แบบประเมินท่าทางร่างกายทั้งลำตัว REBA (Rapid Entrie Body Assessment)

Reference Task No#:

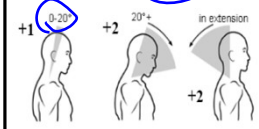
Task ID:

ชื่อพนักงาน		รหัส		อายุ		เพศ		น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ผู้ประเมิน		วันที่		ผู้ตรวจสอบ	นริศ เจริญพร					วันที่	

เอกสารอ้างอิง: Hignett and McAtamney (2000) Rapid Entrie Body Assessment (REBA). Applied Ergonomics (31), Page 201-205

กลุ่ม A การวิเคราะห์คอ ลำตัว และขา (Neck Trunk and Leg Analysis)

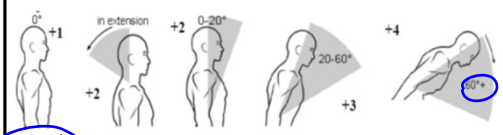
ขั้นตอน 1 คอ (Neck) — 1+1 = 2



ปรับเพิ่ม *

+1 การหมุนคอ (twist) +1 การเอียงคอ (side bending)

ขั้นตอนที่ 2 ลำตัว (Trunk) — 4+1 = 5



ปรับเพิ่ม *

+1 การหมุนลำตัว (twist) +1 การเอียงลำตัว (side bending)

ขั้นตอนที่ 3 ขา (legs) — 2+1 = 3

ปรับเพิ่ม

+1 ย่อเข่าระหว่าง 30-60 องศา +2 ยอเข่ามากกว่า 60 องศา

ขั้นตอนที่ 4 เปิดตาราง A — 8

ขั้นตอนที่ 5 แรงที่ใช้ — 2

+0 แรงที่ใช้น้อยกว่า 11 ปอนด์

+1 แรงที่ใช้ระหว่าง 11 ถึง 22 ปอนด์

+2 แรงที่ใช้มากกว่า 22 ปอนด์

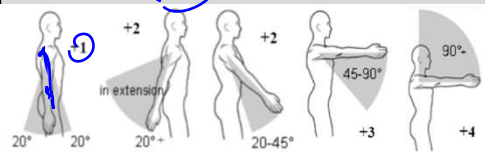
ปรับเพิ่มอีก +1 ถ้าแรงเป็นแบบกระแทกหรือกระชากเร็วๆ

ขั้นตอนที่ 6 คะแนนรวมฝั่ง A เพื่อใช้เปิดตาราง C — 10

กลุ่ม B การวิเคราะห์แขน และข้อมือ (Arm and Wrist Analysis)

	ซ้าย	ขวา

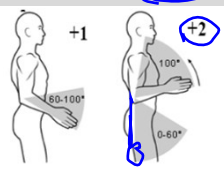
ขั้นตอนที่ 7 แขนส่วนบน (Upper Arm) — 1+1 = 2



ปรับเพิ่ม *

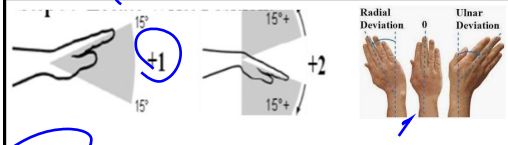
+1 หัวไหล่ยก +1 หัวไหล่กาง -1 แขนวางพาดได้

ขั้นตอนที่ 8 แขนส่วนหน้า (lower arm หรือ forearm) — ซ้าย 2



(มุมของแขนส่วนหน้าเทียบกับแนวดิ่ง)

ขั้นตอนที่ 9 ข้อมือ (wrist) — ขวา 1



ปรับเพิ่ม

+1 หมุนข้อมือ (twist) +1 เอียงข้อมือ (deviation หรือ side bending)

ขั้นตอนที่ 10 เปิดตาราง B — ขวา 2

ขั้นตอนที่ 11 การจับยึดวัตถุ (coupling) — 1

+0 (good) มีมือจับยึดกำได้รอบถนัดมือ

+1 (fair) มีมือจับแต่ไม่เหมาะสม กำได้ไม่รอบ

+2 (poor) ไม่มีมือจับแต่สามารถงอนิ้วมือได้

+3 (unacceptable) ไม่มีมือจับ วัตถุเป็นก้อนกลมใหญ่ วัตถุเปลี่ยนรูปได้ จับยึดลำบาก

ขั้นตอนที่ 12 คะแนนรวมฝั่ง B เพื่อใช้เปิดตาราง C — ขวา 3

ขั้นตอนที่ 13 คะแนนจากตาราง C — ขวา 10

ขั้นตอนที่ 14 การเคลื่อนไหวร่างกาย

+1 ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งอยู่กับที่นานกว่า 1 นาที

+1 เคลื่อนไหวซ้ำๆ มากกว่า 4 ครั้งต่อนาที

+1 การเปลี่ยนแปลงตำแหน่งท่าทางร่างกายมากและเร็ว การทรงตัวไม่ดี

ขั้นตอนที่ 15 คะแนนความเสี่ยงโดยรวมทั้งหมดของงานนี้ — 11

เกณฑ์สรุปการประเมินระดับความเสี่ยงโดยรวม

ระดับ 1: คะแนน 1 ความเสี่ยงน้อยมาก พอยอมรับได้	
ระดับ 2: คะแนน 2 - 3 ความเสี่ยงน้อย ยังต้องมีการเฝ้าระวังและปรับปรุง	
ระดับ 3: คะแนน 4 - 7 ความเสี่ยงปานกลาง ควรได้รับการปรับปรุง	
ระดับ 4: คะแนน 8 - 10 ความเสี่ยงสูง ควรรีบปรับปรุง	
ระดับ 5: คะแนน 11 หรือมากกว่า ความเสี่ยงสูงมากควรปรับปรุงทันที	

