

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามทั่วไป

ประวัติส่วนตัว

รหัสผู้เข้าร่วม

.....

น้ำหนัก (กก.).....ส่วนสูง (ซม.).....

สถานภาพ วัน/เดือน/ปีเกิด อายุปี
เพศ

ประสบการณ์ในการขับรถ.....ปี ระยะเวลาในการขับรถระยะไกล.....ชั่วโมง/วัน
จำนวนวันในการทำงาน/สัปดาห์.....

โรคประจำตัว

ถ้าได้ไปพบแพทย์หรือรักษาอาการเจ็บปวดตามร่างกายหรือไม่

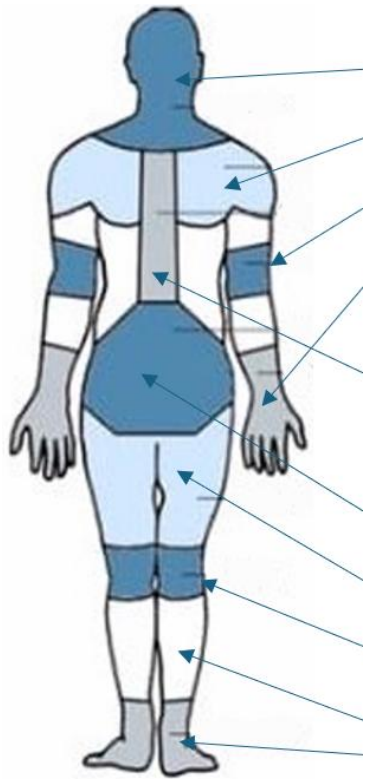
ไม่ไป (ตอบข้อด้านล่าง) โดยใช้วิธีต่อไปนี้

- พบนักกายภาพบำบัด
- ซึ้อยารับประทานเอง
- ใช้วิธีการนวด

ไป (ตอบข้อด้านล่าง)

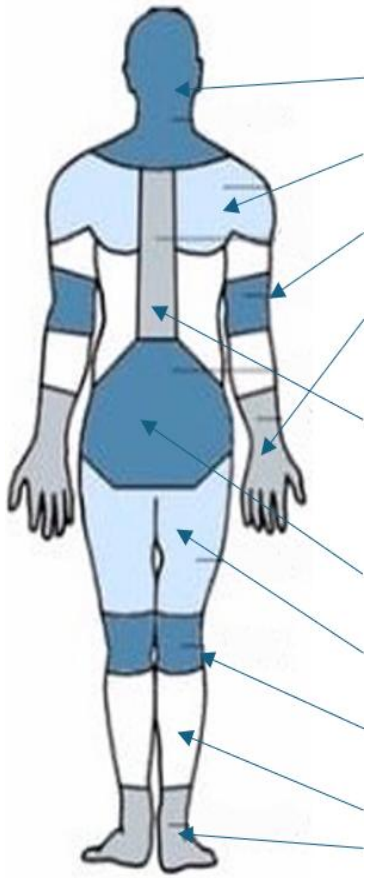
- ไปพบแพทย์ทำการรักษาแล้วดีขึ้น
- ไปพบแพทย์ทำการรักษาแล้วไม่ดีขึ้น ทำกายภาพบำบัด
- ไปพบแพทย์ทำการรักษาแล้วไม่ดีขึ้น ต้องหยุดงาน
- ไปพบแพทย์ทำการรักษาแล้วไม่ดีขึ้น ต้องผ่าตัด

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม SNMQ ส่วนที่ 1

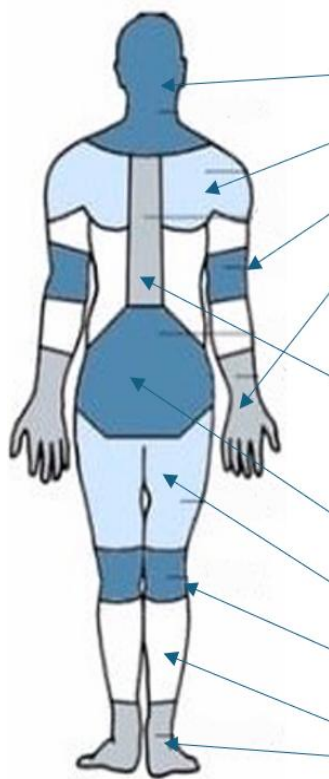


มีปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อยตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายบ้างไหมในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมา			คำถามสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับการปวดเมื่อยตามร่างกายเท่านั้น											
			ในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาถูกสั่งให้พักงานเนื่องจากปัญหาการปวดเมื่อย		คุณเคยประสบปัญหาการปวดเมื่อยในช่วง 7 วันที่ผ่านมาหรือไม่		คุณเคยได้รับการบาดเจ็บร่างกายจากอุบัติเหตุหรือไม่		ระยะเวลาทั้งหมดที่ประสบปัญหาในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาคือเท่าใด				คุณเคยไปพบแพทย์เนื่องจากปัญหาทางร่างกายในช่วง 12 เดือนที่ผ่านมาหรือไม่	
									1-7 วัน	8-30 วัน	มากกว่า 30 วัน	ทุกวัน		
คอ	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
บ่า/ไหล่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
ข้อศอก	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
ข้อมือ	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
กล้ามเนื้อหลังส่วนบน	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
ต้นขา	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
หัวเข่า	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
น่องขา	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่
ข้อเท้า	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่					ใช่	ไม่ใช่

ภาคผนวก ค
แบบสอบถาม SNMQ ส่วนที่ 2

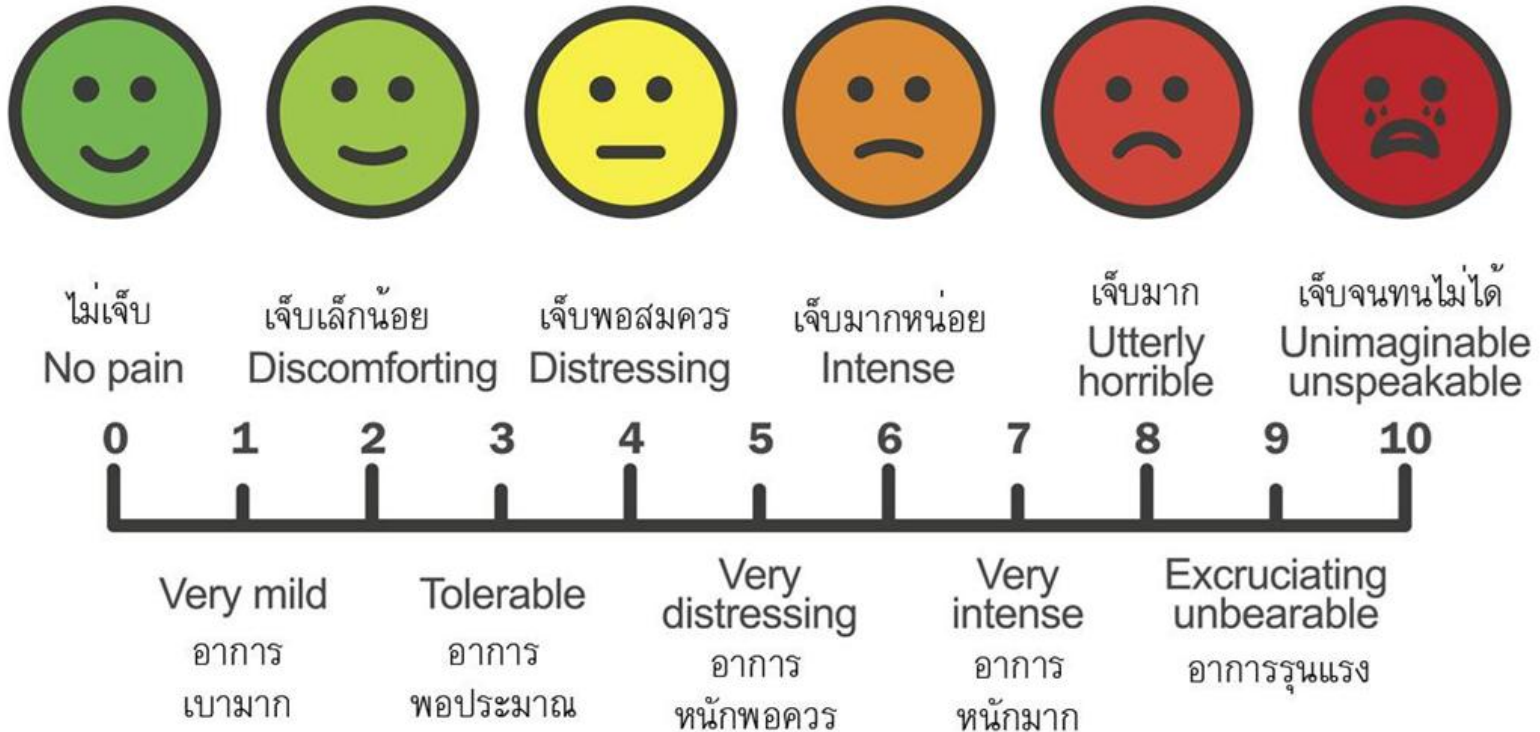


	เจ็บปวดในระดับไหน (1-10)		วิธีการแก้ปัญหาเรื่องความไม่สบาย									
	ด้านซ้าย	ด้านขวา	พบแพทย์		กินยา		หาอุปกรณ์เสริม		อยู่เฉยๆ ไม่แก้ปัญหา		ไปร้าน นวด	
คอ			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
บ่า/ไหล่			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ข้อศอก			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ข้อมือ			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
กล้ามเนื้อ หลังส่วนบน			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
กล้ามเนื้อ หลังส่วนล่าง			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ต้นขา			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
หัวเข่า			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
น่องขา			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ข้อเท้า			ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่



