



# SHAWPAT

Safety and Health at Work Promotion Association (Thailand)  
สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์

## กำหนดการอบรมหลักสูตร เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงานระดับเทคนิคขั้นสูง

### สถานที่จัดอบรม

จัดอบรมโดย

สมาคมส่งเสริมความปลอดภัยและอนามัยในการทำงาน (ประเทศไทย) ในพระราชูปถัมภ์ ฯ

#### วันที่ 1

08.30 - 08.45 น. ลงทะเบียน

08.45 - 09.00 น. ทำแบบทดสอบก่อนการอบรม

วิทยากร

หมวดวิชาที่ 5 การยศาสตร์ และการปรับปรุงสภาพการทำงาน

08.45 - 12.00 น. (ก) ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับการยศาสตร์

13.00 - 16.15 น. (ข) สัดส่วนร่างกายและการออกแบบสถานีงาน

#### วันที่ 2

วิทยากร

08.45 - 10.15 น. (ค) เครื่องมือ อุปกรณ์ควบคุม และหน้าปัดแสดงข้อมูลตามหลักการยศาสตร์

10.30 - 12.00 น. (ง) การปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์ตามหลักการยศาสตร์

#### วันที่ 3

วิทยากร

08.45 - 12.00 น. (จ) การยกและการเคลื่อนย้ายวัสดุด้วยร่างกาย

13.00 - 16.15 น. (ฉ) อาการผิดปกติที่ระบบกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก และการบริหารเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

#### วันที่ 4

วิทยากร

08.45 - 12.00 น. (ช) การจัดการความเสี่ยงด้านการยศาสตร์

13.00 - 16.15 น. การจัดการความเสี่ยงด้านการยศาสตร์ (ต่อ)

#### วันที่ 5

วิทยากร

08.45 - 12.00 น. (ซ) การปรับปรุงสภาพการทำงาน

13.00 - 16.15 น. (ฅ) การฝึกปฏิบัติ การประเมินอันตรายด้านการยศาสตร์

16.15 - 16.30 น. ทำแบบทดสอบหลังอบรม

### หมายเหตุ

ผู้เข้ารับการอบรมต้องมีเวลาเรียนครบในแต่ละหมวดไม่น้อยกว่า 27 ชั่วโมงจึงจะมีสิทธิสอบ

เวลาพักทานอาหาร 12:15 - 13:15 พักทานอาหารว่างเวลา 10:30 - 10:45 และ 14:45 - 15:00 ของแต่ละวัน