



Załącznik nr 9 do zapytania ofertowego 01/PIECZA/2025

Minimalny zakres tematyczny szkoleń

Lp.	Nazwa szkolenia:	Minimalny zakres tematyczny programu szkolenia	
1	Kucharz	1. Organizacja pracy na stanowisku Kucharz 2. Wiedza z zakresu usług gastronomicznych, ze szczególnym uwzględnieniem pojęcia catering 3. Znajomość metod podawania posiłków w działalności cateringowej 4. Wiedza z zakresu kompleksowej obsługi imprez (party service): kulturalnych, garden party, eventów, bankietów i przyjęć firmowych 5. Wiedza z zakresu Dobrej Praktyki Cateringowej 6. Praktyczna wiedza na temat selekcji przyjmowania i magazynowania surowców 7. Umiejętność przeprowadzenia obróbki wstępnej surowców 8. Umiejętność przeprowadzenia procesu rozmrażania żywności i obróbki termicznej potraw 9. Wiedza z zakresu właściwego przechowywania żywności 10. Umiejętność właściwego transportu różnego rodzaju potraw 11. Wiedza z zakresu serwowania i ekspozycji potraw 12. Zastosowanie wiedzy na temat gospodarki odpadami pokonsumpcyjnymi 13. Podstawowa wiedza na temat Dobrej Praktyki Produkcyjnej i Higienicznej, system HACCP 14. Znajomość rodzajów usług gastronomicznych, bufetów, bankietów i ich podział 15. Umiejętność zarządzania czasem i pracy w zespole 16. Znajomość zasad BHP i ppoż.	
2	Lakiernik samochodowy	Wprowadzenie do lakiernictwa samochodowego 1. Wstęp do lakiernictwa samochodowego - o Historia i rozwój branży lakierniczej - o Rola lakiernika w przemyśle motoryzacyjnym 2. Podstawowe zasady BHP w warsztacie lakierniczym - o Środki ochrony osobistej (maski, rękawice, odzież ochronna) - o Obsługa narzędzi lakierniczych 3. Omówienie narzędzi i sprzętu lakierniczego - o Pistolety lakiernicze, komory lakiernicze - o Kompresory, urządzenia szlifujące 4. Rodzaje lakierów i farb używanych w lakiernictwie samochodowym Procesy technologiczne w lakiernictwie 1. Przygotowanie powierzchni przed lakierowaniem - o Polerowanie, usuwanie rys - o Ponowne lakierowanie i renowacja starych powłok	Ekologia i nowe technologie w lakiernictwie 1. Ekologiczne metody lakierowania - o Ograniczenie emisji szkodliwych substancji - o Utylizacja odpadów 2. Nowoczesne technologie lakiernicze - o Lakierowanie wodne, lakierowanie UV 3. Trendy w branży lakierniczej Przygotowanie powierzchni do lakierowania 1. Praktyczne ćwiczenia z czyszczenia i odtłuszczania powierzchni 2. Szlifowanie ręczne i maszynowe 3. Nakładanie podkładów i szpachli