	วิธีการรักษาที่ใช้ในปัจจุบัน									
	ซื้อยากินเอง		หาหมอ 1 ครั้งแล้วหาย		ไปหาหมอแล้วรับยา		ไปหาหมอบ่อยครั้ง (ปีละ 2 ครั้งขึ้นไป)		ไปหาหมอแล้วไม่หายจึงได้ผ่าตัด	
คอ	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
บ่า/ไหล่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ข้อศอก	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ข้อมือ	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
กล้ามเนื้อหลังส่วนบน	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
กล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ต้นขา	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
หัวเข่า	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
น่องขา	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่
ข้อเท้า	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่	ใช่	ไม่ใช่

ระดับความเจ็บ (pain scale)



ภาคผนวก ง
แบบการวัดสัดส่วน Anthropometric

ตารางที่ ก4 แบบการวัดสัดส่วน Anthropometric

Anthropometric Variables	ท่าทางของผู้ถูกทดสอบขณะวัด	Mean	Std. Dev	Range	Percentile			
					5th	25th	75th	95th
ส่วนสูงของร่างกาย (Stature)	ทำยืน							
ความสูงจากพื้นถึงศีรษะในท่านั่งปกติ (Sitting Height Normal)	ทำนั่ง							
ความสูงจากพื้นถึงศีรษะในท่านั่งตัวตรง (Sitting Height Erect)	ทำนั่ง							
ความสูงจากพื้นถึงหัวไหล่ในท่านั่ง (Shoulder Height Sitting)	ทำนั่ง							
ความยาวจากหัวไหล่ถึงข้อศอก (Shoulder-Elbow Length)	ทำนั่ง							
ความสูงของต้นขาจากพื้นจนถึงจุดสูงสุดของต้นขาเมื่ออยู่ในท่านั่ง (Thigh Clearance Height)	ทำนั่ง							
ระยะจากพื้นถึงด้านล่างของต้นขาหรือใต้ข้อพับเข่า (Popliteal Height Sitting)	ทำนั่ง							
ความยาวจากก้นถึงข้อพับเข่า (Buttock-Popliteal Length)	ทำนั่ง							
ความยาวจากก้นถึงหัวเข่า (Buttock-Knee Length)	ทำนั่ง							
การเอื้อมแขนไปข้างหน้า (Anterior-Arm Reach)	ทำนั่ง							
เอื้อมปลายนิ้วหัวแม่มือขณะนั่ง (Thumb-Tip Reach Sitting)	ทำนั่ง							
ความกว้างของไหล่ (Shoulder Breadth)	ทำยืน							
ความกว้างของสะโพก (Hip Breadth)	ทำยืน							
ความกว้างสูงสุดของลำตัว (Maximum Body Breadth)	ทำยืน							
น้ำหนัก (Weight)	ทำยืน							

ภาคผนวก จ

ผลการประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส

ตารางที่ 1ข ผลการประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัสในจังหวัด นครราชสีมา

เลขที่	กลุ่ม A								กลุ่ม B						สรุปผลคะแนนจากตาราง C
	แขนส่วนบน	แขนส่วนล่าง	มือและข้อมือ	การบิดข้อมือ	ค่าตาราง (A)	ระดับการใช้แรง	ภาระงาน	คะแนนรวม	ศีรษะและคอ	ลำตัว	ขาและเท้า	ค่าตาราง (B)	ลักษณะการใช้แรง	คะแนนรวม	
1	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
2	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
3	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
4	3	2	3	1	4	1	0	5	1	2	1	2	1	0	3
5	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
6	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
7	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
8	3	2	3	1	4	1	0	5	1	2	2	3	1	0	4
9	2	2	2	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
10	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
11	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
12	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
13	2	2	3	1	3	1	0	4	1	2	1	2	1	0	3
14	3	2	3	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
15	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
16	3	2	4	1	5	1	0	6	1	1	2	3	1	0	4
17	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
18	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
19	1	1	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	1	0	2
20	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
21	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
22	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
23	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
24	3	2	1	1	3	1	0	4	1	2	1	2	1	0	3
25	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
26	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
27	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
28	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
29	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
30	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
31	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4

ตารางที่ 1ข ผลการประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัสในจังหวัด นครราชสีมา (ต่อ)

เลขที่	กลุ่ม A								กลุ่ม B						สรุปคะแนนจากตาราง C
	แขนส่วนบน	แขนส่วนล่าง	มือและข้อมือ	การบิดข้อมือ	ค่าตาราง (A)	ระดับการใช้แรง	ภาระงาน	คะแนนรวม	ศีรษะและคอ	ลำตัว	ขาและเท้า	ค่าตาราง (B)	ลักษณะการใช้แรง	คะแนนรวม	
32	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
33	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
34	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
35	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
36	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
37	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
38	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
39	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
40	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
41	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
42	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
43	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
44	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
45	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
46	4	2	1	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
47	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
48	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
49	3	2	1	1	3	1	0	4	2	1	2	3	1	0	4
50	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
51	3	2	3	1	4	1	0	5	1	2	2	3	1	0	4
52	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
53	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
54	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
55	3	2	4	1	5	1	0	6	1	1	2	3	1	0	4
56	2	1	1	1	2	1	0	3	1	1	1	1	1	0	2
57	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
58	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
59	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
60	2	1	3	1	3	1	0	4	1	3	2	4	1	0	5
61	3	2	1	1	3	1	0	4	1	3	2	4	1	0	5
62	4	2	1	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4

ตารางที่ 1ข ผลการประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัสในจังหวัด นครราชสีมา (ต่อ)

เลขที่	กลุ่ม A								กลุ่ม B						สรุปคะแนนจากตาราง C
	แขนส่วนบน	แขนส่วนล่าง	มือและข้อมือ	การบิดข้อมือ	ค่าตาราง (A)	ระดับการใช้แรง	ภาระงาน	คะแนนรวม	ศีรษะและคอ	ลำตัว	ขาและเท้า	ค่าตาราง (B)	ลักษณะการใช้แรง	คะแนนรวม	
63	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
64	3	2	2	1	4	1	0	5	1	3	2	4	1	0	5
65	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
66	2	2	1	1	2	1	0	3	1	1	2	3	1	0	4
67	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
68	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
69	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
70	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
71	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
72	3	2	1	1	3	1	0	4	1	2	2	3	1	0	4
73	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
74	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
75	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
76	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
77	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
78	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
79	2	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
80	2	1	1	1	2	1	0	3	1	1	2	3	1	0	4
81	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
82	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
83	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
84	3	2	2	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
85	2	1	1	1	2	1	0	3	1	1	2	3	1	0	4
86	3	2	3	1	4	1	0	5	3	3	2	5	1	0	6
87	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
88	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	2	3	1	0	4
89	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
90	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	2	3	1	0	4
91	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
92	3	2	3	1	4	1	0	5	2	3	1	4	1	0	5
93	3	2	1	1	3	1	0	4	1	3	1	3	1	0	4

ตารางที่ 1ข ผลการประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัสในจังหวัด นครราชสีมา (ต่อ)

เลขที่	กลุ่ม A								กลุ่ม B					สรุปคะแนนจากตาราง C	
	แขนส่วนบน	แขนส่วนล่าง	มือและข้อมือ	การบิดข้อมือ	ค่าตาราง (A)	ระดับการใช้แรง	ภาระงาน	คะแนนรวม	ศีรษะและคอ	ลำตัว	ขาและเท้า	ค่าตาราง (B)	ลักษณะการใช้แรง		คะแนนรวม
94	3	2	1	1	3	1	0	4	1	3	1	3	1	0	4
95	3	2	3	1	4	1	0	5	1	1	1	1	1	0	2
96	3	2	1	1	3	1	0	4	1	3	1	3	1	0	4
97	3	2	1	1	3	1	0	4	1	1	1	1	1	0	2
98	3	2	1	1	3	1	0	4	1	3	1	3	1	0	4


ภาคผนวก ฉ

ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid
Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
2		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ชันทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างเหยียดทำมุม 143°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจาก ตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)
3		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 41°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 116°
		มือและข้อมือ	1	มือกำพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัปดาห์น้อยกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม

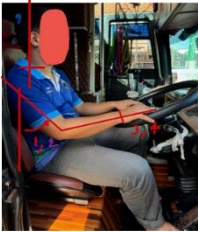
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจาก ตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
4		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 68°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 131°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 30° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	2	เอนตัวไปด้านหน้า 19°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	2	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
5		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 122°
		มือและข้อมือ	1	มือกำพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าอยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
6		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 54°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	1	มือกำพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวมีลักษณะตั้งตรง
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B
ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)
7		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 50°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 12° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	มีการเอียงคอไปด้านหน้า 14° เมื่อทำมุมกับแนวตั้ง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าอยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ไม่น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
8		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 51°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 108°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 26° เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติทนนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	2	เอนตัวไปด้านหน้า 31°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)
9		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 49°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 120°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 14° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าอยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างขับรถ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
10		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 59°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 131°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
11		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 43°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 114°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	มีการเอียงคอไปด้านหน้า เล็กน้อยเมื่อทำมุมกับ แนวตั้ง
		ลำตัว	1	ลำตัวมีลักษณะตั้งตรง
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าอยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
12		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 79°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 139°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 29° เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติทนนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)
13		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 47°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 94°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 40° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	มีการเงยหน้าเล็กน้อยเมื่อ ทำมุมกับแนวตั้ง
		ลำตัว	2	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 39°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าอยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	2	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
14		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 53°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 121°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 17° เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติตินานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)
15		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 57°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 140°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอเงยหน้าขึ้น เล็กน้อย
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
16		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 61°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 122°
		มือและข้อมือ	4	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 22° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่างและ เอียงข้อมือไปด้านข้าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	5	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	6	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	2	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 22°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	6	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
17		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 84°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 147°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

