สถาบันส่งเสริมความปลอดภัย อาชีวอนามัย
และสภาพแวดล้อมในการทำงาน (องค์การมหาชน)

การยกและเคลื่อนย้ายวัสดุอย่างถูกวิธี ด้วยหลักการยศาสตร์

การยกและคลื่อนย้ายวัสดุด้วยแรงกาย มักพบในสถานประกอบกิจการเกือบทุกแห่ง

ไม่ว่าจะเป็นโรงงานอุตสาหกรรมขนาดเล็ก กลาง หรือใหญ่ สำนักงาน ศูนย์กระจายสินค้าหรือสถานที่ให้บริการต่าง ๆ แก่ลูกค้า ซึ่งวัสดุที่ต้องยกและเคลื่อนย้ายอาจจะมีน้ำหนักมาก มีขนาดใหญ่ หรือมีรูปร่างที่ไม่เป็นมาตรฐาน และบางหน้าที่ต้องปฏิบัติงานนั้นเป็นประจำหรือหลายชั่วโมงตลอดการทำงาน จึงมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดปัญหาการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อและระบบโครงสร้างกระดูก เช่น บริเวณหลังส่วนล่าง บริเวณคอและไหล่ บริเวณขาและหัวเข่า เป็นต้น โดยในระยะเริ่มต้น จะมีอาการปวดเมื่อยที่ส่วนร่างกาย อาการเหล่านี้จะสะสมและเพิ่มระดับอาการขึ้น ซึ่งจะเป็นผลกระทบต่อสมรรถภาพการทำงานของตัวผู้ปฏิบัติงาน และเกิดการบาดเจ็บได้ อาการบาดเจ็บนี้อาจจะเป็นการบาดเจ็บถาวรมีผลให้ไม่สามารถปฏิบัติงานยกและเคลื่อนย้ายหรืองานใช้แรงกายอื่น ๆ ได้ และมีผลต่อคุณภาพชีวิตของตัวผู้ปฏิบัติงานอีกด้วย

สสปท
สสปท-TOSH
สสปท
TOSHThailand
Tosh.th
@TOSHThailand
www.tosh.or.th
+662 448 9111

ท่าทางการยก และเคลื่อนย้ายวัสดุที่ถูกต้อง

1 ยืนใกล้วัตถุที่จะยก

วางเท้าให้ถูกต้องและมีความมั่นคงเพื่อป้องกันการเสียสมดุลของร่างกาย การวางเท้าให้ถูกตำแหน่งโดยเฉพาะเมื่อยกและเคลื่อนย้ายวัสดุที่มีขนาดใหญ่ ให้วางเท้าข้างหนึ่งขนานกับวัสดุที่จะยก ส่วนอีกข้างให้อยู่ด้านหลังอย่างมั่นคง เพื่อป้องกันการเสียสมดุลของร่างกาย พยายามเหยียดหลังให้ตั้งตรง เพื่อรักษาส่วนโค้งของกระดูกสันหลัง ให้เป็นไปตามธรรมชาติ

2 เมื่อตำแหน่งมือจับของวัสดุอยู่ต่ำกว่าระยะกำปั้น (ขณะยืน) ให้ย่อเข่าโดยให้หลังอยู่ในแนวเส้นตรง

เพื่อรักษาส่วนโค้งของกระดูกสันหลังให้เป็นไปตามธรรมชาติ จะทำให้แรงกดบนหมอนรองกระดูกสันหลังมีการกระจายตัวเท่า ๆ กันในขณะยกวัสดุ

3 จับวัสดุให้มั่นคงโดยใช้อุ้งมือประคองจับ

เพื่อป้องกันการลื่นหลุดจากมือ และหากเป็นไปได้ควรมีที่จับเพื่อให้จับได้ถนัดและง่าย

4 ควรให้แขนชิดลำตัว

ไม่ควรกางแขนออก และให้วัสดุที่จะยกอยู่ชิดลำตัวให้มากที่สุด เพื่อให้มวลของวัสดุผ่านลงที่ต้นขาทั้งสองข้าง

5 ค่อย ๆ ยืดเข่า ยกตัวยืนขึ้นโดยใช้กำลังจากกล้ามเนื้อขา

และขณะที่ยืนขึ้น หลังจะอยู่ในแนวตรง หรือเป็นไปตามธรรมชาติ

6 ควรให้ตำแหน่งของศีรษะอยู่ในแนวตรงกับกระดูกสันหลัง

ไม่ก้ม โดยที่ในขณะยกวัสดุขึ้นและเดินจะต้องมองเห็นทางเดินได้อย่างชัดเจน

สสปท

สสปท-TOSH | สสปท | TOSHThailand | Tosh.th | @TOSHThailand

www.tosh.or.th

+662 448 9111