



航空服务工作伤害预防指南网站





**泰国国际航空公司 (大众)
有限公司 - 普吉站**

旅客服务部门
主要职责：负责为旅客提供从办理值机到登机全过程的服务。



项目背景与重要性

- 航空服务工作需要长时间站立、弯腰粘贴行李标签、搬运/移动物品，以及以不正确的姿势久坐工作。
- 这些工作方式容易导致肌肉酸痛、背痛、膝盖疼痛以及肌肉骨骼系统不适。
- 可能引发长期累积性伤害。
- 主要原因是缺乏符合人体工学的正确工作姿势知识。
- 因此，本项目制作了人体工学指南网站，方便实习生随时复习相关知识，例如正确的站姿、坐姿及搬运姿势，并应用于实际工作中。



项目目标

为了使合作教育实习学生了解航空服务工作**中**的人体工学原理，并能够正确、安全且适当地运用规范的工作姿势，从而降低工作过程中发生伤害的风险。



คู่มือลดการบาดเจ็บ
จากงานบริการด้านการบิน
ตามหลักกายศาสตร์
Ergonomic Injury Prevention
Guide for Aviation Service Work

SCAN ME



BY ANANDA YOKSIRI

TH

EN



คู่มือลดการบาดเจ็บจากการทำงาน บริการด้านการบินตามหลักกายศาสตร์

กายศาสตร์คืออะไร

ปัจจัยเสี่ยงทางด้านกาย
ศาสตร์

ทำยื่นทำงานเพื่อลดการ
บาดเจ็บ

ทำนั่งทำงานเพื่อลดการ
บาดเจ็บ

ทำก้มย่อตัวและยกของ
หนักเพื่อลดการบาดเจ็บ

แบบประเมินความพึง
พอใจ

กายศาสตร์ คืออะไร?



ความหมายของกายศาสตร์

ศาสตร์ที่ศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรกับสภาพแวดล้อมในการทำงานประสิทธิภาพ เพื่อลดความเสี่ยงผลกระทบต่อสุขภาพหรืออันตรายจากอุบัติเหตุ



วัตถุประสงค์ของกายศาสตร์

เพื่อช่วยลดข้อผิดพลาดในการทำงาน เพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการปฏิบัติงาน ส่งเสริมความปลอดภัยในการทำงาน ตลอดจนเสริมสร้างความพึงพอใจในงาน และพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้ปฏิบัติงาน



ทำไมกายศาสตร์ถึงสำคัญต่องานบริการด้านการบิน

เนื่องจากลักษณะงานมีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เพราะต้องยืน เดิน ยก เข็น ก้มอยู่บ่อยครั้ง หากปฏิบัติงานในลักษณะท่าทางที่ผิดต่อหลักสรีรศาสตร์ จะก่อให้เกิดการลากเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูก

ปัจจัยเสี่ยง ทางด้านกายศาสตร์



ท่าทางการทำงาน

ท่าทางการทำงาน เช่น การก้ม บิดตัว เอื้อม ยกของในท่าที่ผิดสรีระ หรือการยืนและนั่งในท่าเดิมเป็นเวลานาน



ระยะเวลา

การทำงานต่อเนื่อง หรือชั่วโมงในการทำงานที่ยาวนาน โดยขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ



แรงที่ใช้

การใช้แรงที่มากเกินไปในการยก เข็น ดึง หรือผลักวัตถุที่เกินกำลังของร่างกาย



ความถี่ในการทำงาน

การเคลื่อนไหวปฏิบัติงานในลักษณะเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน

ปัจจัยเสี่ยง ทางด้านกายศาสตร์



น้ำหนักของชิ้นงาน

น้ำหนักหรือภาระที่ต้องรับหรือเคลื่อนย้ายมากเกินไป ในขณะทำงาน



เครื่องมือและเครื่องจักร

การออกแบบหรือใช้งานอุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสมกับงาน หรือไม่เหมาะสมกับสรีระของร่างกายขณะปฏิบัติงาน



สภาพแวดล้อม

สภาพแวดล้อมในการทำงานที่ไม่เหมาะสม ซึ่งส่งผลต่อความปลอดภัยขณะทำงาน เช่น แสงสว่างไม่เพียงพอ เสียงดัง อุณหภูมิไม่เหมาะสมกับร่างกาย พื้นที่ทำงานจำกัด สภาพแวดล้อมไม่ปลอดภัย การสั่นสะเทือนหรือแรงกระแทกจากอุปกรณ์