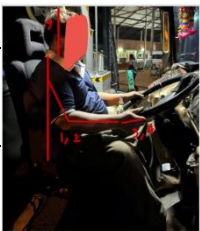
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวมีลักษณะตั้งตรง
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
18		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 56°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 110°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
19		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	1	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 20°
		แขนส่วนล่าง	1	แขนส่วนล่างงอทำมุม 116°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	1	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	2	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
20		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 69°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 144°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติทนนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
21		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 59°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 135°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	มีการบิดข้อมือเล็กน้อย ขณะจับพวงมาลัย
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
22		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 62°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 139°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	มีการเงยหน้าเล็กน้อยเมื่อ ทำมุมกับแนวตั้ง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
23		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 61°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 149°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็น การนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อในการ บังคับพวงมาลัยเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
24		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 54°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 134°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	2	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 40°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	2	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
25		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 74°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 147°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างขับรถ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
26		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 58°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 137°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
27		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 64°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 154°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
28		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 44°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 112°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
29		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 82°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 154°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอเงยหน้าขึ้น เล็กน้อย
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
30		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 67°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 153°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอขึ้น 31° เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติตินานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล		
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
31		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 52°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 120°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

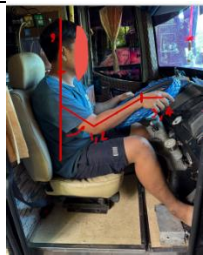
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
32		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 67°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 141°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
33		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 56°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 114°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 29° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
34		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 70°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 142°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
35		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 58°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 133°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
36		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 66°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 134°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเอียงลงเล็กน้อย
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
37		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 66°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 126°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
38		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 69°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 150°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเอียงขึ้น เล็กน้อย
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
39		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 62°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 133°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 33° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและ ภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของเก้าอี้ รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดยดู ค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับการ ใช้แรง + ภาระงาน) และ คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
40		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 69°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 114°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติทนนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
41		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 72°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 163°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
42		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ชันทำมุม 71°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 147°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
43		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 68°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 143°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	มีการบิดข้อมือเล็กน้อย ขณะจับพวงมาลัย
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
44		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ท่ามุม 47°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอท่ามุม 130°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	มีการบิดข้อมือเล็กน้อย ขณะจับพวงมาลัย
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
45		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำ มุม 76°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 139°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 14° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถินานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	มีการเอียงคอไปด้านหน้า เล็กน้อยเมื่อทำมุมกับ แนวตั้ง
		ลำตัว	1	ลำตัวมีลักษณะตั้งตรง
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
46		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	4	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 90°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 166°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
47		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 62°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	2	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมืองอขึ้น มากกว่า 16°
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

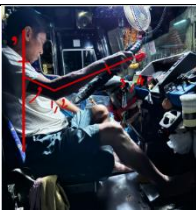
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างขับรถ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
48		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 58°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 125°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อในการบังคับพวงมาลัยเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
49		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 64°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 134°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตินานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

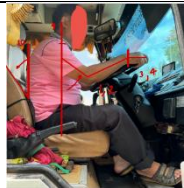
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	2	ศีรษะและคอก้มลง เล็กน้อย
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
50		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 75°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 146°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
51		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 58°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 120°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 27° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	2	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 34°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
52		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 123°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
53		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 43°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 128°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
54		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 132°
		มือและข้อมือ	2	มือจับพวงมาลัยเบี่ยง ข้อมือเข้าด้านใน
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
55		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	4	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 27° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่างและ เอียงข้อมือไปด้านข้าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	5	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	6	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	6	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
56		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 27°
		แขนส่วนล่าง	1	แขนส่วนล่างงอทำมุม 92°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเอียงขึ้น เล็กน้อย
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	2	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
57		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 139°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 20° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
58		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ท่ามุม 62°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอท่ามุม 144°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 8° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างรับจ้าง (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
59		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 54°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 14°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว เส้นตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติด้านกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างรับบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
60		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 44°
		แขนส่วนล่าง	1	แขนส่วนล่างงอทำมุม 93°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 39° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 27°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	4	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
61		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 150°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 27°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	4	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
62		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	4	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 90°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 180°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
63		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 125°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
64		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 53°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 122°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 15° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 29°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
ค่าคะแนนจากตาราง B	4	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	6	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
65		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 57°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 140°
		มือและข้อมือ	2	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง มีการเบี่ยงข้อมือ
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
66		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 41°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 117°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	2	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
67		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 52°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 123°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเอียงขึ้น เล็กน้อย
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
68		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 55°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 150°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
69		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 37°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 108°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
70		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 44°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 148°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
71		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 39°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 126°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
72		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 74°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 157°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	2	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 16°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
73		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 49°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 104°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
74		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 49°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 122°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
75		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 39°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 127°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
76		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 67°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 153°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอขึ้น 11° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	มีการบิดข้อมือเล็กน้อย ขณะจับพวงมาลัย
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
77		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 48°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 115°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
78		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 68°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 127°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
79		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 55°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 142°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
80		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 41°
		แขนส่วนล่าง	1	แขนส่วนล่างงอทำมุม 95°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	2	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
81		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 61°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเอียงขึ้น มากกว่า 15°
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัปดาห์น้อยกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
82		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ท่ามุม 59°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอท่ามุม 119°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	มีการบิดข้อมือเล็กน้อย ขณะจับพวงมาลัย
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
83		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 59°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 132°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
84		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 133°
		มือและข้อมือ	2	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 24° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็น การนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
85		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 44°
		แขนส่วนล่าง	1	แขนส่วนล่างงอทำมุม 98°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	2	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

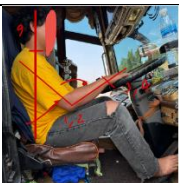
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
86		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 72°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 129°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 29° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	3	ศีรษะและคอก้มลง 27°
		ลำตัว	3	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 45°
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	5	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	6	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	7	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
87		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 50°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 111°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
88		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 50°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 124°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 17° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
89		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 74°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 165°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล เพราะมีการตั้งปลายเท้า ขึ้นเพื่อเหยียบคันเร่ง
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
90		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 119°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะ ที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	2	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
91		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 57°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 150°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว เสียดตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
92		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 118°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอ 19° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	2	ศีรษะและคอก้มลง 15°
		ลำตัว	3	ลำตัวมีลักษณะโน้มไป ด้านหน้า 44°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าไม่ อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	4	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	6	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
93		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 61°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 152°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

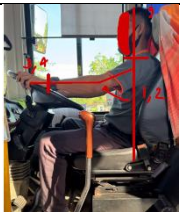
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวเอนไปด้านหน้า 36°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
94		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 155°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวตรงแต่หลังห่าง เบาะ 34°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
95		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 70°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 154°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอขึ้น 20° เมื่อเทียบกับ แนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.


ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
96		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 118°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวตรงแต่หลังห่าง เบาะ 37°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
97		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 57°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 147°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
98		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 53°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 127°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยใน ลักษณะที่ข้อมือเป็นแนว ตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สัณนิทานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	3	ลำตัวตรงแต่หลังห่าง เบาะ 45°
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าอยู่ ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B		

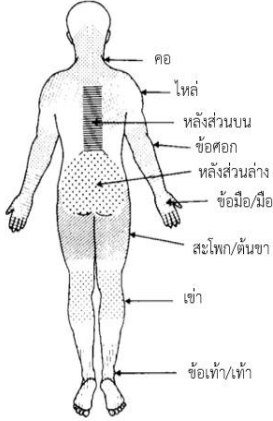
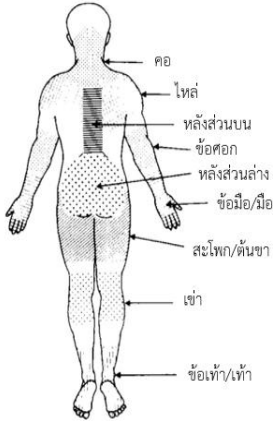
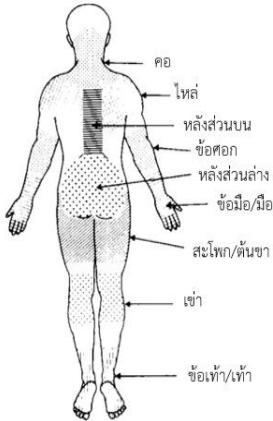
ตารางที่ ค1 ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากท่าทางการทำงานด้วยวิธี Rapid Upper Limb Assessment (RULA) ของผู้ประกอบการอาชีพช่างยนต์ (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การวิเคราะห์คะแนน การประเมิน
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

