

TOPPRO

สถาบันฝึกอบรมด้านความปลอดภัย SAFETYINTHAI

หลักสูตรอบรม

การยศาสตร์เพื่อเพิ่มผลผลิต
และอาชีวอนามัยความปลอดภัย

I AM SAFETY IN THAI

เราได้รับการรับรองมาตรฐานด้านระบบบริหารงานคุณภาพ ISO9001 : 2015 จากสถาบันรับรองฯ URS ซึ่งเป็นระบบมาตรฐานสากลซึ่งเป็นที่ยอมรับจากนานาประเทศทั่วโลก และเรายังได้รับรองจากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน ให้เป็นหน่วยฝึกอบรมด้านความปลอดภัยในการทำงานอย่างเป็นทางการและถูกต้องตามกฎหมาย



ลงทะเบียนอบรมได้ที่
www.topprobooking.com



ลงทะเบียนอบรมได้ที่
www.topprobooking.com

TOP PROFESSIONAL
AND DEVELOPMENT

I AM SAFETY IN THAI



🔍 www.เซฟตี้อินไทย.com

Search



วิทยากรได้รับการรับรอง
จากกรมสวัสดิการ
และคุ้มครองแรงงาน



เน้นทำ Workshop
ลงมือทำจริง ในห้องเรียน
บรรยากาศการเรียน
ที่เป็นกันเอง



รับใบประกาศนียบัตร
เมื่อจบหลักสูตรอบรมจะได้รับ
ใบประกาศนียบัตร รับรอง
จากสถาบัน Toppro

การยศาสตร์เพื่อเพิ่มผลผลิตและอาชีวอนามัยความปลอดภัย

หลักการและเหตุผล

การยศาสตร์ (Ergonomics) เป็นการประยุกต์ใช้วิชาการทางด้านชีววิทยาของมนุษย์และวิศวกรรมศาสตร์ให้เข้ากับคนงาน และสิ่งแวดล้อมในการทำงานของเขา เพื่อให้คนงานเกิดความพึงพอใจในการทำงาน และได้ผลผลิตสูงสุด จึงเกี่ยวข้องกับการปรับงานให้เข้ากับความสามารถทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมทั้งข้อจำกัดของคนงาน การเรียนรู้ความสามารถ และข้อจำกัดของมนุษย์ เพื่อใช้ประโยชน์ในการออกแบบทางวิศวกรรม เช่น เครื่องมือ เครื่องจักร อาคาร ผลิตภัณฑ์ สภาพแวดล้อม รวมถึงการออกแบบลักษณะและวิธีการทำงาน ให้เกิดความเหมาะสมกับมนุษย์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ให้มากที่สุด เพื่อให้มนุษย์สามารถทำงานได้ดีขึ้น เร็วขึ้น และมีความปลอดภัยมากขึ้น การใช้การยศาสตร์จึงส่งผลต่อการเพิ่มผลผลิตและอาชีวอนามัยความปลอดภัย อันจะส่งผลต่อประสิทธิภาพของบุคลากรและองค์กรต่อไป

วัตถุประสงค์



1) ผู้เข้ารับการอบรมได้รับความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการด้านการยศาสตร์กับการทำงาน เพื่อเพิ่มผลผลิต และอาชีวอนามัยความปลอดภัย



2) เพื่อให้ผู้เข้าอบรมสามารถนำความรู้ หลักการของการยศาสตร์ไปประยุกต์ใช้ปรับปรุงสถานที่ และสภาพแวดล้อมในการทำงาน

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

☎ 065-9564064 | 065-9564094 | 086-3699225 | ✉ safety2@topprobooking.com | 📱 @SAFETYINTHAI | 🌐 iamSafetyInThai

หัวข้อการฝึกอบรม



01

หัวข้อที่ 1

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการยศาสตร์

1.1 การยศาสตร์ คืออะไร

1.2 การยศาสตร์ เกี่ยวข้องกับเราอย่างไร

1.3 องค์ประกอบของการยศาสตร์

ปัจจัยด้านการยศาสตร์ที่ส่งผลกระทบต่อผู้ปฏิบัติงานและประโยชน์ของการจัดทำระบบการยศาสตร์ในการทำงาน

หัวข้อที่ 2

02



03

หัวข้อที่ 3

ข้อกำหนด และมาตรฐาน

ที่เกี่ยวข้องกับการยศาสตร์

การวิเคราะห์ปัญหาทางด้าน
การยศาสตร์

หัวข้อที่ 4

04



05

หัวข้อที่ 5

การค้นหาปัญหาการยศาสตร์

ในการทำงาน

การป้องกันปัญหาทางด้าน
การยศาสตร์

หัวข้อที่ 6

06



07

หัวข้อที่ 7

การประเมินท่าทางการทำงาน

แบบ REBA

แนวทางบริหารจัดการและแก้ไขปัญหาด้านการยศาสตร์

หัวข้อที่ 8

08

- 8.1 ท่าทางการปฏิบัติงาน
- 8.2 ท่ากายบริหารและการบริหารร่างกาย
- 8.3 การออกแบบพื้นที่ทำงาน เพื่อให้เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์