ทำยืนทำงาน เพื่อลดการบาดเจ็บ



งานบริการด้านการบินเป็นงานที่หลีกเลี่ยงการยืนปฏิบัติงานเป็นเวลานานไม่ได้ หากมีท่าทางการยืนที่ไม่ถูกต้องอาจก่อให้เกิดปัญหาด้านกายศาสตร์ ส่งผลให้เกิดความไม่สบายตัว และเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ ผู้ปฏิบัติงานจึงจำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับการยืนทำงานที่ถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์



ศีรษะและคอตั้งตรง

เท้าองเล็กน้อย ไม่ตั้งมากเกินไป

ไหล่ผ่อนคลาย ไม่ยก ไม่ห่อ

เท้าวางแนวตรง กระจายน้ำหนักเท่ากัน

หลังตั้งตรงตามธรรมชาติ

เดินหรือยืนเหยียดทุก 30-60 นาที

สะโพกลงน้ำหนักเท่ากันทั้งสองข้าง

ท่าก้มและยกของหนัก เพื่อลดการบาดเจ็บ



โดยปกติแล้วงานบริการด้านการบิน ไม่ได้มีลักษณะงานที่ต้องยกของหนัก แต่อย่างไรก็ตาม ลักษณะงานก็จำเป็นต้องก้มบ่อย ๆ เพื่อติดแท็กกระเป๋าให้แก่ผู้โดยสาร และอาจมีกรณีที่ต้องช่วยยกหรือเคลื่อนย้ายสัมภาระของผู้โดยสารเป็นบางครั้ง การก้มและยกของหนักอย่างไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อ เอ็น และกระดูกสันหลัง โดยเฉพาะบริเวณหลังส่วนล่าง ดังนั้น การยกของตามหลักกายศาสตร์จึงมุ่งเน้นให้ร่างกายอยู่ในท่าที่ลดแรงกดและกระจายน้ำหนักอย่างเหมาะสม



Do

- ยืนใกล้วัตถุ ให้ของอยู่ใกล้ลำตัวมากที่สุด
- ลดแรงดึงที่กระทำต่อหลังส่วนล่าง
- ย่อเข่าแทนการก้มหลัง ก้มลงโดยย่อเข่าและสะโพก หลังเหยียดตรง
- จับวัตถุให้มั่นคง โดยใช้อุ้งมือประคองจับ
- แขนแนบชิดลำตัว ยกให้วัตถุชิดลำตัวมากที่สุด
- ค่อย ๆ ยึดเข่า ยกตัวขึ้นโดยใช้กำลังขา
- ศีรษะตั้งตรงอยู่แนวเดียวกับสันหลัง

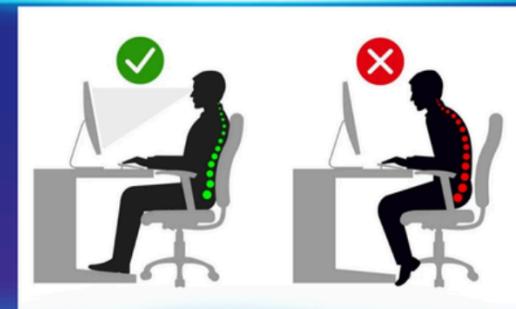
Don't

- ยืนห่างวัตถุ
- ก้มตัวลงโดยใช้หลัง
- ยกวัตถุโดยหันที่
- ยกวัตถุห่างจากลำตัว ทำให้มวลน้ำหนักลงมาที่แขนและข้อมือ
- ยกของเกินกำลังของร่างกาย

ทำนั่งทำงาน เพื่อลดการบาดเจ็บ



การนั่งปฏิบัติงานเป็นเวลานานอาจส่งผลให้เกิดอาการปวดคอหลัง และบ่าไหล่ได้ การนั่งในท่าที่ถูกต้องตามหลักสรีรศาสตร์ หมายถึงการจัดท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะ neutral posture ซึ่งเป็นแนวกระดูกสันหลังตามธรรมชาติ ไม่คดงอหรือบิดเบี้ยว ร่วมกับการเปลี่ยนอิริยาบถหรือเคลื่อนไหวร่างกายเป็นระยะ ๆ แทนการนั่งนิ่งตลอดเวลา เพื่อช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของระบบกล้ามเนื้อและกระดูก