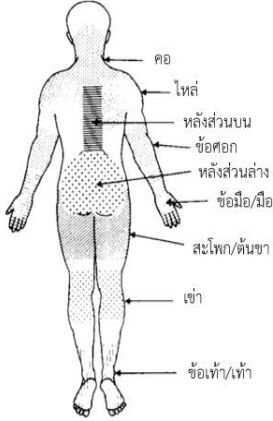
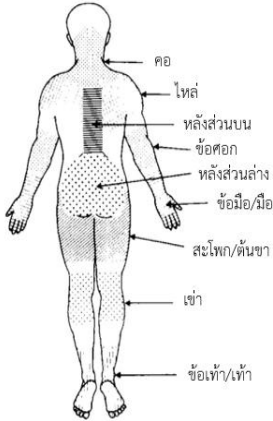
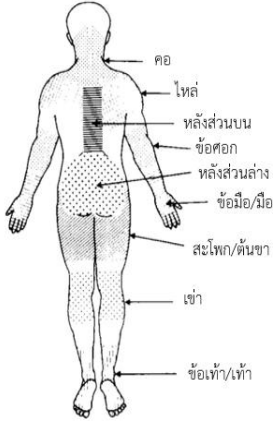
ภาคผนวก ช

การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส

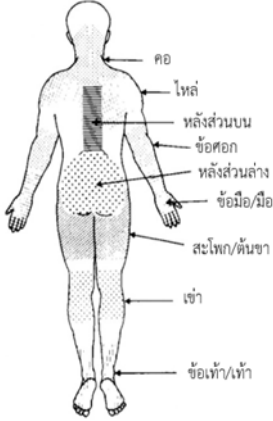
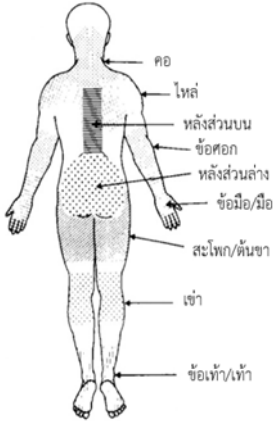
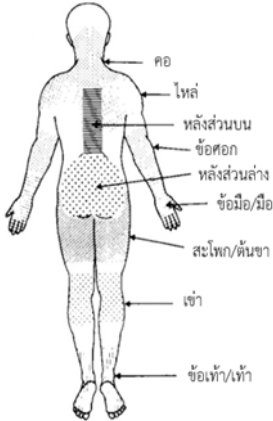
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างรถบัสนคนที่ 1-98

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
1		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานทำมุมเอนไปด้านหลังมากกว่า 20° และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
2		ไหล่ซ้าย	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
3		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

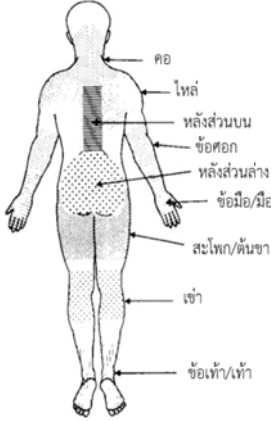
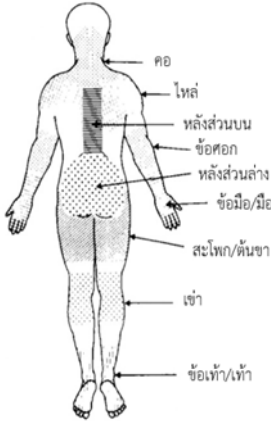
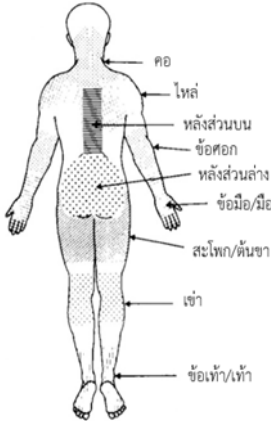
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
4		ไหล่ซ้าย	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
5		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
6		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

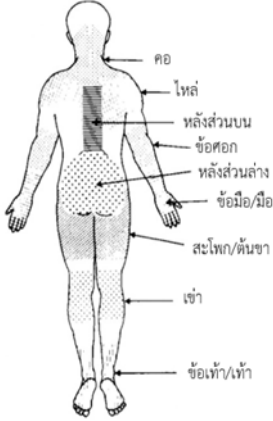
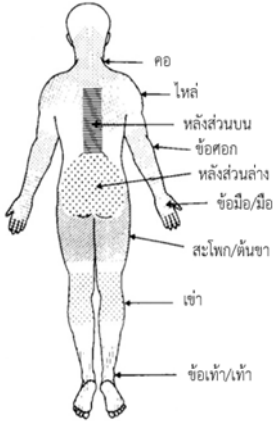
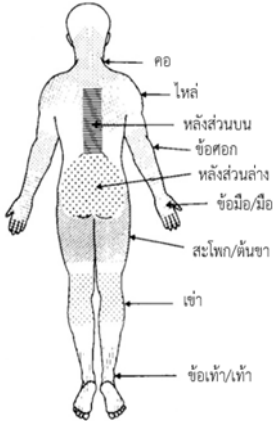
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
7		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะใช้การนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
8		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
9		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

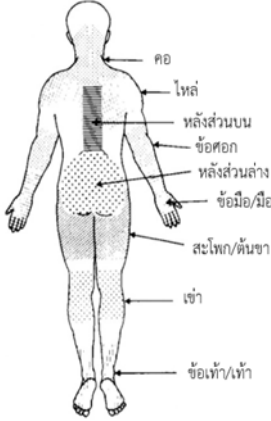
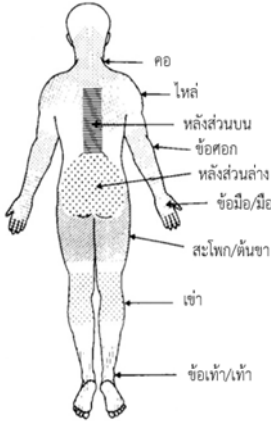
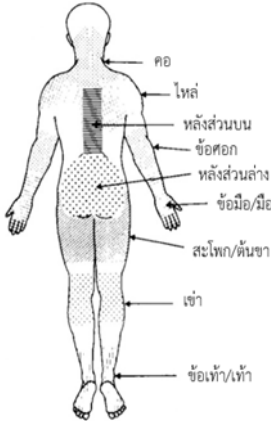
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างรถบัสนคนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
10	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	เข้าขวา	การนั่งท่าเดิมและใช้ส่วนเข้าถึง เท่าเหยียบคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลา ทำให้เกิดการเจ็บปวดขึ้น
11	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
12	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างยนต์คนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
13	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
14	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
15	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างยนต์คนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
16		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
17		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
18		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
19		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		ข้อเท้า/เท้า	การนั่งทำงานท่าเดิมที่ใช้เท้าเหยียบคันเร่งและเบรกสลับกันไปมาเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
20		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-
21		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน

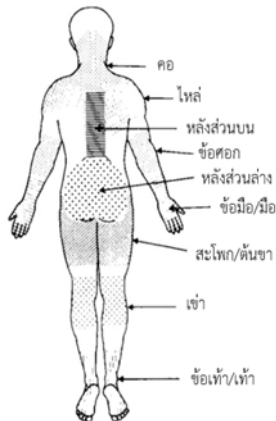
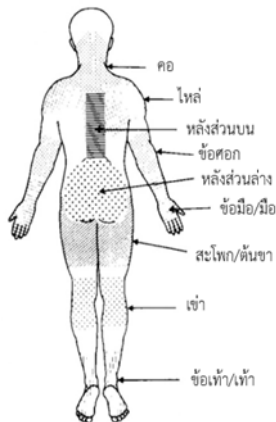
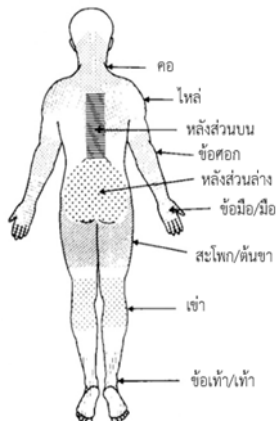
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
22		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		ข้อเท้า/เท้า	การนั่งทำงานท่าเดิมที่ใช้เท้าเหยียบคันแรกและเบรกสลับกันไปมาเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
23		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-

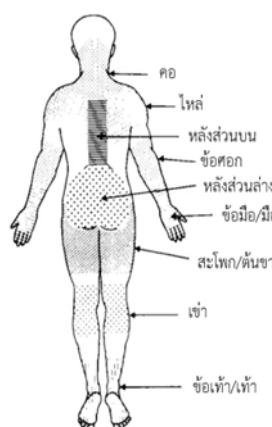
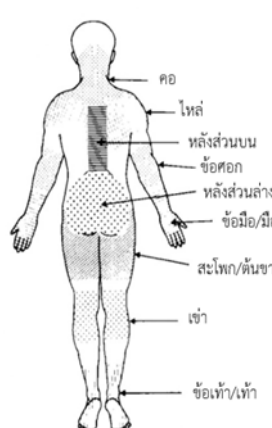
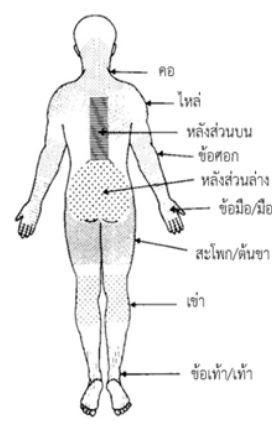
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
24		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
		ข้อเท้า/เท้า	การนั่งทำงานท่าเดิมที่ใช้เท้าเหยียบคันเร่งและเบรกสลับกันไปมาเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
25		คอ	เนื่องจากท่าทางการขับรถ 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ และในขณะที่ขับรถมีการตั้งศีรษะเกร็งคอในบางจังหวะ
		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งทำงานนานและใช้ส่วนไหล่ถึงมือทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

