การยศาสตร์

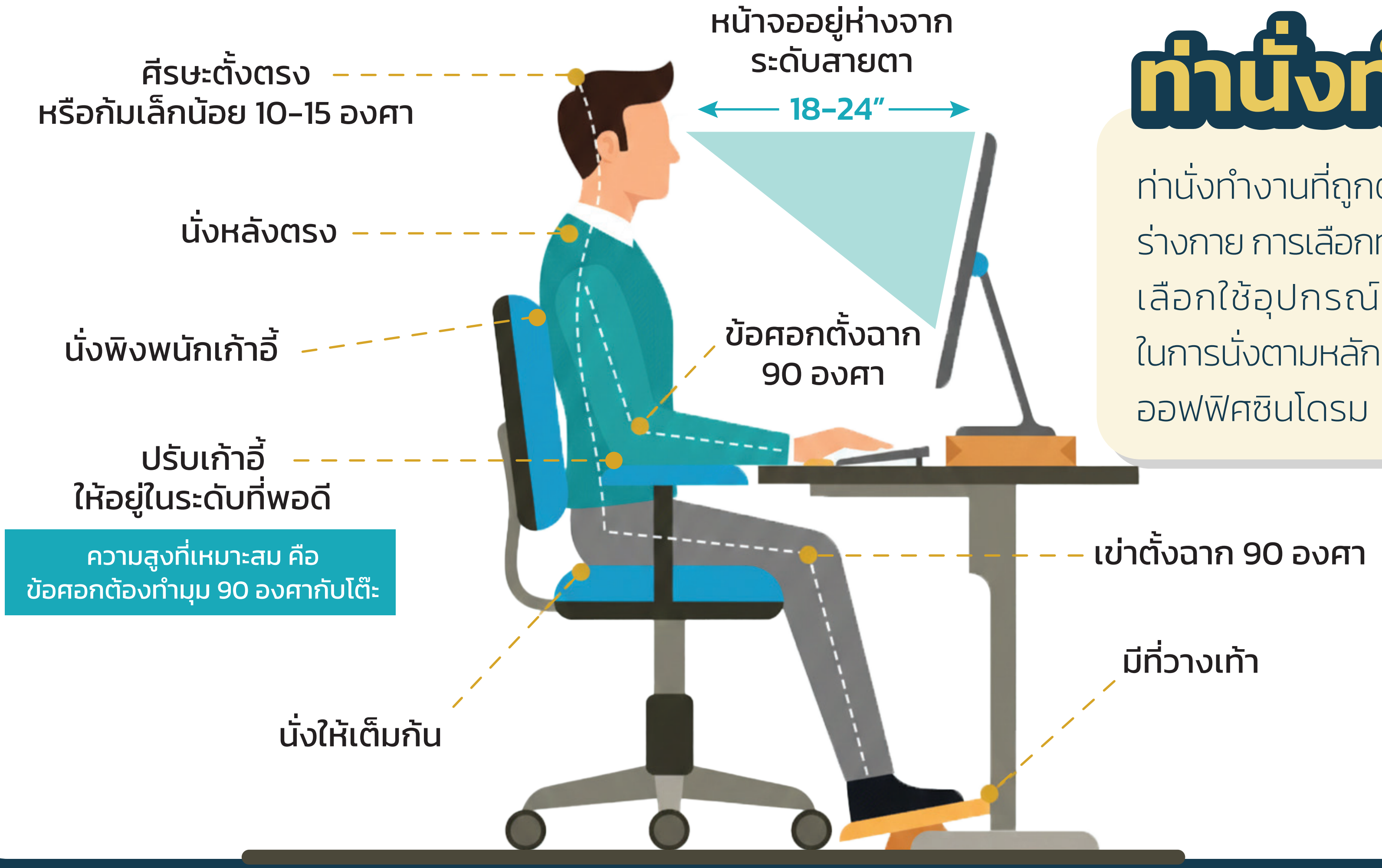
“เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และลดความเสี่ยงสุขภาพ”

การยศาสตร์เป็นความสัมพันธ์ระหว่างงาน ผู้ปฏิบัติงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน
เพื่อหาวิธีออกแบบลักษณะของการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และลดปัจจัย
ที่ส่งผลต่อสุขภาพและอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน

งานยกวัสดุด้วยแรงกาย

ต้องยืนหันหน้าและลำตัวเข้าหาวัสดุ โดยวัสดุอยู่ตรงหน้า
ใกล้ชิดลำตัวมากที่สุด ย่อขาทั้ง 2 ข้าง หลังตรง หรือ
ก้มเล็กน้อย ต้องยกโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา
ยึดหลักยก “เหนือหัวเข่า ใต้หัวไหล่ ใกล้ลำตัว”

หากไม่สามารถยก และเคลื่อนย้ายวัสดุ
เพียงคนเดียวได้ ควรเรียกเพื่อนมาช่วย
หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยกและเคลื่อนย้าย

ท่านั่งทำงาน

ท่านั่งทำงานที่ถูกต้องส่งผลต่อโครงสร้างร่างกาย การเลือกท่านั่งที่เหมาะสม พร้อมกับเลือกใช้อุปกรณ์ที่ช่วยสนับสนุนท่าทางในการนั่งตามหลักการยศาสตร์ เพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม