego.	Uczestnik potrafi poprawnie identyfikować przynajmniej 90% objawów w studium przypadku.	Test teoretyczny
Uczestnik umie zaplanować przerwy w trasie, które minimalizują ryzyko urazów i przeciążeń.	Uczestnik tworzy harmonogram przerw i ćwiczeń, który spełnia wszystkie zalecenia ergonomiczne.	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

1. Wprowadzenie do ergonomii

- Definicja ergonomii i jej znaczenie dla kierowców zawodowych.
- Skutki złej ergonomii dla zdrowia i bezpieczeństwa kierowcy.
- Przegląd obowiązujących norm i przepisów dotyczących ergonomii pracy.

2. Anatomia człowieka i biomechanika

- Podstawy anatomii układu mięśniowo-szkieletowego.
- Zasady biomechaniki i ich zastosowanie w pracy kierowcy.
- Identyfikacja najczęstszych urazów i schorzeń związanych z nieprawidłową ergonomią.

3. Poprawna pozycja za kierownicą

- Ergonomiczna regulacja fotela, kierownicy i lusterka.
- Wyważenie i ustawienie siedzenia oraz kierownicy w pojazdach różnych typów.
- Znaczenie dostosowania zagłówka i pasów bezpieczeństwa.

4. Techniki relaksacyjne i ćwiczenia fizyczne

- Znaczenie regularnych przerw w pracy i ćwiczeń rozciągających.
- Techniki relaksacyjne dla redukcji stresu i napięć mięśniowych.
- Ćwiczenia wzmacniające odpowiednie partie mięśniowe.

5. Psychologia kierowcy

- Psychospołeczne aspekty pracy kierowcy zawodowego.
- Radzenie sobie ze stresem i długimi godzinami za kierownicą.
- Znaczenie odpowiedniej psychiki dla bezpiecznej jazdy.

6. Bezpieczna organizacja pracy

- Optymalny czas pracy i odpoczynku dla kierowców.
- Strategie unikania zmęczenia i senności podczas jazdy.
- Wytyczne dotyczące przerw w trasie.

7. Bezpieczeństwo i zdrowie w pracy

- Zapobieganie wypadkom drogowym i incydentom w pracy.
- Diagnoza i leczenie schorzeń wynikających z nieprawidłowej ergonomii.
- Zasady udzielania pierwszej pomocy w przypadku nagłych zdarzeń medycznych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 6

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 6 Wprowadzenie do ergonomii, Anatomia człowieka i biomechanika	Michał Iwaszczyszyn	26-08-2024	08:00	14:00	06:00	Tak
2 z 6 Poprawna pozycja za kierownicą, Techniki relaksacyjne i ćwiczenia fizyczne	Michał Iwaszczyszyn	28-08-2024	08:00	14:00	06:00	Tak
3 z 6 Psychologia kierowcy	Michał Iwaszczyszyn	30-08-2024	08:00	14:00	06:00	Tak
4 z 6 Bezpieczna organizacja pracy	Mateusz Gołębiowski	03-09-2024	08:00	14:00	06:00	Tak
5 z 6 Bezpieczeństwo i zdrowie w pracy	Mateusz Gołębiowski	06-09-2024	08:00	13:00	05:00	Tak
6 z 6 walidacja	-	06-09-2024	13:00	14:00	01:00	Nie

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 944,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 020,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	164,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	134,00 PLN

Prowadzący

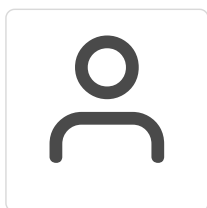
Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mateusz Gołębiowski

Mateusz to ekspert z ponad 10-letnim doświadczeniem w organizacji pracy i zarządzaniu czasem, absolwent zarządzania na Uniwersytecie Poznańskim. Pracując z renomowanymi firmami, specjalizuje się w optymalizacji procesów biznesowych i poprawie efektywności zespołów, inspirując uczestników swoich szkoleń do osiągania lepszych wyników i równowagi między pracą a życiem prywatnym. Doskonali swoje doświadczenie od 5 lat także w branży kierowców, uczy ich jak organizować swoją pracę w trasie.



2 z 2

Michał Iwaszczyszyn

Kierownik medyczny Fizjomed Swarzędz, magister fizjoterapii, technik masażu. Specjalizuje się w fizjoterapii ogólnej, sportowej, ortopedycznej, pulmonologii, kardiologii. Zajmuje się również masażami relaksacyjnymi oraz wyszczuplającymi. Swoje doświadczenie nabył w ostatnich 5 latach, ma ogromną wiedzę na temat ergonomii pracy osób, które prowadzą siedzący tryb życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają podręczniki, prezentacje multimedialne oraz materiały dodatkowe, które pozwolą im kontynuować naukę po zakończeniu szkolenia

Informacje dodatkowe

Harmonogram jest zaplanowany w godzinach zegarowych, a przerwy nie są w nim uwzględnione, ale są zaplanowane.

Harmonogram może ulec zmianie.

Warunki techniczne

1. Komputer lub urządzenie mobilne – w przypadku urządzenia mobilnego można pobrać odpowiednią aplikację „Google Meet” ze sklepu Google Play lub AppStore.
2. Szerokopasmowe połączenie z internetem.
3. Wymagania sprzętowe - procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy), 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej).
4. Mikrofon zewnętrzny lub mikrofon wbudowany w urządzeniu oraz głośniki zewnętrzne lub wbudowane w urządzeniu.

Adres

Stare Miasto 33
64-510 Stare Miasto
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Weronika Urbaniak

E-mail veronika.urbaniak@fipp.com.pl

Telefon (+48) 793 087 684