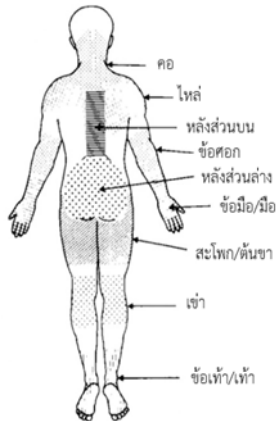
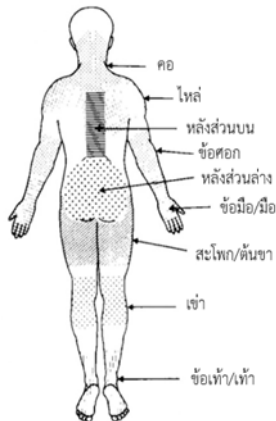
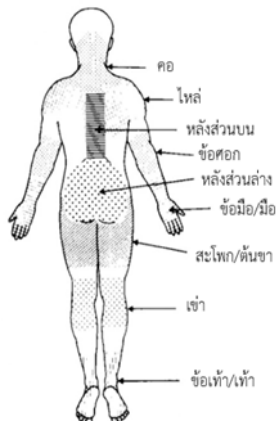
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
26		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
27		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งและพื้นไม่เรียบอาจทำให้เกร็งส่วนขาลงไปท่าเดิม ประกอบกับมีระยะเวลาเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
28		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งเข่าในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด

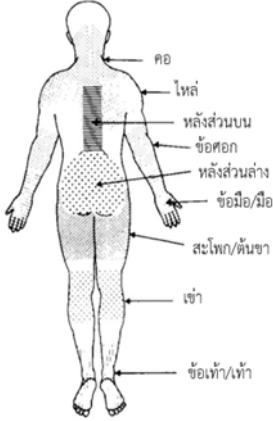
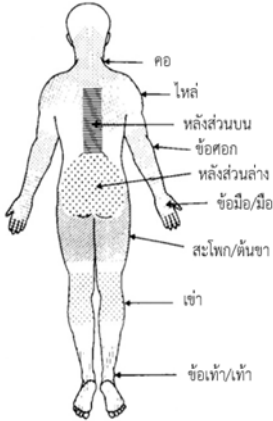
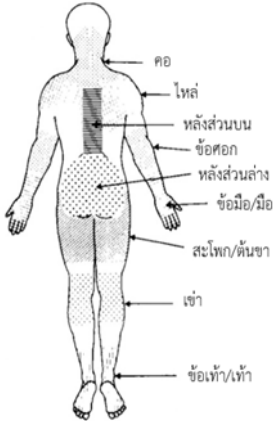
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างรถบัสนคนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
29		เข้าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข้าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
30		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข้าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข้าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
31		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

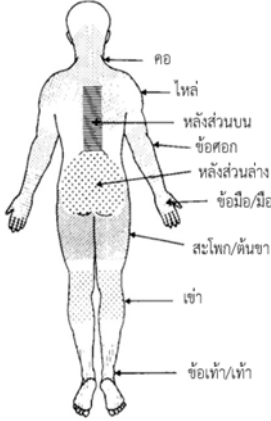
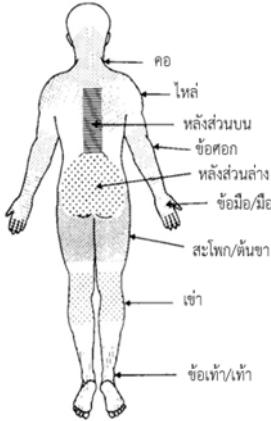
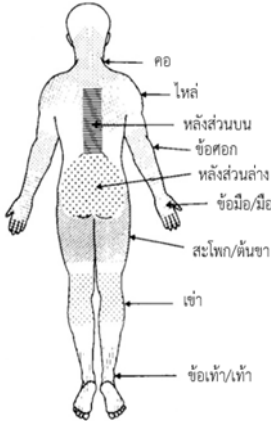
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
32		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
33		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-
34		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

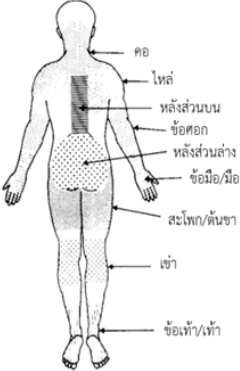
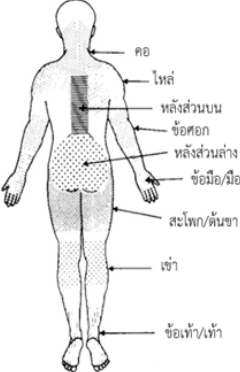
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างรถบัสนคนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
35	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
36	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
37	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับ สัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้ เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

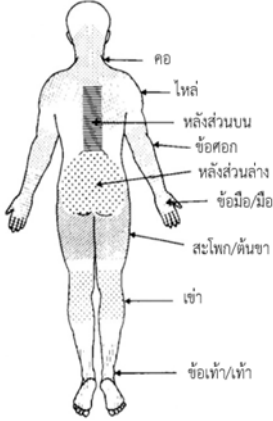
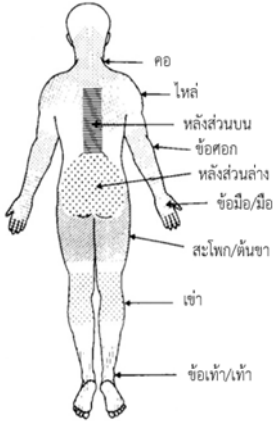
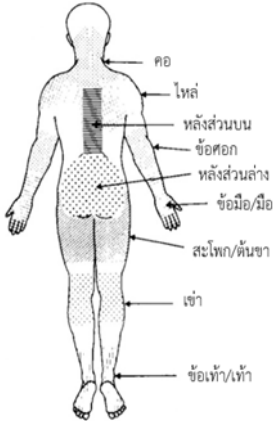
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างรถบัสนคนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
38		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
39		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
40		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานพองอาจไม่เหมาะสม กับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

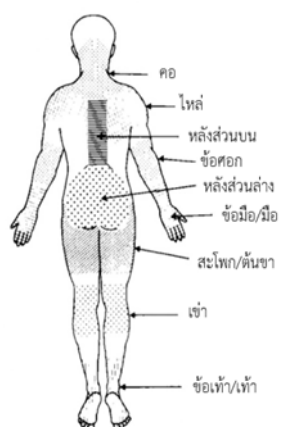
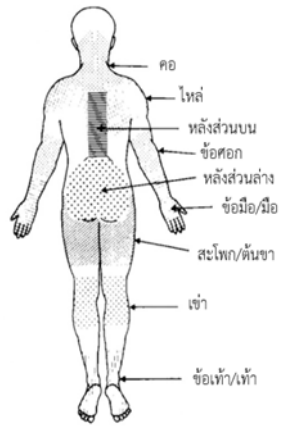
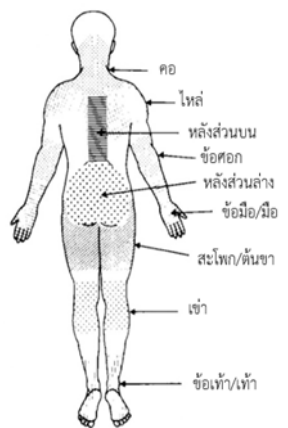
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
41		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
42		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ
		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด

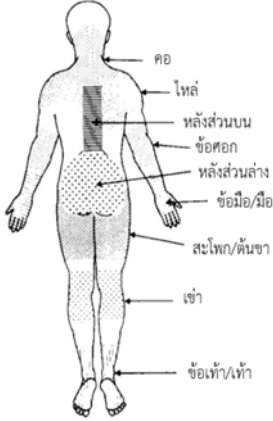
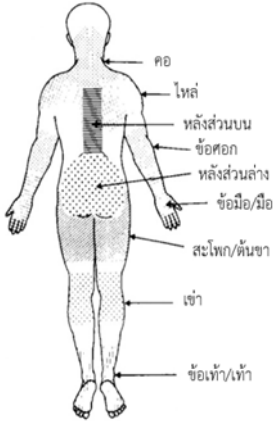
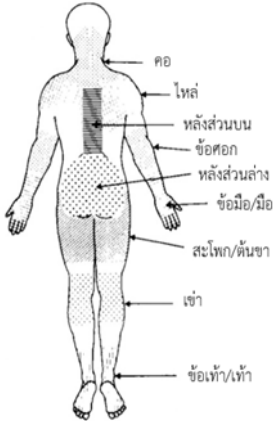
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างยนต์คนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
43		เข้าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข้าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
44		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-
45		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-

