

# ยกของอย่างไร? ให้ถูกวิธี

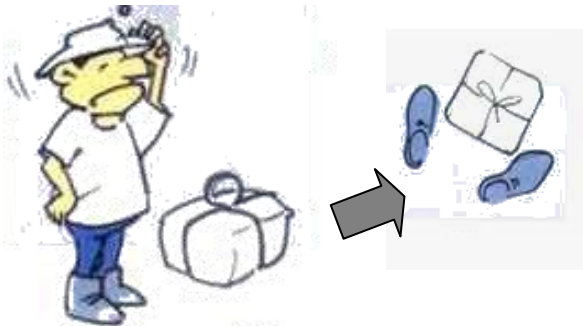
## หลักการยกของให้ถูกวิธี

การยกของ มีขั้นตอนการยกอย่างปลอดภัย ดังนี้

1. จงเข้าไปใกล้วัตถุที่จะยก แล้วลองกะน้ำหนัก และพิจารณาดูความสามารถด้านร่างกายของตัวเองว่า ยกไหวหรือเปล่า



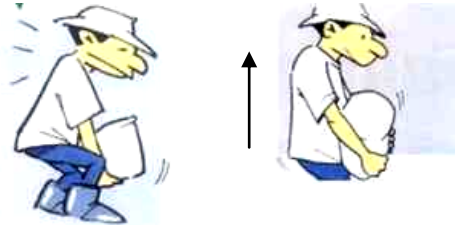
2. วางเท้าให้ห่างจากวัตถุประมาณ 8 - 12 นิ้ว แยกขาเล็กน้อยเพื่อการทรงตัวที่ดีและมั่นคง



3. คูกเขาลงใกล้วัตถุโดยให้หลังตรง เก็บคาง แล้วจับของนั้นให้มั่นด้วยฝ่ามือทั้ง 2 ข้าง



4. ยกวัตถุขึ้นตรง ๆ โดยใช้กล้ามเนื้อขา ยกขึ้นด้วยความเร็วสม่ำเสมอ ต้องพยายามให้น้ำหนักของวัตถุอยู่ชิดลำตัวมากที่สุด “อย่าลืม ... หลังต้องตรง”



5. ขณะที่กำลังยกวัตถุอยู่นั้น ห้ามหมุนตัวหรือเคลื่อนที่ จนกว่าจะอยู่ในท่าที่พร้อมจะเดินหรือขยับตัว



6. หากต้องการหมุนตัว ให้หมุนตัวโดยขยับเท้าไปในทิศทางที่จะเดินไป แต่ต้องดูให้แน่ใจด้วยว่าทิศทางที่จะเดินไปไม่มีสิ่งกีดขวางอยู่



7. การวางวัตถุลง ก็ให้ใช้หลักการเดียวกับการยกของขึ้น แต่กลับขั้นตอนกัน



“อย่าลืม ... ใช้กำลังขา ... หลังตรง”

## การยกวัตถุอย่างปลอดภัย ต้องพิจารณาถึง



- ขนาด
- รูปร่าง
- น้ำหนัก
- ความสามารถของตนเอง

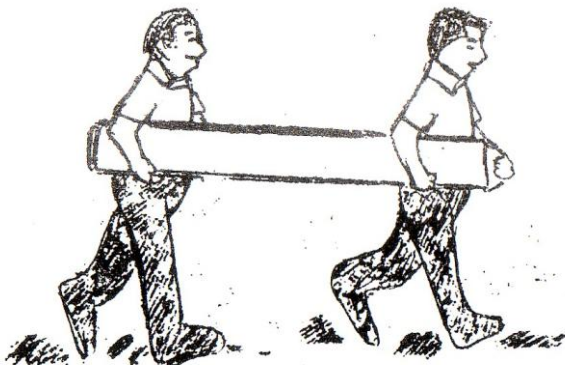
กฎอีกประการหนึ่งของการยกของ คือ ห้ามยกของให้สูงจนบังการมองเห็น ทางเดินข้างหน้า เพราะอาจจะเกิดอันตรายเนื่องจาก



## การเคลื่อนย้ายวัตถุร่วมกับผู้อื่น

เมื่อมีการยกวัตถุหรือเคลื่อนย้ายวัตถุร่วมกับผู้อื่น การทำงานโดยพร้อมเพื่งกันเป็นสิ่งสำคัญ น้ำหนักของวัตถุต้องตกกระจายในแต่ละคนเท่ากัน ทุกคนต้องยกขึ้นพร้อมกัน เดินพร้อมกัน และวางของลงพร้อมกัน

เมื่อสองคนต้องยกวัตถุยาวร่วมกัน ต้องยกข้างเดียวกัน ระดับเท่ากัน



“ยกของ ... ควรใช้กำลังขา อย่าใช้หลัง”

เรียบเรียงโดย ... งานอาชีพเวชกรรม

กลุ่มงานเวชกรรมสังคม ต่อ 1308

จัดพิมพ์โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา

โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์ จ.นครสวรรค์

โทร. 0-5621-9888 ต่อ 5200, 9801

# ยกของอย่างไร ? ให้ถูกวิธี

