สารบัญ

คำนำ	หน้า
1. บทนำ	*1*
- การเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมือคืออะไร	*2*
- วิธีการแก้ปัญหาการเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมืออย่างเป็นระบบ	*4*
2. การปรึกษาหารือ	*5*
3. การออกแบบ	*6*
4. การระบุความเสี่ยง	*7*
- แบบตรวจสอบเพื่อระบุความเสี่ยงของการคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมือ	*7*
5. การประเมินความเสี่ยง	*10*
6. การควบคุมความเสี่ยง	*11*
6.1 การป้องกันการบาดเจ็บจากการเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมือ	*11*
6.2 ปัญหาและการปรับปรุง	*11*
6.3 การฝึกอบรมและการให้ความรู้	*14*
(1) วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรมและการให้ความรู้	*14*
(2) หลักทั่วไปในการเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมือ	*16*
(3) การสับเปลี่ยนการทำงานหนักกับงานเบา	*16*
(4) การยกเคลื่อนย้ายเป็นทีม	*16*
(5) ขั้นตอนในการยกเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยมืออย่างปลอดภัย	*17*
6.4 อุปกรณ์คุ้มครองความปลอดภัยส่วนบุคคล	*20*
6.5 การดูแลสถานที่ทำงานให้ปลอดภัย	*20*
(1) การดูแลบำรุงรักษา	*20*
(2) พื้นผิวที่ปฏิบัติงาน	*21*
(3) แสงสว่าง	*21*
7. ตัวอย่างการปรับปรุงงานเคลื่อนย้ายวัสดุ	*22*
7.1 การออกแบบงานใหม่ - เพื่อลดการจับถือเคลื่อนย้าย	*22*
(1) การขจัดความเสี่ยงต่ออันตรายจากการจับถือเคลื่อนย้าย	*22*
(2) การเปลี่ยนแปลงขนาดหรือน้ำหนักของภาชนะบรรจุ	*23*
(3) การขจัดการยกเคลื่อนย้ายสองต่อ	*24*
(4) การขจัดการยกเคลื่อนย้ายหลายเที่ยว	*25*
(5) ลดการออกแรงยก	*26*
(6) ลดการออกแรงผลัก	*27*

หน้า

7.2 การออกแบบงานใหม่ - รูปแบบการทำงาน 29

(1) การจัดให้มีความหลากหลายของงาน 29

(2) การจัดพนักงานให้มีจำนวนมากพอ 30

7.3 การออกแบบงานใหม่ - ลดการเอื้อม บิดเอี้ยวตัวและการก้มโน้มตัว 31

(1) การจัดให้มีเนื้อที่ว่างมากพอในการเคลื่อนไหว 31

(2) การจัดให้มีการออกแบบอุปกรณ์และสถานที่ทำงาน 32

(3) การออกแบบเครื่องมือและบริเวณที่ปฏิบัติงาน - กล่อง ภาชนะบรรจุและแพลเลต 32

(4) การออกแบบหน่วยที่ทำงาน 33

7.4 การออกแบบงานใหม่ - การจัดวางผังสถานที่ทำงาน 35

(1) การจัดให้มีเนื้อที่สำหรับการเคลื่อนไหว 35

(2) การจัดให้มีความสูงที่เหมาะสม 35

(3) การปฏิบัติงานในระดับความสูงที่เหมาะสม 37

(4) การจัดเก็บในระดับความสูงระดับเอว 38

7.5 การใช้อุปกรณ์ช่วยยกและเคลื่อนย้าย 40

(1) การใช้รถเข็นสองล้อ 40

(2) การใช้แผ่นรองวางบนที่รองรับที่หมุนหันได้ อุปกรณ์ช่วยยก และสายพานลำเลียง 42

8. การทบทวนและประเมินผล 44

คณะผู้ดำเนินการจัดทำหนังสือ