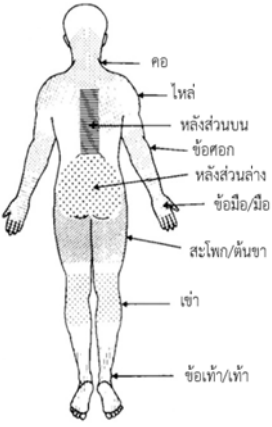
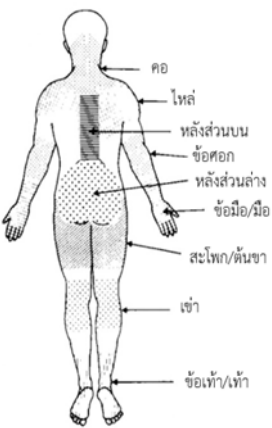
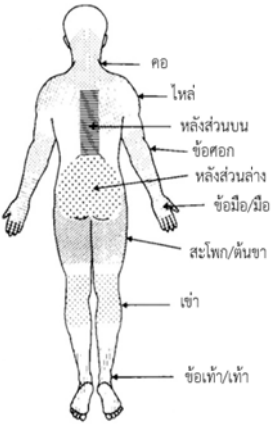
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
46		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานพองอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานพองอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
47		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-
48		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด

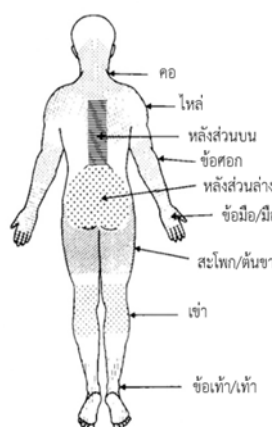
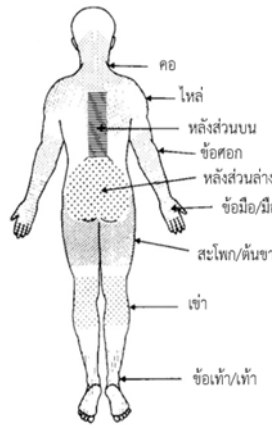
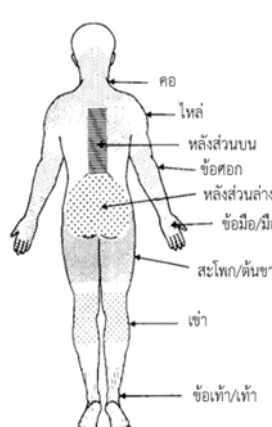
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างยนต์คนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
49	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
50	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
51	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

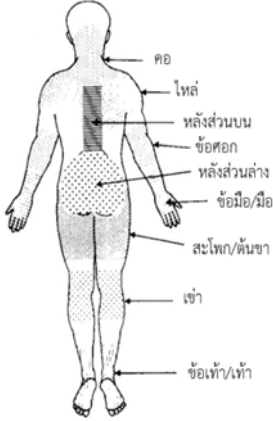
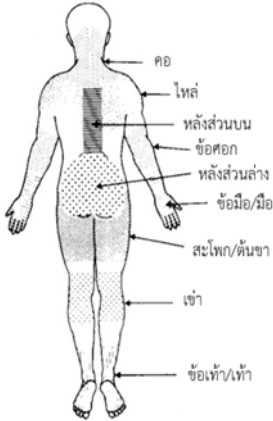
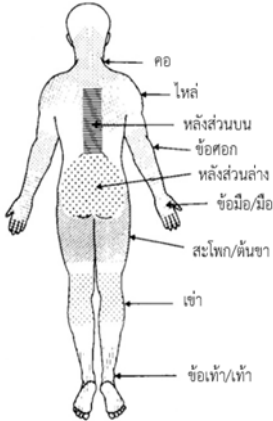
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
52	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไหล่ขวา	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าขวา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
53	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ศอกทั้งสองข้าง	มีการเหยียดแขนมาก ทำให้แขนส่วนล่างทำมุมกับข้อศอก 128° ค้างไว้เป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะนักฟิตอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		ข้อมือ/มือ ทั้งสองข้าง	ใช้ข้อมือจับพวงมาลัยในลักษณะงอเล็กน้อยในการขับรถเป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
54	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	ไม่มีอาการเจ็บปวด	-

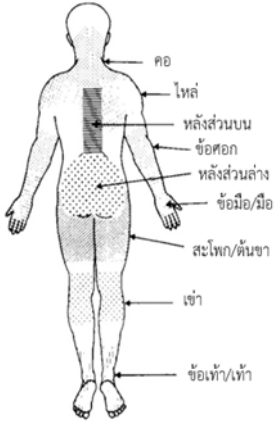
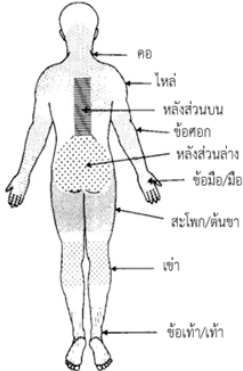
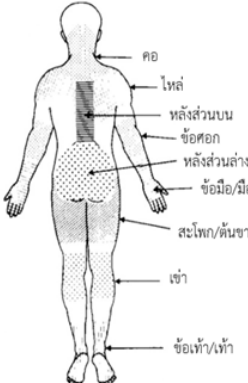
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
55	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
56	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
57	 <p>คอ ไหล่ หลังส่วนบน ข้อศอก หลังส่วนล่าง ข้อมือ/มือ สะโพก/ต้นขา เข่า ข้อเท้า/เท้า</p>	หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบนเพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

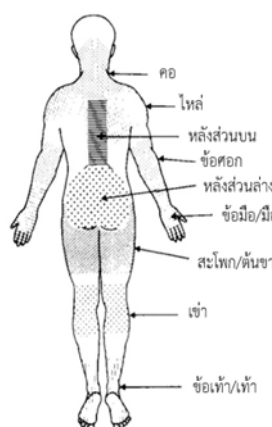
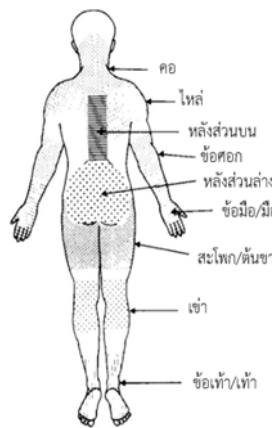
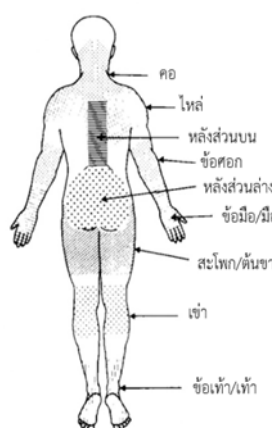
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
58		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
59		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสม กับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
60		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-

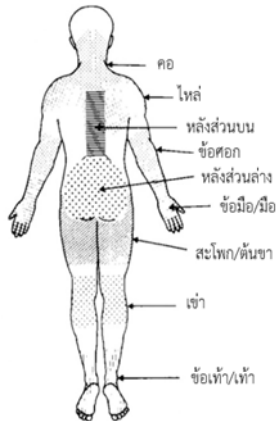
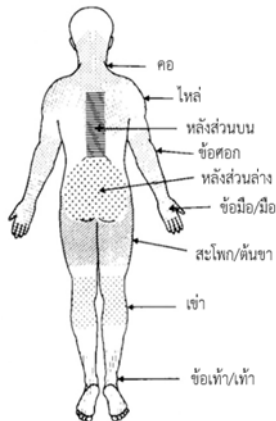
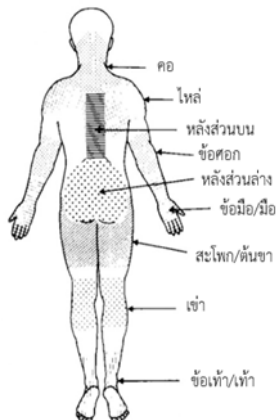
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
61		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะลำตัวเอนไปด้านหน้า 27° ทำให้หลังไม่แนบชิดกับเบาะของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
62		เข่าขวา	การนั่งทำงานท่าเดิมและขาขวาต้องเหยียบคันเร่งตลอดทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
63		ไม่มีอาการเจ็บปวด	-

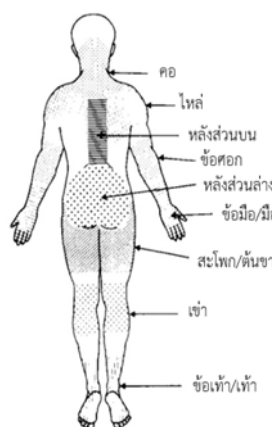
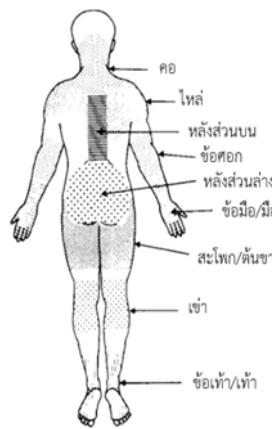
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
64		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
65		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบนเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
66		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบนเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

