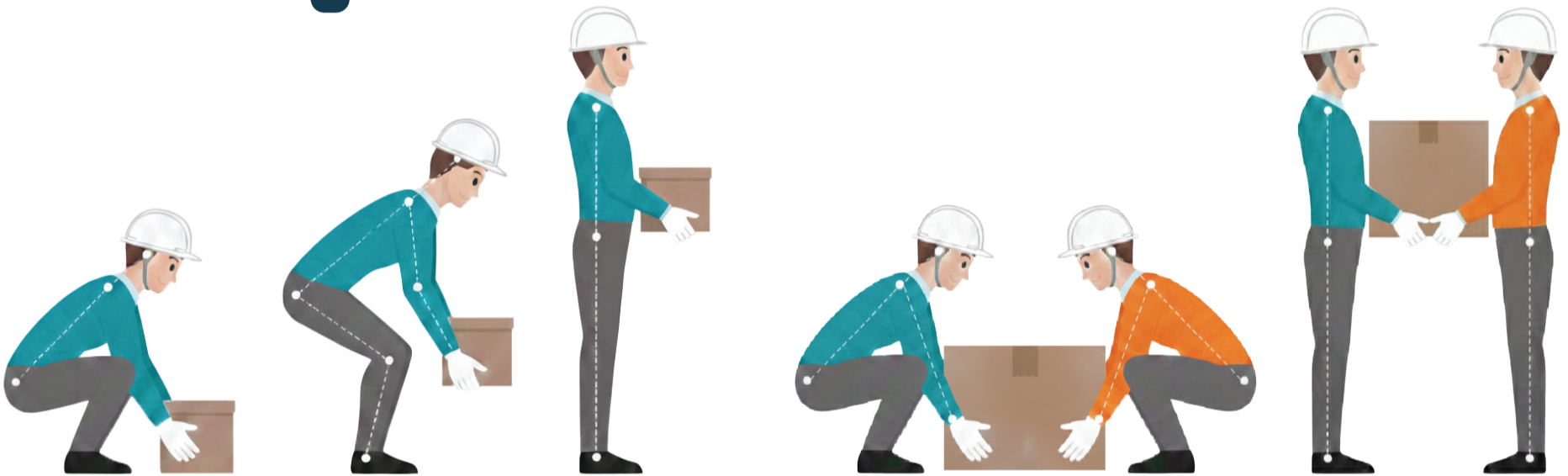


การยศาสตร์

“เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และลดความเสี่ยงสุขภาพ”

การยศาสตร์เป็นความสัมพันธ์ระหว่างงาน ผู้ปฏิบัติงาน และสภาพแวดล้อมในการทำงาน เพื่อหาวิธีออกแบบลักษณะของการทำงานให้มีประสิทธิภาพ และลดปัจจัยที่ส่งผลต่อสุขภาพและอันตรายต่อผู้ปฏิบัติงาน

