

26. Forum Bezpieczeństwa i Higieny Pracy

Lipowa k. Żywca, 7 – 9 listopada 2018 r.

WYKŁADOWCY



Justyna Koch
ABI
OIP Katowice



Bartłomiej Kulawiak
Informatyk
Inżynier Bezpieczeństwa



Anna Kamińska
Nauczycielka
emisji głosu



Alicja Gęsikowska
Ratowniczką medyczną
Instruktorka Kettlebell



Anetta Ranoz
Nadinspektor Pracy
OIP Katowice

TEMATYKA

- Ochrona danych osobowych
- **B**ezpieczeństwo Twoich danych w Internecie
- **H**igiena – emisja głosu
- **P**raca – zadbaj o kręgosłup!
- **P**race na wysokości

PROGRAM

Ochrona danych osobowych /6 godzin/

1. RODO – *Ogólny zarys, zakres stosowania, kogo obowiązuje i kogo chroni? Czy małe podmioty mają inne obowiązki niż duże?*
2. Dane osobowe – *Jak je w praktyce rozpoznawać i rozróżniać? Czy należy się bać zbierania szczególnych kategorii danych?*
3. Legalizacja przetwarzania danych osobowych dla służb bhp – *Czy faktycznie istnieje obowiązek pozyskiwania zgód?*
4. Podstawowe obowiązki administratora danych i podmiotu przetwarzającego – *Czym się od siebie różnią? Kim jest służba bhp? Jak dobrać zabezpieczenia? Kiedy i jak zgłaszać naruszenia?*
5. Obowiązek informacyjny – *Kiedy i o czym należy informować? Czy jest możliwość, aby nie informować?*
6. Zakres i okres przetwarzanych danych dla służb bhp – *Co należy zbierać, a czego nie wolno? Jak długo wolno przechowywać?*
7. Umowa powierzenia danych – *Dlaczego trzeba ją zawrzeć i co powinna obejmować?*
8. Inspektor ochrony danych – *Kto musi go powołać? Czy warto płacić za niego?*
9. Odpowiedzialność administratora i podmiotu przetwarzającego – *Postępowanie przed organem nadzorczym, kary administracyjne, możliwości dochodzenia praw przez osoby fizyczne.*
10. Dokumentacja przetwarzania danych czyli sposób na wykazanie rozliczalności – *Jak najprościej stworzyć niezbędne dokumenty?*

Prowadząca: **JUSTYNA KOCH** - Absolwentka Politechniki Śląskiej w Katowicach, uczestnik kilkunastu szkoleń z zakresu bezpieczeństwa informacji, audytowania bezpieczeństwa danych osobowych oraz udostępniania informacji publicznej. Od 2001 roku pracownik Okręgowego Inspektoratu Pracy w Katowicach, administrator bezpieczeństwa informacji z kilkuletnim doświadczeniem, obecnie inspektor ochrony danych, praktyk w zakresie udostępniania informacji publicznej. Doświadczony szkoleniowiec.

Bezpieczeństwo Twoich danych w Internecie /2 godziny/

1. Czy jesteśmy celem ataku i dlaczego?
2. Bezpieczeństwo przy korzystaniu z komputera.
 - Szyfrowanie danych.
 - Uprawnienia.
 - Hasła.
 - Antywirusy.
 - Firewall.
 - VPN.
 - Aktualizacje.
3. Kopie bezpieczeństwa
 - NAS.
 - Chmura.
 - Dyski zewnętrzne.
4. Co ludzie o nas wiedzą?
 - Portale społecznościowe.
 - Zdjęcia.
 - Strony www.
5. Przykłady kampanii wykorzystanych przez cyberprzestępców do osiągnięcia korzyści.

Prowadzący: **BARTŁOMIEJ KULAWIAK** - Absolwent Uniwersytetu Śląskiego na kierunku Informatyka. Uczestnik kursów specjalistycznych związanych z bezpieczeństwem. Od lat związany z grupą ING pracujący na stanowisku Starszego Inżyniera Bezpieczeństwa w Global Trib Security. Uczestnik projektów związanych w wprowadzaniem nowych technologii. W pracy codziennej zajmuje się bezpieczeństwem klientów grupy ING na całym świecie.

Higiena – emisja głosu /2 godziny/

- o Jak zadbać o głos, aby zawsze brzmiał pięknie i by ludzie chcieli Cię słuchać.
- o Dlaczego Twój głos potrzebuje rozgrzewki? Czy mówienie ma coś wspólnego ze sportem?
- o Odczuwasz suchość i drapanie w gardle, ciągle odchrząkujesz, czujesz, że Twój głos jest przemęczony nawet po kilku minutach mowy? Dowiedz się, jak możesz sam sobie pomóc.
- o Jak powstaje mowa i dlaczego każdy z nas ma inny głos?
- o Jak mówić z przepony? Czy mimo dorosłego wieku mogę się tego nauczyć?
- o Wady wymowy. Czy mnie to dotyczy? Co mogę z nimi zrobić i gdzie szukać pomocy?
- o Nie lubisz swojego głosu? Dowiedz się dlaczego i jak to zmienić.

Prowadząca: **ANNA KAMIEŃSKA** - Absolwentka Akademii Muzycznej wydziału wokalnno - aktorskiego, nauczycielka emisji głosu mówionego oraz śpiewanego. Od wielu lat prowadzi zajęcia w ramach Akademii Śpiewu Prawidłowego. Stworzyła swój autorski program nauki oddechu, który ciągle zyskuje na popularności. Specjalizuje się w prawidłowej emisji i higienie głosu, prowadzi zajęcia z dykcji, aktorstwa, pomaga mówcom i osobom pracującym zawodowo głosem, przeprowadza rehabilitację głosu po przebytych chorobach aparatu głosowego.

Praca – zadбай o kręgosłup! /2 godziny/

- o Konsekwencje złej postawy. Nadmierna lordoza odcinka lędźwiowego – program mobilizacyjny dolnej części pleców i tułowia.
- o Naturalna budowa ciała: jak ustawić i ustabilizować kręgosłup, biodra i barki podczas wykonywanej pracy.
- o Poprawne poruszanie się: chodzenie, skłony, siedzenie.
- o Dynamiczne miejsce pracy – tworzenie stojącego miejsca pracy, aktywne miejsce pracy, od siedzenia do stania – bezpieczne przejście do pracy w pozycji stojącej.
- o Optymalizacja mechaniki siedzenia: pasywne siedzenie.
- o Jak dbać o mechanikę ciała i mobilność w miejscu pracy.
- o Programowanie mobilności: głowa, plecy, barki, ramiona, nogi, stopy.
- o Biurko – recepta.

Prowadząca: **ALICJA GĘSIKOWSKA** - Wieloletni pracownik służby zdrowia, ratowniczką medyczną, instruktorką pierwszej pomocy z pełnymi uprawnieniami, instruktorką Polskiego Towarzystwa Medycyny Ratunkowej we Wrocławiu, Instruktorką Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego – BLS/AED, ACLS, PALS. Instruktorka kettlebell oraz trójboju siłowego organizacji StrongFirst, instruktorka Flexible Steel lv 2.

Prace na wysokości /6 godzin/

1. Przepisy prawne. Definicja.
2. Przygotowanie pracowników do prac na wysokości. Szkolenia, badania. Odzież, obuwie robocze.
3. Zabezpieczenie stanowisk pracy na wysokości. Balustrady ochronne, podesty robocze. Rusztowania (ochronne i robocze). Siatki bezpieczeństwa.
4. Zabezpieczenie pracowników przed upadkiem z wysokości. Środki ochrony indywidualnej – dobór.
5. Rusztowania. Montaż, odbiór, eksploatacja.
6. Analiza wypadków przy pracy - upadki z wysokości.