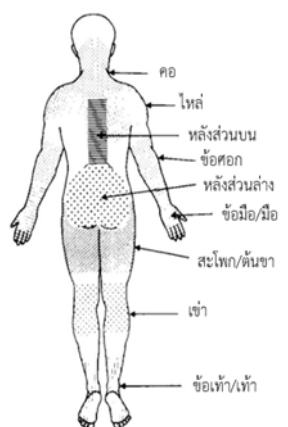
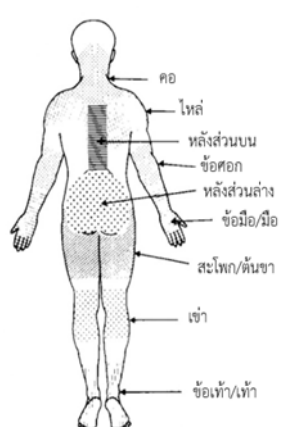
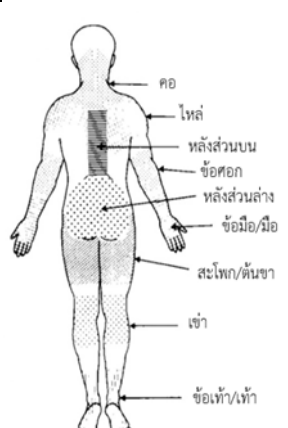
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
67		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
68		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบนเพราะ พนักพิงอาจไม่เหมาะสม กับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสม กับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
69		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบนเพราะ พนักพิงอาจไม่เหมาะสม กับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสม กับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

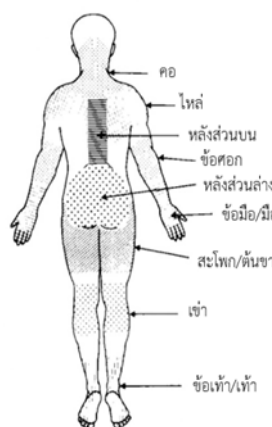
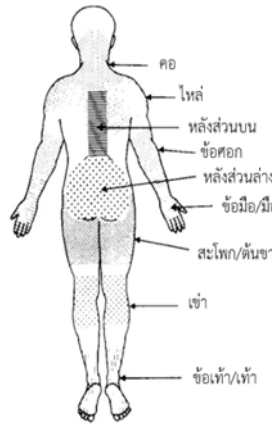
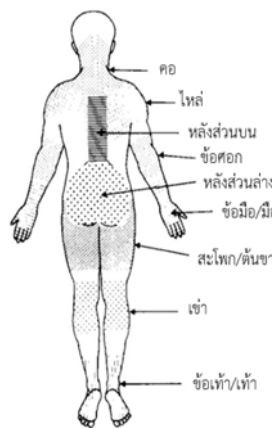
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
70		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
71		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบนเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด

ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
72		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ
		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
73		เข่าซ้าย	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน และมีบางจังหวะที่ต้องเหยียบเบรกเป็นระยะเวลาสั้น ทำให้เกิดการเจ็บปวด
74		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ
		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาสั้น ทำให้เกิดการเจ็บปวด

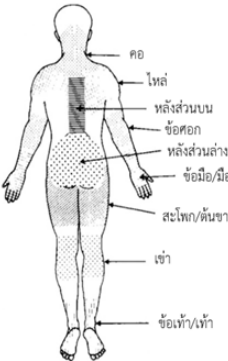
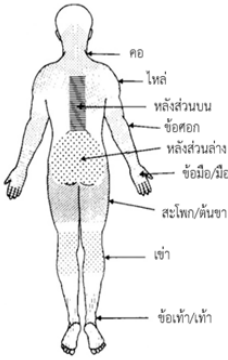
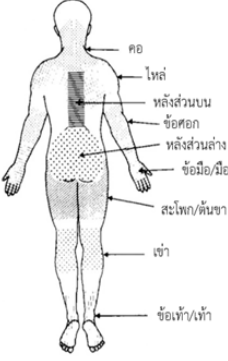
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
75		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบน เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
76		ข้อศอกขวา	มีการเหยียดแขนมาก ทำให้แขนส่วนล่างทำมุมกับข้อศอก 153° ค้างไว้เป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		ข้อมือขวา	ใช้ข้อมือจับพวงมาลัยในลักษณะงอเล็กน้อยในการขับรถเป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
77		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถ ต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ

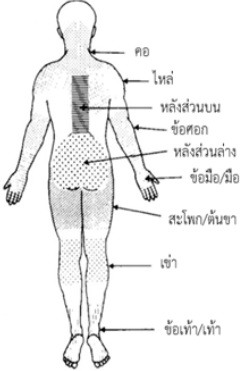
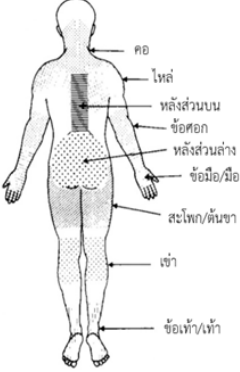
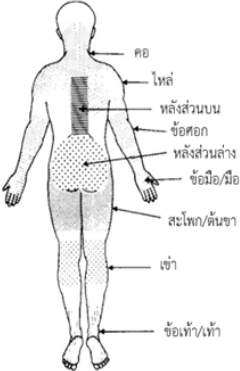
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างยนต์คนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
78		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
79		ไม่มีอาการ เจ็บปวด	-
80		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		ศอกทั้งสองข้าง	มีการเหยียดแขนมาก ทำให้แขนส่วนล่างทำมุมกับข้อศอก 95° ค้างไว้เป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน

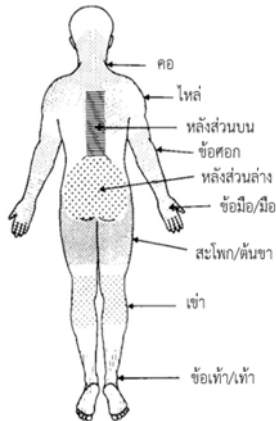
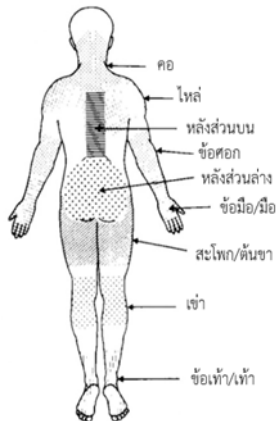
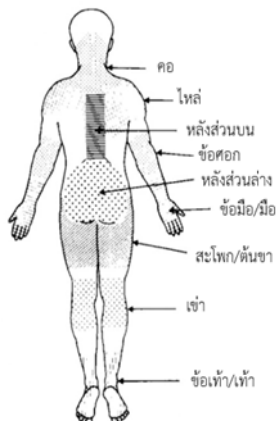
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
81		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
82		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับ และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
83		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ
		ไหล่สองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		ศอกสองข้าง	มีการเหยียดแขนมาก ทำให้แขนส่วนล่างทำมุมกับข้อศอก 95° ค้างไว้เป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		ข้อมือ/ มือ สองข้าง	ใช้ ข้อมือ จับพวงมาลัยในลักษณะงอเล็กน้อยในการขับรถเป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน

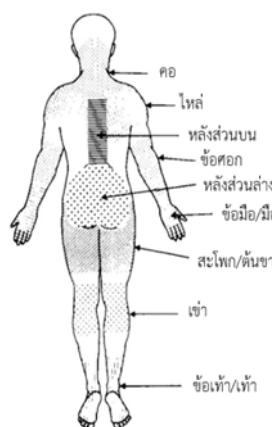
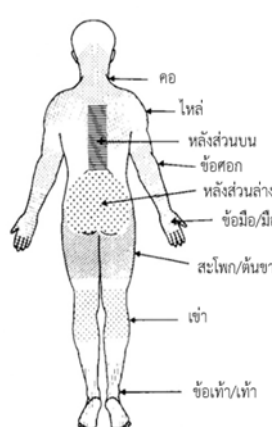
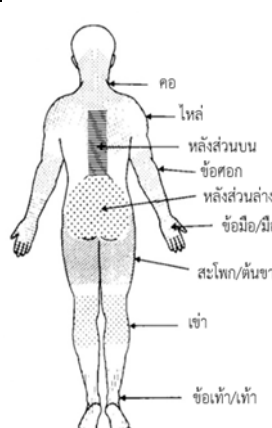
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
84		ศอกทั้งสองข้าง	มีการเหยียดแขนมาก ทำให้แขนส่วนล่างทำมุมกับข้อศอก 133° ค้างไว้เป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		ข้อมือ/มือ ทั้งสองข้าง	ใช้ ข้อมือจับพวงมาลัยในลักษณะงอลง 24° ในการขับรถเป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิม เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
85		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		ศอกทั้งสองข้าง	มีการเหยียดแขนมาก ทำให้แขนส่วนล่างทำมุมกับข้อศอก 98° ค้างไว้เป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		ข้อมือ/มือ ทั้งสองข้าง	ใช้ ข้อมือจับพวงมาลัยในลักษณะงอเล็กน้อยในการขับรถเป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิม เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลาทำให้เกิดการเจ็บปวด
86		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างเพราะลำตัวเอนไปข้างหน้า 45° ทำให้พิงเบาะได้ไม่เต็มที่และใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

