

Przedmiotem zamówienia jest przeprowadzenie szkoleń o tematyce:

1. **Szkolenie z zakresu** - „Ergonomia i higiena pracy w biurze”

- 1) dla 44 pracowników PUP Tychy, podzielonych na 4 grupy po 11 pracowników,
- 2) liczba godzin szkolenia na grupę: 8 godzin szkoleniowych,

Celem szkolenia jest: zdobycie podstawowej wiedzy z zakresu ergonomii i higieny pracy. Nabycie umiejętności dostosowywania stanowiska pracy do indywidualnych cech antropometrycznych przez dobór wysokości manipulacyjnych, prawidłowe ustawienie monitora, klawiatury czy krzesła. Podniesienie świadomości, że na ergonomiczne warunki pracy wpływa nie tylko właściwie wyposażone i zorganizowane stanowisko pracy, ale przede wszystkim prawidłowe stosowanie zasad ergonomicznych w praktyce.

- 3) minimalny zakres szkolenia:
 - a) czynniki ryzyka,
 - b) rozmieszczenie elementów wyposażenia stanowiska pracy,
 - c) eliminacja obciążeń: wzroku, układu mięśniowo - szkieletowego, oświetlenia oraz obciążenia psychicznego związanego z organizacją pracy,
 - d) narzędzia optymalizacyjne.

2. **Szkolenie z zakresu** - „Korygowanie wad postawy wynikających z wymuszonej, niewygodnej pozycji ciała – z elementami warsztatu”

- 1) dla 44 pracowników PUP Tychy, podzielonych na 4 grupy po 11 pracowników,
- 2) liczba godzin szkolenia na grupę: 8 godzin szkoleniowych,

Celem jest przekazanie praktycznej wiedzy na temat korygowania niewłaściwej postawy ciała poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń oraz wyrobienie odpowiednich nawyków utrzymywania prawidłowej postawy ciała i zachowań.

- 3) minimalny zakres szkolenia:
 - a) czynniki środowiskowe mające wpływ na wady postawy, w tym nawyki
 - b) budowa i rola kręgosłupa,
 - c) przyczyny bólu,
 - d) zapobieganie/przeciwdziałanie bólom,
 - e) profilaktyka,
 - f) relaksacja i znaczenie ergonomii w pracy,
 - g) techniki i ćwiczenia minimalizujące dolegliwości.

Jeden Wykonawca może złożyć ofertę na każdy zakres szkolenia lub na jeden z nich.

W przypadku Wykonawcy, który złoży oferty na realizację dwóch zakresów szkoleń wymagane jest złożenie kompletu dokumentów do każdego zakresu szkolenia osobno.