

Manual Handling

Standard



สารบัญ

1	บทนำ.....	3
2	ข้อกำหนด.....	3
3	อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล.....	4
4	สมรรถภาพของร่างกายและการตอบสนอง.....	4
5	การกำหนดแผนและการประเมินความเสี่ยง.....	4
	5.1 การยกวัตถุ.....	4
	5.2 การควบคุม.....	5
6	การฝึกอบรม.....	6
7	การติดตามตรวจสอบและการประเมินผล.....	6
8	ข้อมูลการเปลี่ยนแปลง.....	6

© Ericsson AB 2021

สงวนลิขสิทธิ์ ข้อมูลในเอกสารนี้เป็นทรัพย์สินของ Ericsson ข้อมูลในเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลงโดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบ
□□□ Ericsson ไม่ขอรับผิดชอบต่อความไม่ถูกต้องตามข้อเท็จจริงหรือข้อผิดพลาดจากการพิมพ์



1

บทนำ

มาตรฐานนี้อธิบายถึงข้อกำหนดเบื้องต้นในการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายสำหรับสินค้าต่าง ๆ เพื่อให้มั่นใจว่าสุขภาพและความปลอดภัยของบุคคลที่อาจปฏิบัติงานดังกล่าวไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อมจะไม่ตกอยู่ในอันตราย

ต้องนำข้อกำหนดไปบังคับใช้กับลักษณะการทำงานที่เหมาะสมทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการขนย้ายสินค้าด้วยแรงกาย (เช่น การยก เคลื่อนย้ายลงด้านล่าง การดัน การลาก การบรรทุก การจับถือ เป็นต้น)

การขนถ่ายเคลื่อนย้ายสารเคมีไม่ครอบคลุมอยู่ในมาตรฐานนี้

แต่อธิบายรายละเอียดไว้ในมาตรฐานสำหรับ [การขนถ่ายเคลื่อนย้ายสารเคมี](#)

ในกรณีที่กฎหมายของท้องถิ่นได้มีบทบัญญัติที่ระบุหลักเกณฑ์เกินกว่าข้อกำหนดในมาตรฐานนี้ ให้ยึดถือตามข้อกำหนดตามกฎหมายของท้องถิ่นดังกล่าว

2

ข้อกำหนด

ต้องปฏิบัติตามข้อกำหนดต่อไปนี้ เมื่อทำการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกาย

- การดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายต้องไม่ส่งผลให้พนักงานหรือบุคคลอื่น ๆ ตกอยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยงที่ไม่อาจยอมรับได้
- พนักงานที่ตั้งครรภ์ หรือมีความผิดปกติของระบบกระดูกและกล้ามเนื้ออยู่ก่อนหน้าต้องไม่ทำงานที่เกี่ยวข้องกับการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกาย
- ต้องใช้อุปกรณ์ที่เป็นเครื่องจักรกลในการขนย้ายวัตถุทุกครั้งที่เป็นไปได้ โดยผู้ที่ได้รับอนุญาตและได้รับการฝึกอบรมให้ใช้งานอุปกรณ์ดังกล่าว
- หากไม่สามารถหลีกเลี่ยงการทำงานเกี่ยวกับการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายได้ ต้องทำการประเมินความเสี่ยงจากการบาดเจ็บในการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บในการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายเท่าที่สามารถดำเนินการได้ตามสมควร
- ประเมินประสิทธิผลของมาตรการควบคุมหรือแนวทางการแก้ปัญหา
- นอกจากนี้ยังควรใช้ความระมัดระวัง เพื่อให้มั่นใจว่าการปฏิบัติงานจะไม่ส่งผลให้ผู้อื่นตกอยู่ในภาวะที่มีความเสี่ยง
- ไม่ควรปล่อยให้บุคคลใดบุคคลหนึ่งพยายามยกวัตถุที่มีน้ำหนักมากเพียงลำพัง
- ในกรณีที่บุคคลตั้งแต่สองคนขึ้นไปช่วยกันยกวัตถุสิ่งของ สมาชิกในทีมงานคนใดคนหนึ่งต้องได้รับแต่งตั้งให้ทำหน้าที่ออกคำสั่ง เพื่อให้มั่นใจว่าแต่ละคนได้ออกแรงยกด้วยแรงเท่า ๆ กัน และทีมงานจะได้ทำงานประสานกัน
- ชุดแต่งกาย รองเท้า ฯลฯ ที่พนักงานสวมใส่ ต้องไม่เป็นอุปสรรคต่อการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายที่ปลอดภัย ตัวอย่างเช่น หลีกเลี่ยงการสวมถุงมือที่ลื่นหลุดง่าย รองเท้าบางและเสื่อผ้าหลวมซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการยก ตรวจสอบให้แน่ใจว่าชุดแต่งกายไม่ส่งผลให้ร่างกายขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวลำบาก เนื่องจากค้ำแน่นจนเกินไป และ
- บุคคลใดก็ตามที่ต้องขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายต้องได้รับการฝึกอบรมที่เหมาะสมในการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกาย



