

หลักสูตร ความปลอดภัยตามหลักการยศาสตร์ การยกและเคลื่อนย้ายของด้วยร่างกาย

หมายเหตุ : เนื้อหาหลักสูตร (1 วัน หรือ 6 ชั่วโมง)

วัน / เวลา	เรื่อง	วิทยากร
8.30 น. - 9.00 น.	ลงทะเบียน / ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม	อ. สรณศิริ
9.01 น. - 10.00 น.	(1) ระบบการยกและเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยร่างกาย - การยศาสตร์และองค์ประกอบ - ปัจจัยการยศาสตร์ของระบบงานยกและเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยร่างกาย - ตัวอย่างงานยกและเคลื่อนย้ายวัสดุ - มาตรฐานที่เกี่ยวข้องของประเทศไทย	
10.01 น. - 10.15 น.	พักเบรก	
10.16 น. - 12.00 น.	(2) ผลกระทบด้านการยศาสตร์ต่อสุขภาพ - อาการปวดเมื่อยหลังส่วนล่าง - อาการปวดเมื่อยไหล่และแขน - อาการปวดเมื่อยขาและหัวเข่า	
12.01 น. - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.01 น. - 14.45 น.	(3) ตัวอย่างการปฏิบัติงานยกและเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยร่างกายที่ไม่เหมาะสม - การก้มหลังขณะปฏิบัติงานยก - การบิด/เฉียงตัวขณะปฏิบัติงานยก - การยกวัสดุเหนือระดับหัวไหล่ - การยกโดยที่วัสดุอยู่ห่างไกลตัว - การยกโดยวางวัสดุบนหลัง - การยกโดยวางวัสดุบนศีรษะ/ปา - การยกวัสดุที่มีรูปร่างไม่มาตรฐาน	อ. สรณศิริ
14.45 น. - 15.00 น.	พักเบรก	
15.01 น. - 16.00 น.	(4) วิธีการยกและเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยร่างกายตามหลักการยศาสตร์ - การเตรียมพร้อม - การยกและเคลื่อนย้ายวัสดุ - การออกกำลังกายเพื่อลดความปวดเมื่อยกล้ามเนื้อในที่ทำงาน	
16.01 น. - 16.30 น.	ทดสอบหลังการอบรม / มอบวุฒิบัตร	