รูปภาพที่ใช้ในการประเมิน 1-2 รูป ประเมินจากรูปที่คาดว่าจะมีความเสี่ยงสูงสุด

Table A	Neck											
		1				2			3			
	Legs	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Trunk Posture Score	1	1	2	3	4	1	2	3	4	3	3	5	6
	2	2	3	4	5	3	4	5	6	4	5	6	7
	3	2	4	5	6	4	5	6	7	5	6	7	8
	4	3	5	6	7	5	6	7	8	6	7	8	9
	5	4	6	7	8	6	7	8	9	7	8	9	9

Table B	Lower Arm					
		1			2	
	Wrist	1	2	3	1	2	3
Upper Arm Score	1	1	2	2	1	2	3
	2	1	2	3	2	3	4
	3	3	4	5	4	5	5
	4	4	5	5	5	6	7
	5	6	7	8	7	8	8
	6	7	8	8	8	9	9

Score A (score from table A +load/force score)	Table C: Score B, (table B value +coupling score)											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	1	1	1	2	3	3	4	5	6	7	7	7
2	1	2	2	3	4	4	5	6	6	7	7	8
3	2	3	3	3	4	5	6	7	7	8	8	8
4	3	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9
5	4	4	4	5	6	7	8	8	9	9	9	9
6	6	6	6	7	8	8	9	9	10	10	10	10
7	7	7	7	8	9	9	9	10	10	11	11	11
8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	11	11	11
9	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12
10	10	10	10	11	11	11	11	12	12	12	12	12
11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

รายละเอียดงานและความคิดเห็นเกี่ยวกับงาน
(กดปุ่ม Alt + Enter เพื่อขึ้นบรรทัดใหม่ในการพิมพ์)

คำแนะนำในการปรับปรุง

การปรับปรุงด้วยการจัดการ

การปรับปรุงด้วยวิธีการทางวิศวกรรม

แบบประเมินท่าทางร่างกายทั้งลำตัว REBA (Rapid Entrie Body Assessment)

Reference Task No#:

Task ID: 0 0

ชื่อพนักงาน		รหัส		อายุ		เพศ		น้ำหนัก		ส่วนสูง	
ผู้ประเมิน		วันที่		ผู้ตรวจสอบ						วันที่	

เอกสารอ้างอิง: Hignett and McAtamney (2000) Rapid Entrie Body Assessment (REBA). Applied Ergonomics (31), Page 201-205

กลุ่ม A การวิเคราะห์คอ ลำตัว และขา (Neck Trunk and Leg Analysis)	
ขั้นตอน 1 คอ (Neck)	
ขั้นตอนที่ 2 ลำตัว (Trunk)	
ขั้นตอนที่ 3 ขา (legs)	
ขั้นตอนที่ 4 เปิดตาราง A	
ขั้นตอนที่ 5 แรงที่ใช้	
ขั้นตอนที่ 6 คะแนนรวมฝั่ง A เพื่อใช้เปิดตาราง C	

กลุ่ม B การวิเคราะห์แขน และข้อมือ (Arm and Wrist Analysis)	ซ้าย	ขวา
ขั้นตอนที่ 7 แขนส่วนบน (Upper Arm)		
ขั้นตอนที่ 8 แขนส่วนหน้า (lower arm หรือ forearm)		
ขั้นตอนที่ 9 ข้อมือ (wrist)		
ขั้นตอนที่ 10 เปิดตาราง B		
ขั้นตอนที่ 11 การจับยึดวัตถุ (coupling)		
ขั้นตอนที่ 12 คะแนนรวมฝั่ง B เพื่อใช้เปิดตาราง C		
ขั้นตอนที่ 13 คะแนนจากตาราง C		
ขั้นตอนที่ 14 การเคลื่อนไหวร่างกาย		

เกณฑ์การสรุปผลระดับความเสี่ยงโดยรวม

ระดับความเสี่ยงแบ่งเป็น 5 ระดับตามโดยพิจารณาจากคะแนนในขั้นตอนที่ 15 ซึ่งเป็นคะแนนความเสี่ยงโดยรวม (Grand Score) คะแนนย่อยๆ ในแต่ละขั้นตอนควรได้รับการพิจารณาและนำมาลดปัจจัยเสี่ยง

ระดับ 1: คะแนน 1 ความเสี่ยงน้อยมาก ยอมรับได้	
ระดับ 2: คะแนน 2 - 3 ความเสี่ยงน้อย ยังต้องมีการเฝ้าระวังและปรับปรุง	
ระดับ 3: คะแนน 4 - 7 ความเสี่ยงปานกลาง ควรได้รับการปรับปรุง	
ระดับ 4: คะแนน 8 - 10 ความเสี่ยงสูง ควรรีบปรับปรุง	
ระดับ 5: คะแนน 11 หรือมากกว่า ความเสี่ยงสูงมากควรปรับปรุงทันที	

ขั้นตอนที่ 15 คะแนนความเสี่ยงโดยรวมทั้งหมดของงานนี้		

สรุปปัญหา:

รูปภาพที่ใช้ในการประเมิน 1-2 รูป ประเมินจากรูปที่คาดว่าจะมีความเสี่ยงสูงสุด

รายละเอียดเกี่ยวกับงาน
(กดปุ่ม Alt + Enter เพื่อขึ้นบรรทัดใหม่ในการพิมพ์)

คำแนะนำในการปรับปรุง

การปรับปรุงด้วยการจัดการ

การปรับปรุงด้วยวิธีการทางวิศวกรรม