3 อุปกรณ์ป้องกันส่วนบุคคล

ต้องสวมใส่อุปกรณ์ป้องกันที่เหมาะสมสำหรับการปฏิบัติงาน ได้แก่

- ถุงมือที่มีคุณภาพที่เหมาะสม (เช่น คำนึงถึงความคล่องแคล่วและความทนทานต่อการบาดเฉือน) ในกรณีที่มีความเสี่ยงที่จะถูกวัตถุบาดมือ
- รองเท้านิรภัย **แฉะ**
- ชุดแต่งกายที่เหมาะสมและไม่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานซ้ำวัตถุด้วยแรงกายที่ปลอดภัย (เช่น ต้องหลีกเลี่ยงชุดแต่งกายที่หลวม เนื่องจากอาจเป็นอุปสรรคในระหว่างการยกวัตถุ)

4 ฝัมรรถภาพของร่างกายและการตอบสนอง

สภาพความเจ็บป่วยของพนักงานต้องได้รับอนุญาตตามกฎหมายว่าเป็นส่วนหนึ่งในขั้นตอนการประเมินความเสี่ยงในพื้นที่

5 การกำหนดแผนและการประเมินความเสี่ยง

เมื่อไม่สามารถหลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายได้

ต้องทำการประเมินความเสี่ยงในการปฏิบัติงานดังกล่าว

การยกวัตถุเป็นรูปแบบหนึ่งของการทำงานซ้ำวัตถุด้วยแรงกายซึ่งส่วนใหญ่มีก่สงผลให้เกิดการบาดเจ็บ

และคำแนะนำนี้จะใช้เป็นตัวอย่าง เพื่ออธิบายถึงประเด็นที่ต้องพิจารณาในการประเมินความเสี่ยง

5.1 การยกวัตถุ

เมื่อการขนย้ายวัตถุด้วยแรงกายเป็นงานประเภทการยกวัตถุ การประเมินความเสี่ยงต้องครอบคลุมสี่ปัจจัยต่อไปนี้ งาน วัตถุ สภาพแวดล้อมในการทำงาน และน้ำหนักสูงสุดที่แต่ละคนสามารถยกได้

ง ำ นั้ซึ่่งมุ่งเน้นในส่วนของการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับพนักงานในขณะที่ขนย้ายวัตถุ สามารถประเมินได้จากประเด็นต่าง ๆ ด้านล่างนี้

- ความสูงซึ่งจะต้องไปหยิบ บรรจุหรือวางวัตถุลง
- ความถี่ในการทำงาน
- อัตราการทำงาน
- ระยะทางในการบรรจุทุก
- การหยุดพักตามที่อนุญาต **แฉะ**
- ท่าทางที่ไม่เหมาะสม เช่น การก้มตัว (การเหยียดขาตรงตลอดเวลาและหลังงอ) การบิดเอี้ยว (การหันส่วนหัวไหล่ในขณะที่ทำอยู่นิ่งกับที่) การยกวัตถุในแนวตั้ง การเอื้อมหยิบวัตถุในระยะสูงเหนือไหล่ การถือวัตถุห่างจากลำตัว และอื่น ๆ

วัตถุซึ่งมุ่งเน้นในส่วนของวัตถุซึ่งกำลังขนย้าย สามารถประเมินได้จากประเด็นต่าง ๆ ด้านล่างนี้

- น้ำหนัก
- ขนาด
- รูปทรงและขอบ



- ความมั่นคง
- จุดศูนย์กลาง
- ความพร้อมในการขนย้าย
- อุณหภูมิและ
- อันตรายอื่น ๆ

สภาพแวดล้อมในการทำงานซึ่งมุ่งเน้นในส่วนของการขนย้ายวัสดุ สามารถประเมินได้จากประเด็นต่าง ๆ ด้านล่างนี้

- ข้อจำกัดที่มีอยู่ในสถานที่ทำงาน
- ลักษณะพื้นผิวของพื้นที่และการต่างระดับของพื้นที่
- ระดับแสงสว่าง **และ**
- อุณหภูมิและความชื้น

น้ำหนักสูงสุดที่แต่ละคนสามารถยกได้ซึ่งมุ่งเน้นในส่วนของการขนย้ายวัสดุที่ดำเนินการในการขนย้ายวัสดุ สามารถประเมินได้จากประเด็นต่าง ๆ ด้านล่างนี้

- ความสามารถที่คิดปกติและเกี่ยวกับพนักงาน (ตัวอย่างเช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ขนาดหรือเทคนิคที่คิดปกติ) **และ**
- ความเสี่ยงรุนแรงต่อบุคคลที่มีความเสี่ยง เช่น สตรีมีครรภ์ หรือพนักงานที่มีอาการบาดเจ็บที่มีอยู่เดิมในบริเวณ หลัง เส้นเอ็นเชื่อมต่อกับกระดูกกับกล้ามเนื้อ เส้นเอ็นเชื่อมต่อกับกระดูกกับกระดูกหรือกล้ามเนื้อ