		○ Czyszczenie, odtłuszczenie, szlifowanie ○ Podkład, szpachlowanie 2. Rodzaje materiałów pomocniczych ○ Grunty, podkłady, środki antykorozyjne 3. Proces lakierowania i utwardzania ○ Warstwy lakieru: baza, lakier bezbarwny ○ Suszenie i utwardzanie lakieru Defekty i naprawy lakiernicze 1. Diagnostyka usterek powstałych w procesie lakierowania ○ Uszkodzenia mechaniczne i chemiczne 2. Naprawa i renowacja lakieru	4. Maskowanie i zabezpieczanie elementów przed lakierowaniem Lakierowanie i techniki nanoszenia powłok 1. Praktyczne użycie pistoletu lakierniczego ○ Nanoszenie bazy i lakieru bezbarwnego 2. Lakierowanie różnych powierzchni i elementów samochodowych 3. Lakierowanie wodne i rozpuszczalnikowe 4. Techniki suszenia i utwardzania powłoki lakierniczej Naprawy lakiernicze i renowacja 1. Usuwanie defektów lakieru (rys, odprysków) 2. Polerowanie i regeneracja starych powłok 3. Kontrola jakości powłok lakierniczych
5	Prawo jazdy kat. B	Program szkolenia: Program szkolenia teoretycznego: 1. Pierwsza pomoc przedlekarska 2. Zasady i przepisy służące bezpiecznemu poruszaniu się pojazdem po drodze publicznej • Znaki ostrzegawcze • Znaki zakazu, nakazu • Znaki informacyjne, kierunku i miejscowości, uzupełniające • Znaki drogowe poziome • Sygnały świetlne, sygnały dawane przez kierującego ruchem • Włączanie się do ruchu, skrzyżowania równorzędne • Skrzyżowania ze znakami określającymi pierwszeństwo przejazdu • Skrzyżowania z sygnalizacją świetlną • Skrzyżowania lub przejścia dla pieszych, miejsca przystanków komunikacji publicznej • Pozycja pojazdu na drodze, wjazd i zjazd ze skrzyżowania, zatrzymanie i postój • Zmiana pasa ruchu, zmiana kierunku jazdy, bezpieczna jazda w tunelach • Wyprzedzanie • Omijanie, wymijanie, cofanie	4. Postępowanie w sytuacjach nadzwyczajnych • Ogólne zasady określające zachowanie kierowcy w momencie awarii lub wypadku • Spostrzeganie, ocena sytuacji i podejmowanie decyzji, szczególnie w zakresie czasu reakcji oraz zmian w zachowaniu za kierownicą, spowodowanych wpływem alkoholu, leków produktów leczniczych, stanem świadomości i zmęczeniem 5. Obowiązki kierowcy i posiadacza pojazdu • Czynniki bezpieczeństwa odnoszące się do pojazdu, ładunku i przewożonych osób, odpowiedzialność kierowcy/posiadacza pojazdu • Obowiązki właściciela/posiadacza pojazdu, ubezpieczenia, wymagane dokumenty • Aspekty mechaniczne związane z zachowaniem bezpieczeństwa na drodze Program szkolenia praktycznego: (1h - 60 minut) • Budowa i obsługa samochodu, czynności kontrolne przed i w czasie poruszania się po drodze, stosowanie świateł • Przygotowanie kierowcy do jazdy, ruszanie, zatrzymanie, zmiana biegów • Zmiana kierunku jazdy, cofanie • Plac manewrowy - ćwiczenie umiejętności manewrowania pojazdem



		• Używanie świateł zewnętrznych i sygnałów pojazdu • Dopuszczalne prędkości pojazdu, ograniczenia • Wyposażenie pojazdu związane z bezpieczeństwem, korzystanie z pasów, zagłówków i fotelików 3. Zagrożenia związane z ruchem drogowym • Znaczenie zachowania szczególnej ostrożności w stosunku do innych użytkowników drogi, wysiadanie z pojazdu, zabezpieczenie pojazdu • Zachowanie wobec pieszego, wobec osoby o ograniczonej możliwości poruszania się • Zachowanie wobec rowerzysty i dzieci • Zachowanie na przejazdach kolejowych i tramwajowych • Odstępy i hamowanie pojazdu • Czynniki ryzyka związane z różnymi warunkami drogowymi, w szczególności ze zmianą tych warunków w zależności od pogody i pory dnia lub nocy, właściwości różnych typów dróg i związane z tym obowiązujące wymagania • Różne pola widzenia kierowców • Technika kierowania pojazdem	• Jazda w ruchu miejskim (pasy ruchu, skrzyżowania, obserwowanie i przewidywanie działań innych uczestników ruchu) • Jazda w obszarze niezabudowanym, drogami o podwyższonej prędkości (dostosowanie prędkości do warunków na drodze, hamowanie awaryjne, bieg 5 i 6) • Manewry w ruchu ulicznym (wyprzedzanie, omijanie, wymijanie, parkowanie) • Technika kierowania pojazdem, systemy wspomagające kierowcę ABS,ASR,ESP • Jazda z nawigacją • Stacja benzynowa (tankowanie benzyny, oleju napędowego, gazu) • Stacja kontroli pojazdów, dopuszczenie pojazdu do ruchu, dokumenty kierowcy i pojazdu, • Awaria na drodze (diagnostyka, zmiana koła, uzupełnienie płynów eksploatacyjnych) • Plac manewrowy - przygotowanie do egzaminu • Zasady przeprowadzania, zadania, kryteria oceny w trakcie egzaminu państwowego. • Egzamin wewnętrzny – przeprowadzany na zasadach egzaminu państwowego
6	Opiekun w żłobku i klubie dziecięcym	Program szkolenia zgodnie z programem zatwierdzonym przez MRiPS 1. Psychopedagogiczne podstawy rozwoju jednostki 2. Rozwój dziecka w okresie wczesnego dzieciństwa 3. Stymulowanie wszechstronnego rozwoju dziecka	4. Kompetencje opiekuna dziecka 5. Praktyka zawodowa
7	Wózki jezdniowe podnośnikowe z mechanicznym napędem podnoszenia z wyłączeniem wózków z wysięgnikiem oraz wózków z osobą obsługującą podnoszoną wraz z ładunkiem	Program szkolenia: 1. Wymagania kwalifikacyjne dla osób obsługujących urządzenia transportu bliskiego podlegające dozorowi technicznemu; 2. Rodzaje urządzeń transportu dozorowi technicznemu bliskiego podlegające; 3. Pojęcie stateczności urządzenia i diagramy udźwigu wózka; 4. Rodzaje wózków oraz ogólna budowa urządzeń; 5. Budowa wózka właściwa dla kategorii i rodzaju (przeznaczenia); 6. Mechanizmy oraz ich budowa i działanie; 7. Urządzenia zabezpieczające stosowane w wózkach jezdniowych podnośnikowych; 8. Wyposażenie elektryczne i hydrauliczne;	



