



บริษัท สมาร์ทเซฟตี้ จำกัด
SMART SAFETY CO., LTD
สถาบันฝึกอบรมด้านความปลอดภัยในการทำงาน

หลักสูตรอบรม

หลักสูตร การป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรม สำหรับผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์

รูปแบบ IN-HOUSE



088-5954625, 065-9519390

www.สมาร์ทเซฟตี้.com

34/13 ม.7 ต.หนองข้างคอก อ.เมืองชลบุรี จ.ชลบุรี 20000

สถาบันฝึกอบรม
SMART SAFETY
ด้านความปลอดภัย

หลักสูตร การป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรม สำหรับผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์

1. หลักการและเหตุผล (Rational)

ออฟฟิศซินโดรม คือ กลุ่มอาการของปัญหาสุขภาพและโรคต่าง ๆ ที่มักจะพบในพนักงานสำนักงาน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ด้วยท่าทาง หรือพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ปฏิบัติงานในท่าทางที่ไม่ถูกต้อง นั่งในท่าเดิมโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถเป็นระยะเวลานานเกินไป ทำงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดพัก ภายใต้อากาศแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม เช่น สถานที่ทำงานมีเสียงดังรบกวนการทำงาน ระดับแสงสว่างที่บริเวณทำงานไม่พอเพียง มีแสงสะท้อนบนจอภาพจากไฟเพดานหรือจากแสงสว่างภายนอก อุณหภูมิร้อนหรือเย็นเกินไป และการใช้อุปกรณ์ปฏิบัติงานที่ไม่เหมาะสม เช่น เก้าอี้ที่มีเบาะที่มีความลึกมากเกินไป ที่พักแขนปรับระดับไม่ได้ โต๊ะวางเครื่องคอมพิวเตอร์ไม่มีลิ้นชักวางแป้นพิมพ์

2. วัตถุประสงค์ (Objectives)

- 2.1 เพื่อให้พนักงานสำนักงานมีความรู้เกี่ยวกับระบบงานการยศาสตร์และองค์ประกอบ
- 2.2 เพื่อให้พนักงานสำนักงานทราบผลกระทบของปัญหาออฟฟิศซินโดรมต่อระบบกล้ามเนื้อและกระดูกของร่างกาย
- 2.3 เพื่อให้พนักงานสำนักงานทราบผลกระทบของปัญหาออฟฟิศซินโดรมต่อสุขภาพตา
- 2.4 เพื่อให้พนักงานสำนักงานทราบท่าทางในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างถูกต้องเพื่อลดความเสี่ยงของการบาดเจ็บที่ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก
- 2.5 เพื่อให้พนักงานสำนักงานทราบท่าบริหารร่างกายเพื่อคลายอาการปวดเมื่อยร่างกายและเสริมสร้างสมรรถภาพกล้ามเนื้อของส่วนร่างกายที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์
- 2.6 เพื่อให้พนักงานสำนักงานทราบแนวทางการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงานให้เหมาะสมตามหลักการยศาสตร์

3. คุณสมบัติผู้เข้ารับการอบรม / กลุ่มเป้าหมาย

- 3.1 เจ้าหน้าที่ความปลอดภัยในการทำงาน
- 3.2 พนักงานสำนักงาน (ผู้ปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์อย่างต่อเนื่องและเป็นประจำ)

4. วิทยากร

วิทยากรมีคุณสมบัติตรงตามกฎกระทรวงประกาศกำหนด

5. ระยะเวลาอบรม

1 วัน (6 ชั่วโมง)

6. วัสดุบรรยาย

บรรยายใช้สื่อ POWER POINT / ชม VDO / WORKSHOP ฝึกปฏิบัติจริง

7. วิธีการประเมินผลและเกณฑ์การวัดผล

ผลการทดสอบก่อน - หลังการอบรม ไม่น้อยกว่า 80%

ระยะเวลาเข้ารับการอบรม 100%

8. สิ่งที่ได้รับหลังการอบรม

วุฒิบัตรผ่านการอบรม

กำหนดการอบรม

หลักสูตร การป้องกันปัญหาออฟฟิศซินโดรม สำหรับผู้ปฏิบัติงานคอมพิวเตอร์

เวลา	หัวข้อการบรรยาย
08.00 - 08.30	ลงทะเบียน ทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test)
08.30 - 10.30	
10.45 - 12.00	1. ระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน <ul style="list-style-type: none">- ระบบการยศาสตร์และองค์ประกอบ- ปัจจัยการยศาสตร์ของระบบงานคอมพิวเตอร์- ปัญหาออฟฟิศซินโดรม 2. ผลกระทบของปัญหาออฟฟิศซินโดรมต่อระบบกล้ามเนื้อและกระดูก <ul style="list-style-type: none">- อาการปวดเมื่อยคอและไหล่- อาการปวดเมื่อยข้อมือ- อาการปวดเมื่อยหลังส่วนล่าง- อาการปวดเมื่อยขาและหัวเข่า 3. ผลกระทบของปัญหาออฟฟิศซินโดรมต่อสุขภาพตา <ul style="list-style-type: none">- อาการปวดตาและเมื่อยตา- อาการเคืองตาและแสบตา- อาการตาพร่าและตามัว- อาการเวียนในตาเสื่อม 4. ทำท่างในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน <ul style="list-style-type: none">- ทำนั่งปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ตั้งโต๊ะ- ทำนั่งปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์พกพา
12.00 - 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30	5. ท่าบริหารร่างกายสำหรับพนักงานสำนักงานที่ปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์ <ul style="list-style-type: none">- ท่าบริหารคอและไหล่- ท่าบริหารข้อมือ- ท่าบริหารหลังส่วนล่าง- ท่าบริหารขาและหัวเข่า
14.45 - 15.30	6. แนวทางการปรับปรุงระบบงานคอมพิวเตอร์ในสำนักงาน <ul style="list-style-type: none">- สถานีงานคอมพิวเตอร์- อุปกรณ์คอมพิวเตอร์- สภาพแวดล้อม- พฤติกรรมในการปฏิบัติงานกับเครื่องคอมพิวเตอร์
15.30 - 16.00	ตอบข้อซักถาม ทดสอบหลังการอบรม (Post-test) / มอบวุฒิบัตร

หมายเหตุ : พักรับประทานอาหารกลางวัน 10.30 - 10.45 น. และ 14.30 - 14.45 น.

สถาบันฝึกอบรม
SMART SAFETY
ด้านความปลอดภัย

ลงทะเบียนอบรมได้ที่

www.สมาร์ทเซฟตี้.com



☎ 088-5954625

f SmartSafetyThai

LINE Line@ : smartsafetythai

สถาบันฝึกอบรม

SMART SAFETY

ด้านความปลอดภัย