Do

- นั่งหลังตรงชิดเก้าอี้ตามสรีระร่างกาย
- ศีรษะตั้งตรง ก้มได้เล็กน้อย
- แขนท่อนบนทำมุม 90 องศา วางบนที่เท้าแขน
- ไหล่ผ่อนคลาย
- หัวเข่าและสะโพกทำมุม 90 องศา
- ใช้พนักพิงรองรับส่วนโค้งหลังส่วนล่าง
- เท้าแนบชิดกับพื้น

Don't

- นั่งหลังค่อม
- ก้มหน้ามองแทนการใช้สายตา
- นั่งไขว่ห้างเป็นเวลานาน
- นั่งยกไหล่ ห่อไหล่เข้าด้านหน้า
- นั่งเท้าลอยไม่ติดกับพื้น
- งอข้อศอกมากเกินไป

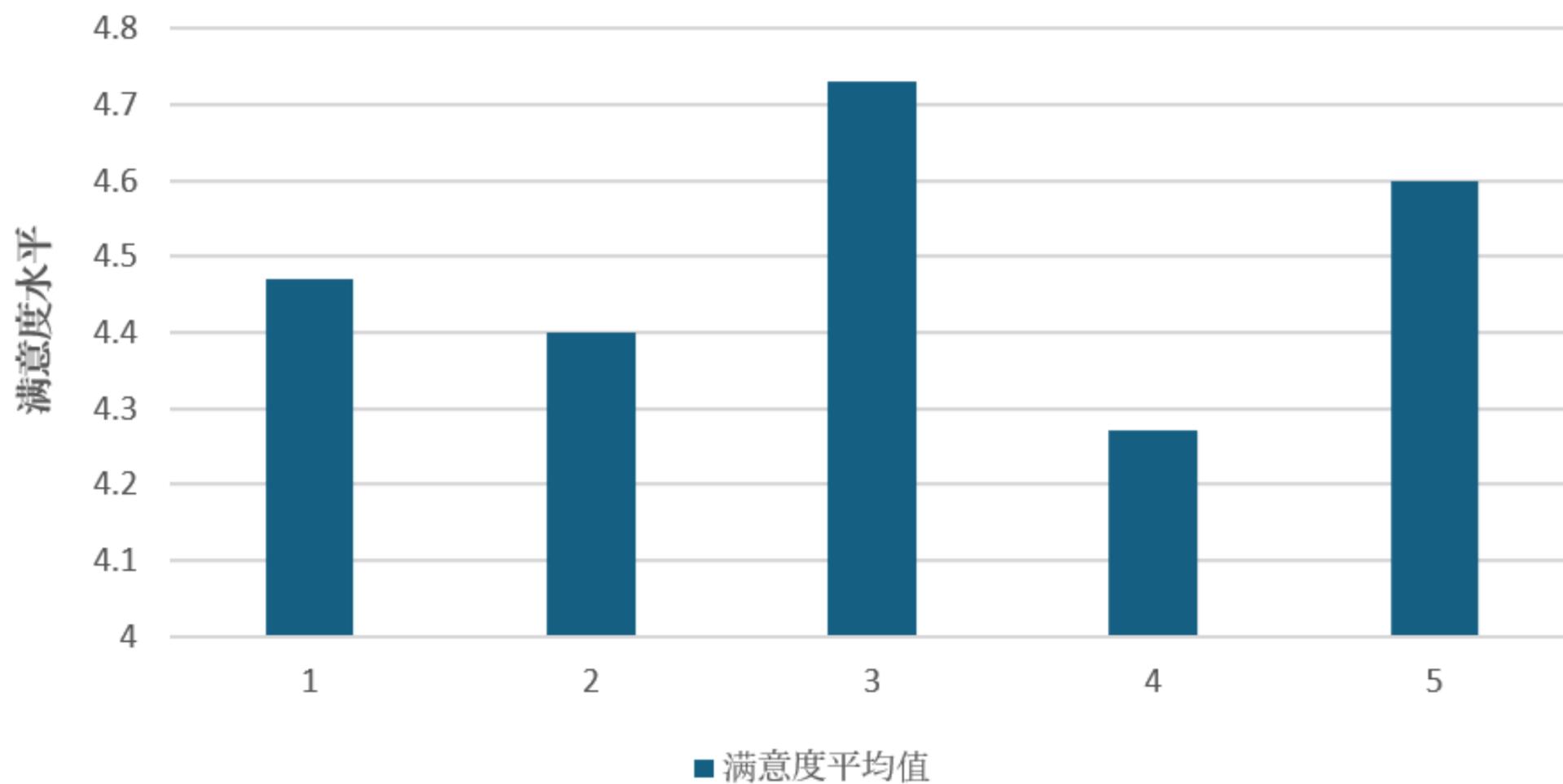
项目使用成果

问卷评估共包含 5 项内容：

- 网站内容排版清晰，易于理解
