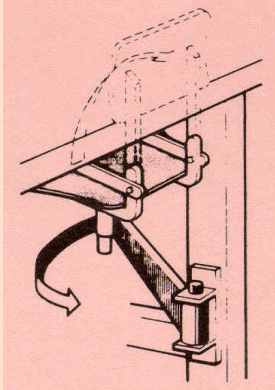
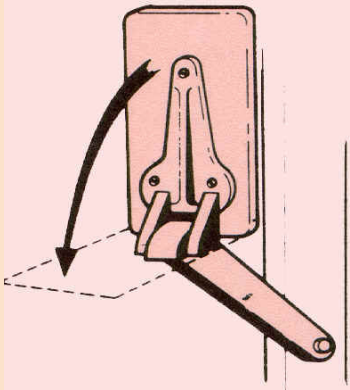


การทำงานในท่ายืน-ลักษณะการนั่งและยืนทำงาน

การยืน หรือการนั่ง ทำงานตลอดเวลา ก่อให้เกิดความไม่สบาย และความเมื่อยล้า การเปลี่ยนท่าทาง หรืออิริยาบถบ่อย ๆ เช่น การนั่งสลับกับการยืน จะช่วยหลีกเลี่ยงการเกิดความ เมื่อยล้า		
สถานที่ทำงาน สำหรับงานนั่ง / ยืน	<ul style="list-style-type: none"> * ปรับสถานที่ทำงานให้มี ความสูงที่เหมาะสม * ใช้เก้าอี้หมุน ซึ่งปรับความสูง ของที่นั่งได้ * ปรับที่นั่งให้มีระดับต่ำกว่า งานที่ทำอยู่ 25-35 เซนติเมตร * ใช้ที่พักเท้าที่มีความสูง 40- 50 เซนติเมตร 	
สถานที่ทำงาน แบบครึ่ง วงกลม	<ul style="list-style-type: none"> * จัดให้ทำงานแบบครึ่งวงกลม * ใช้เก้าอี้หมุนเพื่อ <ul style="list-style-type: none"> - ลดการบิดตัวของผู้ปฏิบัติงาน - ลดการเคลื่อนไหวด้านข้าง * หากเป็นไปได้ใช้พื้นผิวงานที่ มีความลาดเอียงเพื่อ <ul style="list-style-type: none"> - ลดการโค้งงอทำงาน - เพื่อช่วยให้ปฏิบัติงานสะดวก ยิ่งขึ้น ขณะนั่งหรือยืน 	
เก้าอี้สำหรับ นั่ง / ยืนทำงาน	<ul style="list-style-type: none"> * ที่นั่งควรมีความกว้างอย่าง น้อย 40 เซนติเมตร * เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิง ซึ่ง สามารถรับน้ำหนักได้ ทั้งแนวนอนและแนวตั้ง * ที่นั่งไม่ควรหุ้มด้วยวัสดุที่ลื่น หรือแข็ง * เลือกเบาะนั่งที่มีความหนา 2- 3 เซนติเมตร 	

	<p>* ควรจัดให้คนงานสามารถปฏิบัติงานได้ทั้งในท่านั่งและยืน</p>	
	<p>* สำหรับพื้นที่ที่จัด ควรใช้เก้าอี้ชนิดพับเก็บได้</p>	
	<p>* เลือกเก้าอี้ที่มีพนักพิง</p>	
	<p>* จัดให้มีเก้าอี้นั่งพิง แม้ลักษณะงานนั้นจะต้องยืนปฏิบัติงานตลอดเวลา</p>	

ที่มา : forward mail