สถาบันฝึกอบรมด้านความปลอดภัย SAFETYINTHAI

สถาบันฝึกอบรมด้านความปลอดภัย



เลขทะเบียนที่ จป.63-011

บริษัท ท็อป โปรเฟสชั่นแนล แอนด์ ดีเวลลอปเมนต์ จำกัด ได้รับการอนุมัติการขึ้นทะเบียน เป็นหน่วยฝึกอบรมเจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน เลขทะเบียนที่ จป.63-011 จากกรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน กระทรวงแรงงานนอกจากนั้น บริษัทยังได้รับการรับรองมาตรฐาน ISO 9001 : 2015 จากสถาบัน URS ในขอบเขตงานบริการฝึกอบรมและที่ปรึกษาทั้งหมดของบริษัท

LOCATION MAP (แผนที่) HROD ESIE CENTER (บางแสน) จ.ชลบุรี

ม.บุงวา, บิ๊กซี-โฮมโปร ชลบุรี, ตลาดนัดจตุจักรชลบุรี, ถนนสุขุมวิท, 7/7, วัดเขาดิน, ถนนข้าวหลาม, ทางหลวงหมายเลข 7, HROD ESIE CENTER (บางแสน) จ.ชลบุรี

สแกนเพื่อดูแผนที่

สถานที่อบรมและศูนย์ทดสอบ HROD ESIE CENTER (บางแสน) จ.ชลบุรี

ศูนย์ทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน ท็อปโปรเฟสชั่นแนล เลขที่ ชบ ๐๐๕/๒๕๖๐

ซอยสารพัดช่างชลบุรี 7/77 หมู่ 5 ต.ห้วยกะปิ อ.เมือง จ.ชลบุรี 20130

โทร.033-135009 , 065-9564064
065-9564094 , 086-3699225

ภาพบรรยากาศในการอบรม

การฝึกอบรมเน้นเรียนรู้แบบแลกเปลี่ยนความคิดเห็น การตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นการคิด
ของผู้เข้าอบรม และทำ workshop ลงมือปฏิบัติสามารถนำไปใช้ได้จริง



สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

บริษัทที่ไว้ใจ ใช้บริการของเราเพียงบางส่วน



- หมายเหตุ
- 1. สมัครอบรมผ่าน www.topprobooking.com
- 2. กรุณาสำรองที่นั่งล่วงหน้า 7 - 10 วัน
- ** กรณีหักภาษี ณ ที่จ่าย ในนาม "บริษัท ทีโอพี โปรเฟสชันแนล แอนด์ ดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด"
- เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0205550017049 (สำนักงานใหญ่)
- ** ที่อยู่ 7/77 หมู่ 5 ต. ห้วยกะปิ อ. เมืองชลบุรี จ. ชลบุรี ปณ. 20130



ลงทะเบียนอบรมได้ที่ www.topprobooking.com

สนใจคอร์สนี้สมัครสมาชิกหรือสำรองที่นั่งได้ที่ www.topprobooking.com

การยศาสตร์กับการปฏิบัติงาน เพื่อความปลอดภัย

หลักการทางยศาสตร์นั้นสามารถนำมาใช้ในการออกแบบวิธีการทำงาน เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงที่สุดในการทำงาน เพื่อหาวิธีการปฏิบัติงานที่เหมาะสม ทั้งต่อร่างกาย จิตใจและสังคมในที่ทำงาน นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงช่วงเวลาในการทำงาน ซึ่งจะก่อให้เกิดผลผลิตได้มากที่สุด

สาเหตุของออฟฟิศซินโดรม

เกิดจากการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน หรืออยู่ในท่าทางการทำงานที่ไม่เหมาะสมต่อเนื่อง แล้วจึงอาจเกิดจากปัจจัยอื่นได้

เช่น สภาพแวดล้อมหรืออุปกรณ์ในการทำงานที่ไม่เหมาะสม

ทั้งสองอย่างนี้ควรเลือกให้เหมาะสมกับโครงสร้างร่างกาย

- โต๊ะ
- เก้าอี้

I AM SAFETY IN THAI | www.เซฟตี้ไทย.com | SafetyinThai.com

อาการแบบไหน? เข้าข่ายออฟฟิศซินโดรม

- ปวดคอ บ่า ไหล่
- ปวดหัว
- ปวดตา ตาพร่า
- ปวดข้อมือ ข้อเท้า นิ้วล็อก
- ปวดตึงที่ขา เหน็บชา
- ปวดหลัง

I AM SAFETY IN THAI | www.เซฟตี้ไทย.com | SafetyinThai.com

8วิธีสร้างภูมิคุ้มกันโรคออฟฟิศซินโดรม

- ไม่ควรนั่งอยู่ในท่าเดิมนานๆ
- นั่งทำงานในท่าที่ถูกต้อง
- ไม่ควรเพ่งหน้าจอคอมพิวเตอร์นานๆ
- ปรับสภาพแวดล้อมที่ทำงานให้น่าอยู่
- ออกกำลังกายคือยาวิเศษ
- รักษาด้วยการใช้ยา

I AM SAFETY IN THAI | www.เซฟตี้ไทย.com | SafetyinThai.com

ปรับเปลี่ยนสัณฐานพิชิตออฟฟิศซินโดรม

- วางศอกให้อยู่ในระดับข้อศอก ท่ามุม 90 องศา
- ปรับหน้าจอให้อยู่ในระดับสายตา
- ระดับสายตา
- นั่งหลังตรงให้หลังชิดกับพนักพิง
- วางศอกข้อมือให้ตรง ไม่บิด หรือ งอข้อมือ
- วางเท้าลงพื้นให้ขาท่ามุม 90 องศา

I AM SAFETY IN THAI | www.เซฟตี้ไทย.com | SafetyinThai.com