- 人体工学及风险因素相关内容有助于更好地理解工作伤害的原因
- 关于站姿、坐姿及搬运重物姿势的建议可在实际工作中应用
- 使用者在工作中更加提高警觉并更加谨慎
- 网站整体具有实用性，能够有效降低航空服务工作中的受伤风险

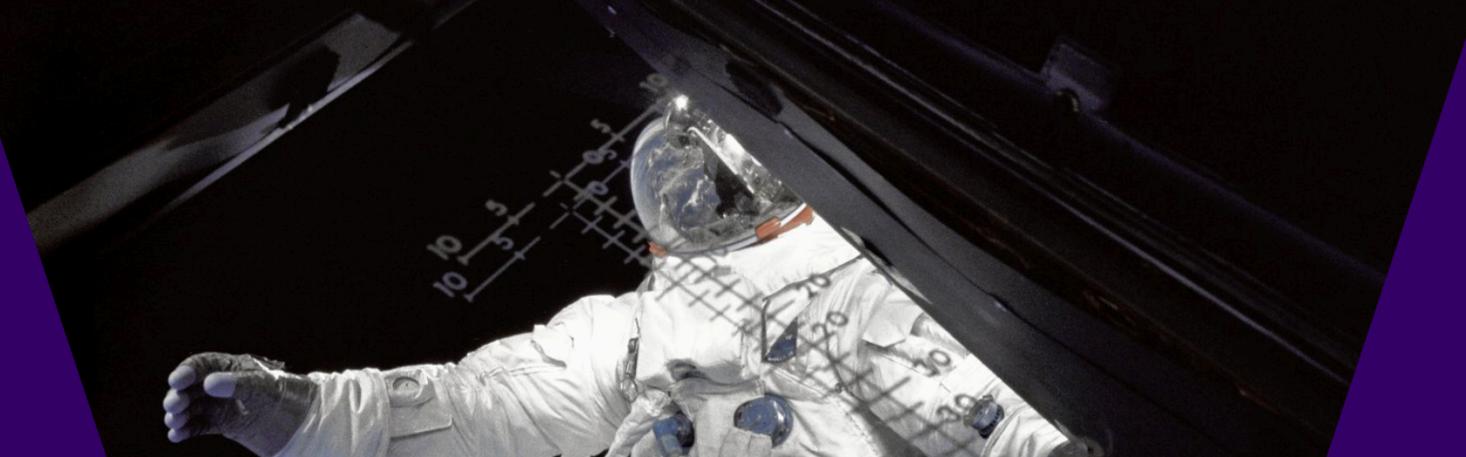
项目使用成果

航空服务工作伤害预防指南网站满意度评估平均值柱状图



项目使用成果

根据实习学生对《航空服务工作伤害预防指南网站》满意度评估结果汇总表显示，受访者对该网站的整体满意度处于“满意”至“非常满意”的水平。其中，第3项“工作姿势建议”获得最高平均值，表明该网站内容能够在实际工作中有效应用，并有助于提升使用者对降低工作伤害风险的意识，从而促进安全与正确的工作方式。



未来项目 改进建议

- 增加正确与错误工作姿势的示范视频，使使用者更容易理解并能更清楚地应用于实际工作。
- 制作基础自我评估表，让使用者能够检查自身工作习惯并评估个人风险。



感谢您