		9. Obsługa wózka jezdniowego podnośnikowego: czynności obsługującego przed przystąpieniem do pracy, w czasie pracy i po zakończeniu pracy, sterowanie mechanizmami urządzeń ogólnego przeznaczenia i specjalnych (wózków ze zmiennym wysięgiem i z osobą podnoszoną wraz z ładunkiem), sprawdzanie działania urządzeń zabezpieczających i hamulców itp. Obsługa : czynności obsługującego przed przystąpieniem do pracy , w czasie pracy i po zakończeniu pracy, 10. sterowanie mechanizmami urządzeń ogólnego przeznaczenia i specjalnych (wózków ze zmiennym wysięgiem i z osobą podnoszoną wraz z ładunkiem), sprawdzanie działania urządzeń zabezpieczających i hamulców itp. Zasady szczegółowe 11. Praca w specyficznych warunkach jak np.: praca zespołowa urządzeń, transport ludzi w koszu, praca w warunkach kolizyjnych, praca w pobliżu na powietrznych linii energetycznych itp. 12. Zasady bezpiecznej eksploatacji urządzeń zasilanych gazem LPG; 13. Warunki bezpiecznej pracy; 14. BHP przy obsłudze wózków jezdniowych podnośnikowych; 15. Niebezpieczne uszkodzenie /nieszczęśliwy wypadek - 2 –procedura postępowania
8	Trener personalny	Program szkolenia Część teoretyczna - (sala wykładowa) 1. Funkcjonalna anatomia człowieka - układ kostno-stawowy jako bierny element aparatu ruchu - najważniejsze mięśnie okolicy głowy i szyi - najważniejsze mięśnie obręczy kończyny górnej oraz kończyny górnej - najważniejsze mięśnie okolicy brzucha i grzbietu - najważniejsze mięśnie obręczy kończyny dolnej oraz kończyny dolnej - najczęstsze wady postawy oraz związane z nimi dysfunkcje 2. Fizjologia wysiłku fizycznego - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - adaptacja, superkompensacja, tętno, kwas mlekowy - podstawowe pojęcia fizjologii wysiłku - wysiłek tlenowy, wysiłek beztlenowy, wytrzymałość - podstawowe hormony wydzielane podczas wysiłku i zaraz po nim oraz ich wpływ na organizm 3. Dietetyka sportowa oraz naturalne metody wspomagania organizmu - wpływ poszczególnych makroskładników żywieniowych na nasz organizm - naturalne metody wspomagania organizmu - samotypy - charakterystyka oraz predyspozycje do diety 4. Ocena sprawności fizycznej oraz sylwetki klienta - samotypy - predyspozycje do rodzaju wysiłku fizycznego 5. Planowanie oraz programowanie ćwiczeń - podstawowe metody treningowe - trening split vs. FBW - trening funkcjonalny, ćwiczenia unilateralne (jednostronne), przykładowe budowanie jednostki treningowej 6. Powtórka i usystematyzowanie materiału Część praktyczna - (sala fitness, siłownia) 1. Praktyczne przykłady ćwiczeń zwiększających mobilność stawów