Prowadząca: **ANETTA RANOSZ** - Nadinspektor z Okręgowego Inspektoratu Pracy w Katowicach, pracuje w Sekcji Budownictwa, autorka licznych szkoleń z zakresu bezpieczeństwa pracy w obszarze budownictwa. Od 2012 roku członek Komisji Kwalifikacyjnej do Oceny Kandydatów na Rzeczników.

ORGANIZACJA

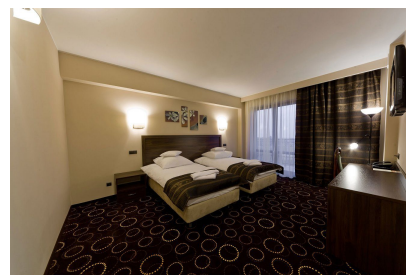
KIEDY

7 – 9 listopada 2018 r.

Przyjazd uczestników w środę 7 listopada 2018 r. do godz. 9.00, zakończenie szkolenia w piątek ok. godz. 13.00.

GDZIE

Hotel Zimnik Luksus Natury**** 34-324 Lipowa ul. Jaski 14
Hotel w pobliżu Żywca, zaledwie 80 km od Katowic, u podnóża Skrzycznego. Najwyższy hotelowy standard z dala od miejskiego zgiełku, znakomita kuchnia, piękne widoki z okna. Do Państwa dyspozycji strefa Wellness & SPA: basen z biczami wodnymi i przeciwprądem, jacuzzi, sauna sucha i parowa, pięć gabinetów w centrum SPA. W pokoju: mini chłodziarka, TV, Internet, suszarka do włosów, ręczniki, zestaw kosmetyków. Jest też plaża i zewnętrzny basen, ale szkolenie będzie w listopadzie... ☺ Parking – nieodpłatny, monitorowany. Szczegóły: www.zimnik.com.pl



INWESTYCJA

Cena za osobę wynosi **1760 zł** brutto (VAT zwolniony) i zawiera:

- merytoryczną zawartość szkolenia
- materiały szkoleniowe w wersji papierowej i elektronicznej,
- wyżywienie i przerwy kawowe,
- 2 noclegi w pokoju dwuosobowym,
- zajęcia fakultatywne.

Możliwe dopłaty:

- pokój jednoosobowy – 160 zł,
- dodatkowy nocleg od wtorku wraz z kolacją – 220 zł.

Płatności należy dokonać do 02.11.2018 r. Faktury będą wystawione z datą 07.11.2018 r. i przekazane uczestnikom po zakończeniu Forum.

DODATKOWO

Możliwe jest uzupełnienie **szkolenia okresowego dla służby BHP** – proszę zaznaczyć taką opcję w druku zgłoszenia.

ZGŁOSZENIE UCZESTNICTWA

- na druku zgłoszenia – do pobrania ze strony www.csdkontra.pl
- **do 12 października 2018 r.**
- możliwość rezygnacji w formie pisemnej do 15 października 2018 r. ze zwrotem dokonanej płatności, przy rezygnacji po tym terminie opłata nie będzie zwracana. Nieobecność na szkoleniu nie zwalnia z konieczności opłaty.
- do 5 listopada 2018 r. wszyscy uczestnicy otrzymają przesłaną mailem agendę spotkania,
- organizator zastrzega sobie prawo zmian w programie i odwołania szkolenia z przyczyn niezależnych od organizatora,
- CSD Kontra jest niepubliczną placówką kształcenia, uczestnicy szkolenia otrzymają zaświadczenie o ukończeniu seminarium zgodne z wzorem określonym w Rozporządzeniu MEN (Dz. U. 2012, poz. 186), zawierające imię, nazwisko, datę i miejsce urodzenia oraz nr PESEL uczestnika.

INFORMACJE DODATKOWE

Beata Kaczmarek tel. 32 258 94 71, mail: info@csdkontra.pl