

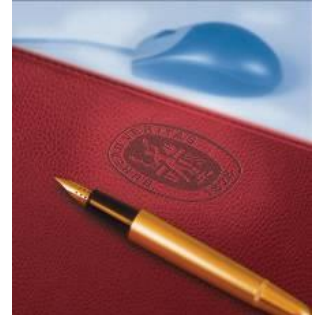
Ergonomics Training (การยศาสตร์)

DATE & TIME: To be advised (9:00AM- 4:00PM)

LANGUAGE: Thai & English

Maximum participants: 30 Persons

การยศาสตร์ (Ergonomics) เป็นเรื่องการศึกษาสภาพการทำงานที่มีความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงานและสิ่งแวดล้อม การทำงานเป็นการพิจารณาว่าสถานที่ทำงานดังกล่าว ได้มีการออกแบบหรือปรับปรุงให้มีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงานอย่างไร เพื่อป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจมีผลกระทบต่อความปลอดภัยและสุขภาพอนามัยในการทำงาน และสามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานได้ด้วย หรืออาจกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า เพื่อทำให้งานที่ต้องปฏิบัติดังกล่าว มีความเหมาะสมกับผู้ปฏิบัติงาน แทนที่จะบังคับให้ผู้ปฏิบัติงานต้องทนฝืนปฏิบัติงานนั้น ๆ ตัวอย่างง่าย ๆ ตัวอย่างหนึ่งได้แก่การเพิ่มระดับความสูงของโต๊ะทำงานให้สูงขึ้น เพื่อพนักงานจะได้ไม่ต้องก้มโน้มตัวเข้าใกล้ชิ้นงาน ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการยศาสตร์ หรือนักการยศาสตร์ (Ergonomist) จึงเป็นผู้ที่ศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน สถานที่ทำงาน และการออกแบบงาน



ประโยชน์ของการได้รับการประเมินด้านการยศาสตร์ในสถานที่ทำงาน

ในการนำการยศาสตร์ไปประยุกต์ใช้ในสถานที่ทำงานนั้น ย่อมก่อให้เกิดประโยชน์ที่สามารถเห็นได้อย่างเด่นชัดมากมาย อาทิ

1) ทำให้พนักงานมีสุขภาพอนามัยที่ดีขึ้น และสภาพการทำงานมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น

2) ส่วนนายจ้างก็จะได้รับประโยชน์อย่างเด่นชัดจากผลผลิตที่เพิ่มมากขึ้น

การยศาสตร์ จึงเป็นแขนงวิชาที่มีเนื้อหาสาระครอบคลุมกว้างขวาง โดยได้รวมเนื้อหาวิชาหลาย ๆ สาขาที่เกี่ยวกับสภาพการทำงานที่สามารถทำให้พนักงานมีความสะดวกสบายและมีสุขภาพอนามัยดี รวมไปถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น แสงสว่าง เสียงดัง อุณหภูมิ ความสิ้นสະเทือน การออกแบบหน่วยที่ทำงาน การออกแบบเครื่องมือ การออกแบบเครื่องจักร การออกแบบเก้าอี้ และการออกแบบงาน

การยศาสตร์เป็นเรื่องของการประยุกต์ใช้หลักการทางด้านชีววิทยา จิตวิทยา กายวิภาคศาสตร์ และ สรีรวิทยา เพื่อขจัดสิ่งทีอาจเป็นสาเหตุทำให้พนักงานเกิดความไม่สะดวกสบาย ปวดเมื่อย หรือมีสุขภาพอนามัยที่ไม่ดี เนื่องจากการทำงานในสภาพแวดล้อมนั้น ๆ การยศาสตร์จึงสามารถนำไปใช้ในการป้องกันมิให้มีการออกแบบงานที่ไม่เหมาะสมทีอาจเกิดมีขึ้นในสถานที่ทำงาน โดยให้มีการนำการยศาสตร์ไปประยุกต์ใช้ในการออกแบบงาน เครื่องมือ หรือหน่วยที่ทำงาน ดังตัวอย่าง พนักงานที่ต้องใช้เครื่องมือในการทำงาน ความเสี่ยงในการเกิดอันตรายต่อระบบกล้ามเนื้อ-กระดูกจะสามารถลดลงได้

ถ้าพนักงานใช้เครื่องมือทีได้มีการออกแบบอย่างถูกต้องเหมาะสมตามหลักการยศาสตร์ตั้งแต่เริ่มแรก

Training Agenda

8.30-9.00	Registration
09:00-10:15	อาการผิดปกติของระบบโครงร่างกระดูกและกล้ามเนื้อในกลุ่มพนักงาน (Musculoskeletal Disorders, MSDs Cumulative Trauma Disorders (CTDs) โรคหมอนรองกระดูกเคลื่อนทับเส้นประสาท (Herniated disc) อาการปวดหลังบริเวณเอวส่วนล่าง อาการแสดงที่ขา การรักษา CTD treatments การออกกำลังกายเชิงป้องกันและการรักษา (Therapeutic exercise/Physical therapy And Preventive exercise)
10:30-10:45	Coffee Break
10:45-12:00	การวิเคราะห์สถานการณ์งานและสภาพแวดล้อมการทำงาน (Job analysis) ประเมินอาการเจ็บปวดโครงร่างกระดูกกล้ามเนื้อ ประเมินความรุนแรงของอาการ
12:00-13:00	Lunch Break
13:00-14:30	แสงกระพริบ (The effect of glare) ตำแหน่งการวางคอมพิวเตอร์ที่เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์ (Anti-Glare and Ergonomic Computer Monitor Positioning) ตำแหน่งโต๊ะและเก้าอี้สำหรับทำงานที่เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์
14:30-14:45	Coffee Break
14:45-16:00	การยกของหนักที่เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์ การคำนวณน้ำหนักของที่จะยกตามหลักการยศาสตร์ น้ำหนักของสูงสุดตามหลักการยศาสตร์ (Recommended Weight Limit, RWL) ดัชนีการยกของหนัก (Lifting Index, LI)
16:00-16:30	Question & Answer