		- mobilność stawu ramiennego - mobilność barków, obręczy barkowej - mobilność stawu biodrowego - mobilność kręgosłupa - mobilność stawów kolanowych, stawu skokowego - przykładowe ćwiczenia (przysiad z kettlebell, martwy ciąg z gumą, pies z głową w górę, pies z głową w dół, rotacja tułowia w wykroku, pozycja kanapowa) 2. Wybrane formy wysiłku tlenowego oraz beztlenowego - zalety treningu siłowego i beztlenowego - przykładowe ćwiczenia na wysiłek beztlenowy (HIIT, Tabata, airbike, bieg interwałowy, burpees, przysiad z wyskokiem) - przykładowe ćwiczenia na wysiłek tlenowy (spacer na bieżni, jazda na rowerku, praca na wioślarzu, orbitrek, skakanka) 3. Trening funkcjonalny - zasady i metody treningu funkcjonalnego - poprawa wytrzymałości, siły, gibkości i koordynacji - wzmocnienie mięśni bez rozbudowy masy mięśniowej - przykładowe ćwiczenia treningu funkcjonalnego (przysiad z piłką lekarską, wchodzenie po schodach z hantlami, swing z kettlebell, podciąganie na drążku, szczyrki, pompki) 4. Trening obwodowy (sylwetkowy) - zasady, metody i rodzaje treningu obwodowego - połączenie ćwiczeń o charakterze siłowym oraz cardio - przykładowe ćwiczenia treningu obwodowego (wyciskanie sztangi leżąc, wyciskanie żołnierskie, martwy ciąg sumo, wykroki chodzone, pompki na poręczach, unoszenie nóg wisząc na drążku)
9	Barber	Program szkolenia: Fryzura classic 1. Wprowadzenie – fryzura klasyczna. Rys historyczny. Organizacja stanowiska i BHP pracy fryzjera. Kosmetyki do stylizacji i pielęgnacji włosów. 2. Sprzęt w salonie fryzjerskim męskim – prezentacja narzędzi i przyborów. Dezynfekcja – preparaty i czynności. 3. Komunikacja z klientem – szczegółowy wywiad. Rozpoznawanie kształtów głowy. Strzyżenie klasyczne i modelowanie włosów. Mycie głowy – instruktaż. Nauka użycia pomad, past i różnych kosmetyków. 4. Praca Uczestnika z klientem: mycie głowy, rozpoznawanie kształtu głowy, strzyżenie modela z pełnym zarostem na głowie, stylizacja, pielęgnacja, modelowanie włosów na szczotkę płaską. Fryzura modern, zarost na brodzie 1. Omówienie kosmetyków do stylizacji i pielęgnacji brody. 2. Pokaz Trenera – fryzura modern + zarost na brodzie: cieniowanie fade, short, back, slides z rozróżnieniem indywidualnych potrzeb. Zarost krótki na brodzie do trzymowania. 3. Praca uczestnika z modelem z krótkim zarostem na brodzie: cieniowanie fade, short, back, slides. Doskonalenie czynności poznanych na szkoleniu.



	4. Praca Uczestnika z modelem z krótkim zarostem na brodzie – strzyżenie męskie: modna fryzura krótka modern ze średnią górą i wygolonymi bokami trymerem „na zero” (praca różnymi maszynkami, trymerami, golarkami). Brzytwa bez tajemnic 1. Brzytwa – rys historyczny. Filozofia golenia brzytwą na mokro. Sprzęt w męskim salonie fryzjerskim: prezentacja narzędzi, przyborów do golenia, nauka właściwego posługiwania się brzytwą na żyletki – prezentacja. 2. Dezynfekcja w salonie – omówienie preparatów i czynności przy zabiegu golenia brzytwą na mokro twarzy i głowy. Brzytwa, aorganizacja stanowiska pracy fryzjera - instrukcja BHP. 3. Rodzaje pędzli do golenia. Ćwiczenia z ubijania kremu do golenia. Olejki eteryczne ich zastosowanie. 4. Ćwiczenia posługiwania się brzytwą. Wykonanie częściowego golenia brzytwą. 5. Prezentacja multimedialna, choroby skóry. Przeciwwskazania do wykonania golenia. 6. Komunikacja z klientem, obsługa klienta, szczegółowy wywiad – praca z modelem. 7. Pokaz Trenera na modelu – męskie SPA golenie brody brzytwą na żyletki z gorącymi ręcznikami oraz zimnym ręcznikiem i pachnącymi olejkami eterycznymi. Rytuał – męskie spa – golenie brzytwą na mokro. golenie brody i głowy. 1. Pokaz Trenera – Męskie SPA – golenie głowy modela na mokro przy użyciu brzytwy na żyletki z gorącymi ręcznikami i pachnącymi olejkami eterycznymi. 2. Praca uczestnika z modelem – męskie spa – golenie brody brzytwą na mokro, przy użyciu brzytwy na żyletki z gorącymi ręcznikami oraz zimnym ręcznikiem i pachnącymi olejkami eterycznymi. 3. Doskonalenie czynności – męskie spa – golenie brody brzytwą na mokro. Zarost, broda, golenie 1. Praca Uczestnika z modelem – strzyżenie włosów, fryzura użytkowa, modelowanie na szczotkę płaską, strzyżenie brody średniej o różnych kształtach porostu i wzrostu, podgalewanie brzytwą. 2. Wykonanie przez kursanta golenia z rytuałem męskiego SPA - golenia na mokro z gorącymi i zimnymi ręcznikami oraz olejkami eterycznymi. 3. Wykonanie samodzielnie pełnego rytuału golenia na modelu.
--	---