งานยกวัสดุด้วยแรงกาย

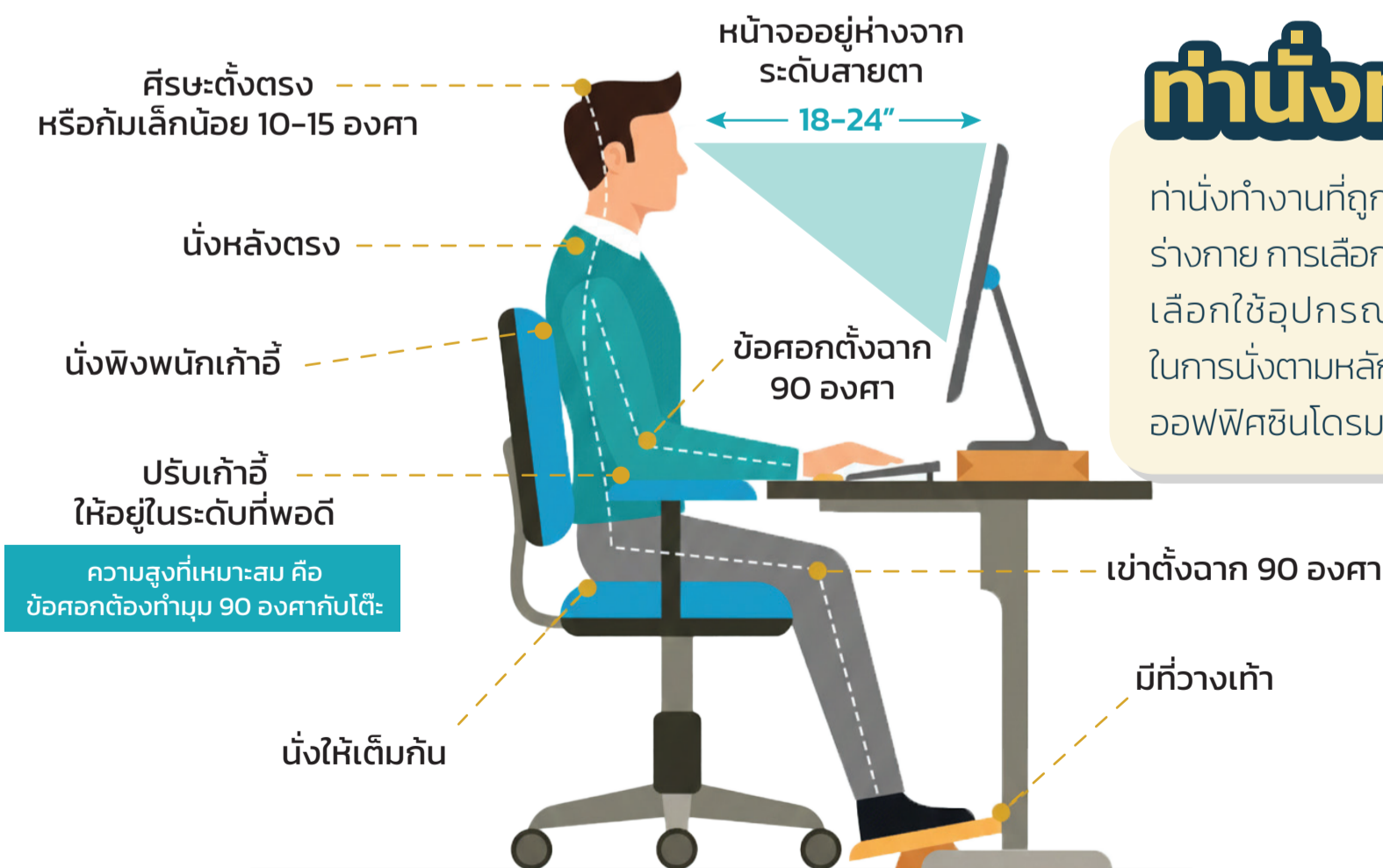


ต้องยืนหันหน้าและลำตัวเข้าหาวัสดุ โดยวัสดุอยู่ตรงหน้า ไกลชิดลำตัวมากที่สุด ย่อขาทั้ง 2 ข้าง หลังตรง หรือก้มเล็กน้อย ต้องยกโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขา ยึดหลักยก “เหนือหัวเข้า ใต้หัวไหล่ ไกลลำตัว”

หากไม่สามารถยก และเคลื่อนย้ายวัสดุเพียงคนเดียวได้ ควรเรียกเพื่อนมาช่วย หรือใช้อุปกรณ์ช่วยยกและเคลื่อนย้าย

ทำนั่งทำงาน

ทำนั่งทำงานที่ถูกต้องส่งผลต่อโครงสร้างร่างกาย การเลือกทำนั่งที่เหมาะสม พร้อมกับการเลือกใช้อุปกรณ์ที่ช่วยสนับสนุนท่าทางในการนั่งตามหลักการยศาสตร์ เพื่อป้องกันออฟฟิศซินโดรม



ศีรษะตั้งตรง หรือก้มเล็กน้อย 10-15 องศา

นั่งหลังตรง

นั่งพียงพนักเก้าอี้

ปรับเก้าอี้ให้อยู่ในระดับที่พอดี

ความสูงที่เหมาะสม คือ ข้อศอกต้องทำมุม 90 องศากับโต๊ะ

นั่งให้เต็มก้น

หน้าจออยู่ห่างจากระดับสายตา

18-24"

ข้อศอกตั้งจาก 90 องศา

เข่าตั้งฉาก 90 องศา

มีที่วางเท้า



สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)



สสปท-TOSH



@TOSH



สสปท



T-OSH



TOSHThailand



T-OSH