5.2

การควบคุม

การควบคุมความเสี่ยงในการขนย้ายวัสดุด้วยแรงกายสามารถดำเนินการได้โดยใช้ลำดับขั้นในการควบคุมด้านล่างนี้

- การหลีกเลี่ยงการขนย้ายวัสดุด้วยแรงกายโดยระบบอัตโนมัติ หรือการนำเครื่องจักรกลมาใช้แทนในการทำงานขนย้ายวัสดุด้วยแรงกาย
- การใช้เครื่องมือช่วยในการขนย้ายวัสดุซึ่งไม่สามารถหลีกเลี่ยงการขนย้ายวัสดุด้วยแรงกายได้ แต่ทำให้ง่ายขึ้นมาก
- การดัดแปลงงานโดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้
 - การควบคุมการขนย้ายวัสดุซ้ำ ๆ โดยแนะนำว่าควรหยุดพักบ่อย ๆ หรือการหมุนเวียนงาน เพื่อลดระยะเวลาที่พนักงานแต่ละคนต้องปฏิบัติงาน
 - การหลีกเลี่ยงการใช้ท่าทางที่ไม่เหมาะสม ได้แก่ การก้มตัว การบิดเอี้ยวและอื่น ๆ การเปลี่ยนตำแหน่งในการจัดวางสิ่งของต่าง ๆ ในสถานที่ทำงาน **และ**
 - การใช้แท่นวางหรือเครื่องยกช่วยยกวัสดุให้สูงในระดับเอว เพื่อหลีกเลี่ยงการต้องก้มหยิบขึ้นจากระดับพื้น
- การดัดแปลงวัสดุที่จะขนย้ายโดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้
 - การแยกย่อยวัสดุที่มีน้ำหนักมากให้มีขนาดเล็กกลง
 - การใช้พนักงานหลายคน เพื่อขนย้ายวัสดุที่มีขนาดใหญ่ เทอะทะ แทนที่จะใช้พนักงานเพียงคนเดียว
 - การปรับระดับประลองวัสดุที่ไม่มั่นคง โดยการผูกยึดหรือบรรจุใส่ไว้ในภาชนะ
 - การทำเครื่องหมายระบุจุดศูนย์กลางที่ไม่ตรงจุดศูนย์กลาง เพื่อให้พนักงานสามารถเห็นว่าจุดศูนย์กลางอยู่ที่ตำแหน่งใด **และ**
 - การติดมือจับให้วัสดุที่จับถือได้ยาว กว้าง หนา



- การดัดแปลงสภาพแวดล้อมโดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้
 - การปรับปรุงลักษณะการจัดวางสิ่งของต่าง ๆ ในพื้นที่ทำงานใหม่ เพื่อช่วยให้มีพื้นที่ว่างมากขึ้นในการทำงานขนย้ายวัสดุ
 - การปรับระดับพื้นที่ไม่สม่ำเสมอ เพื่อให้สามารถรองรับการเคลื่อนย้ายและการวางซ้อน แลและ
 - การเพิ่มระบบแสงสว่างให้มากขึ้นในบริเวณที่แสงสว่างไม่เพียงพอ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำหนักสูงสุดที่แต่ละคนสามารถยกได้มีความสอดคล้องกับการทำงาน ตัวอย่างเช่น หากการทำงานนั้นต้องใช้ความสามารถที่แตกต่างจากงานปกติ พนักงานก็ต้องมีความสามารถนั้น หากจำเป็นต้องใช้เทคนิค พนักงานก็ต้องได้รับการฝึกอบรม เพื่อพัฒนาเทคนิคนั้น

6 การฝึกอบรม

ต้องจัดฝึกอบรมในการขนย้ายวัสดุด้วยแรงกายให้พนักงาน เพื่อให้มีความรู้ความสามารถในการระบุความเสี่ยง และตัดสินใจเลือกวิธีการที่ดีที่สุดในการปฏิบัติงาน

7 การติดตามตรวจสอบและการประเมินผล

การปฏิบัติตามมาตรฐานนี้ต้องได้รับการติดตามตรวจสอบโดยการประเมินผลและการเก็บบันทึกข้อมูลดังต่อไปนี้

- สถิติการเกิดอุบัติเหตุ
- รายงานการเรียกค่าสินไหมทดแทนจากประกันภัย
- การฝึกอบรม แลและ
- การประเมินประสิทธิผลของมาตรการควบคุมหรือแนวทางการแก้ปัญหา

8 ข้อมูลการเปลี่ยนแปลง

สรุปข้อมูลการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ฉบับแก้ไขครั้งสุดท้าย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- 1 ปรับปรุงแก้ไขข้อความในส่วนบทนำ
- 2 ปรับปรุงแก้ไขข้อความในส่วนข้อกำหนดต่าง ๆ และเพิ่มเติมเนื้อหา
- 3 เพิ่มรายละเอียดเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายและการตอบสนอง
- 4 ปรับปรุงแก้ไขข้อความในส่วนการกำหนดแผนและการประเมินความเสี่ยง และเพิ่มเติมเนื้อหา