

เทคนิคการยกและการเคลื่อนย้ายอย่างปลอดภัย

• กสอง



• ท่อ



• แผง



• กระสอบ



วิธีการป้องกันร่างกายจากอาการบาดเจ็บ
ดูข้อมูลได้จากหน้าโฮมเพจของเรา!

ข้อมูลหลากหลายเกี่ยวกับอาการ
บาดเจ็บกล้ามเนื้อและกระดูก
คลิกที่นี่!

www.kosha.or.kr



※ สามารถค้นหาข้อมูลด้วยการคลิกหัวข้อข้างต้นตามลำดับ



กรุณาแจ้งความต้องการโดยตรงที่สำนักงานความปลอดภัยและ
อาชีวอนามัยเกาหลีใต้

Tel. 032-5100-720

2013-보건-601

조심조심
코리아

คุณทำการยก ผลักดันและเคลื่อนย้ายสิ่งของอย่างต่อเนื่อง
เป็นประจำทุกวันหรือไม่

เทคนิคการยกและการจับถือที่เหมาะสม
คำแนะนำ 5 ข้อ

"กรุณาปฏิบัติตามคำแนะนำเพื่อความปลอดภัยต่อไป"



KOSHA
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

การยกและการจับถือที่เหมาะสม

คุณรู้หรือไม่ว่า มากกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ของอาการบาดเจ็บกล้ามเนื้อและกระดูก ตัวอย่างเช่น อาการปวดเอว นั้นเกิดจากการจับถือสิ่งของโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อ

ประเภทของ
การจับถือสิ่งของ

- การยกขึ้นและยกลง
- การเคลื่อนย้าย
- การผลักและการดึง
- การโยน

เมื่อจับถือสิ่งของ ให้พิจารณาสิ่งต่อไปนี้เพื่อความปลอดภัยของคุณ
สภาพทั่วไปของสิ่งของ บุคลิกลักษณะของผู้ทำงาน
และสภาพแวดล้อมของที่ทำงาน

สิ่งที่จำเป็นต้องนำมาพิจารณาเมื่อจับถือสิ่งของ

สภาพทั่วไป
ของสิ่งของ

- น้ำหนักและการกระจายน้ำหนัก
- ขนาด
- รูปทรง
- มีที่จับหรือด้ามจับหรือไม่

สถานที่ทำงาน

- พื้นผิว ความยาวและความกว้างของพื้นทางเดิน และสภาพพื้นผิว
- แสงสว่าง



อื่นๆ

- การศึกษาและช่วงเวลาพักระหว่างการอบรม การหมุนเวียนการทำงาน
- เครื่องมือช่วยเหลือ

ปัจจัยในการจับถือ

- ระยะทาง (แนวนอน แนวตั้ง)
- ความถี่ในการจับถือ
- ประเภทของการจับถือ
- ที่นั่งทำงาน

ผู้ทำงาน

- ลักษณะทางกายภาพ
- ท่วงท่าในการทำงาน ประสิทธิภาพ
- อายุ เพศ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กรุณาปฏิบัติตามเทคนิคการยกและการจับถือ 5 ข้อที่เหมาะสมสำหรับ เอวของคุณ!

01

ห้ามโน้มตัวโดยใช้เอวหรือบิดเอวของคุณ



02

ห้ามยกของขึ้นเหนือไหล่ของคุณ ถ้าเป็นไปได้ให้วางของที่ชั้นด้านล่าง



03

ใช้รถเข็นเมื่อทำการเคลื่อนย้ายสิ่งของ



04

ใช้กล่องหรือถาดที่มีที่จับที่เหมาะสม



05

การยกของเป็นทีมต้องประสานงานกันให้ดีเมื่อเคลื่อนย้ายของหนัก