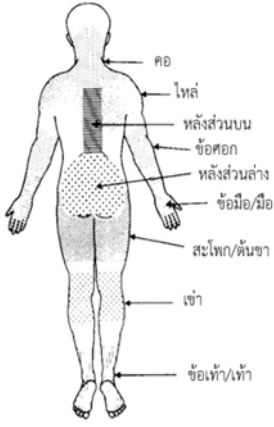
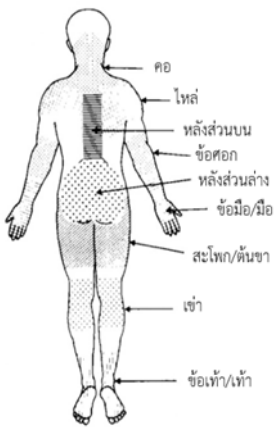
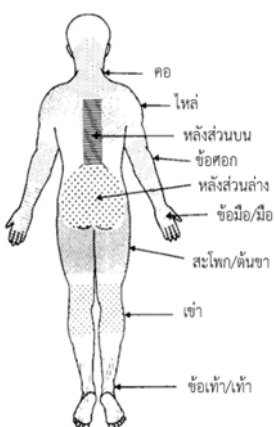
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพช่างยนต์คนที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
87		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบน เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
88		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักงานอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิมเป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		ข้อเท้า/เท้า	ปลายเท้าเกิดมวมกดเหยียบคั้นแรง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดจากการตั้งปลายเท้าเป็นเวลานาน 10 ชั่วโมง/วัน
89		เข่าสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		ข้อเท้า/เท้า	ปลายเท้าเกิดมวมกดเหยียบเบรกและคั้นแรง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดจากการตั้งปลายเท้าเป็นเวลานาน 10 ชั่วโมง/วัน

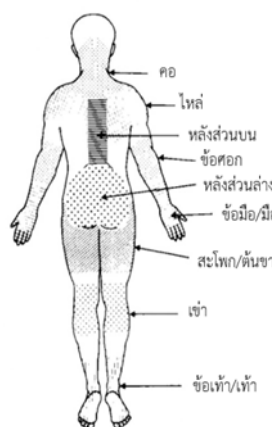
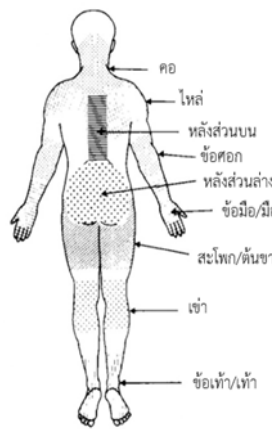
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
90		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบน เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
91		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบน เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
92		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ
		ไหล่ทั้งสองข้าง	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบน เพราะลำตัวเอนไปด้านหน้า 44° ทำให้หลังไม่พิงเบาะและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะลำตัวเอนไปด้านหน้า 44° ทำให้หลังไม่พิงเบาะและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

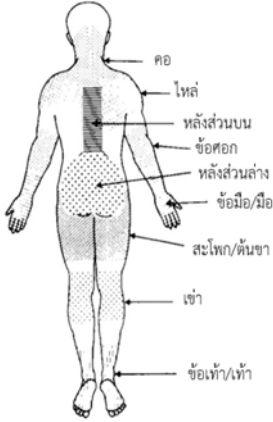
ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
93		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิม เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าซ้าย	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้และใช้ช่วงขาซ้ายลงไปเหยียบเบรกเป็นระยะเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
94		ข้อเท้า/เท้า	ปลายเท้าเกิดมูมกดเหยียบเบรกและคันแรง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดจากการตั้งปลายเท้าเป็นเวลานาน 10 ชั่วโมง/วัน
95		หลังส่วนบน	เกิดอาการปวดหลังส่วนบน เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน
		หลังส่วนล่าง	เกิดอาการปวดหลังส่วนล่าง เพราะพนักพิงอาจไม่เหมาะสมกับสัดส่วนร่างกายของผู้ขับและใช้เวลาในการนั่งท่าเดิม 8 ชั่วโมง/วัน

ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
96		คอ	เนื่องจากการทำงานขับรถต้องใช้คอรองรับศีรษะเพื่อการมองเห็น 8 ชั่วโมง/วัน เป็นประจำ
		ไหล่ซ้าย	นั่งขับรถนานทำให้เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อส่วนไหล่เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิม เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
97		สะโพก/ต้นขา	เมื่อยล้าจากการนั่งทำงานท่าเดิม เป็นเวลานาน 8 ชั่วโมง/วัน
		เข่าทั้งสองข้าง	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องงอเข่าเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		น่องขา	การนั่งทำงานท่าเดิมทำให้ต้องเกร็งขาในบางจังหวะ เช่น ตอนเหยียบเบรกหรือคันเร่งเป็นเวลา 8 ชั่วโมง/วัน ซึ่งเป็นระยะเวลานาน ทำให้เกิดการเจ็บปวด
		ข้อเท้า/เท้า	ปลายเท้าเกิดมวมกดเหยียบเบรกและคันเร่ง ทำให้เกิดอาการเจ็บปวดจากการตั้งปลายเท้าเป็นเวลานาน 10 ชั่วโมง/วัน

ตารางที่ 1ง การวิเคราะห์ผลอาการเจ็บปวดที่เกิดขึ้นของผู้ประกอบอาชีพขับรถบรรทุกคันที่ 1-98 (ต่อ)

ลำดับที่	ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย	อาการเจ็บป่วย (เจ็บ ปวด เมื่อย)	วิเคราะห์ผล
98		ข้อมือ/มือ ทั้งสองข้าง	ใช้ข้อมือจับพวงมาลัยในลักษณะงอเล็กน้อยในการขับรถเป็นเวลานาน 6 ชั่วโมง/วัน

ภาคผนวก ซ
ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน
ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
8		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 44°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 108°
		มือและข้อมือ	1	ข้อมือตรงเมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั่งตรง
		ลำตัว	1	ปรับเบาะเอนหลังให้ลำตัวแนบชิด
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าเปลี่ยนที่รองพื้นเท้าให้อยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
16		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	แขนส่วนบนยกให้ต่ำกว่า 45° จากการปรับเบาะที่นั่ง
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมต่ำกว่ามุมเดิม คือ 122°
		มือและข้อมือ	1	ข้อมือจับพวงมาลัยในแนวตรงไม่บิด ไม่เบี่ยงข้อมือเมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ปรับเบาะที่นั่งให้ลำตัวชิดกับเบาะ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับให้ส่วนที่พักเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
30		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 67°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 153°
		มือและข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอขึ้น 31° เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิติมากกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับพื้นในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
33		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	ปรับเบาะทำให้แขนส่วนบนยกให้ทำมุมน้อยกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	1	ปรับเบาะทำให้แขนส่วนล่างงอทำมุมน้อยลง 114°
		มือและข้อมือ	1	ปรับเบาะทำให้ข้อมือจับพวงมาลัยเป็นแนวเส้นตรงเมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	2	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	3	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้ใหญ่กว่าขนาดเท้าคนขับและวางในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	2	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบการ
อาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
39		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 62°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 133°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	3	ข้อมือ (แนวกระดูกฝ่ามือ) งอลง 33° เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัปดาห์น้อยกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้ใหญ่กว่าขนาดเท้าคนขับและวางในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
47		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 62°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	2	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือองขึ้นมากกว่า 16°
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม


ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้ใหญ่กว่าขนาดเท้าคนขับและวางในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
51		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	2	ปรับเบาะให้แขนส่วนบนทำมุมต่ำกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 120°
		มือและข้อมือ	1	ข้อมือจับพวงมาลัยเป็นแนวเส้นตรง เมื่อเทียบกับแนวแขนส่วนล่าง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัถินานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	เอนลำตัวไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้ใหญ่กว่าขนาดเท้าคนขับและวางในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	3	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		


ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบการ
อาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	5	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
54		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้น ทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 132°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยโดยไม่ เบี่ยงข้อมือ
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขน ส่วนบน แขนส่วนล่าง มือ และข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบ สติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 กิโลกรัม

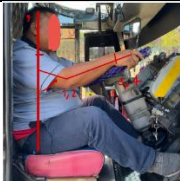
ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับ ที่วางเท้าให้มีขนาดใหญ่ ขึ้นทำให้เท้าอยู่ใน ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้ต่ำกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
55		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 46°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 130°
		มือและข้อมือ	1	ปรับข้อมือจับพวงมาลัยให้เป็นแนวเส้นตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับพื้นให้ราบเรียบจัดระเบียบเท้าให้อยู่ลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B


ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
57		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 139°
		มือและข้อมือ	1	ปรับข้อมือขณะจับพวงมาลัยโดยไม่งอหรือเบี่ยงข้อมือ
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับ ที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขา และเท้าอยู่ในลักษณะ สมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
60		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นมุมมากกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างจะมีมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	ปรับข้อมือขณะจับพวงมาลัยโดยไม่งอหรือเบี่ยงข้อมือ
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	เอนลำตัวชิดกับเบาะที่นั่ง
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขาและเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
61		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 65°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 150°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	เอนลำตัวชิดกับเบาะที่นั่ง
		ขาและเท้า	1	ส่วนขาที่มีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขาและเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
62		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	4	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 90°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุม 180°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	4	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	5	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขาและเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	4	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
64		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุม 53°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.


ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับ ที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขา และเท้าอยู่ในลักษณะ สมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
65		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุมมากกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง มีการเบียดข้อมือ
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขาและเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
76		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุมมากกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	มีการบิดข้อมือเล็กน้อยขณะจับพวงมาลัย
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสถิตนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.


ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับ ที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขา และเท้าอยู่ในลักษณะ สมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
86		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุมมากกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขาและเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

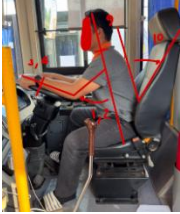
ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)
88		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุมมากกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับ ที่	ท่าทาง	ขั้นตอน การประเมิน	คะแนน การประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง A + ระดับ การใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรง และภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่ง เป็นการนั่งที่มีพนักพิง รองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของ เก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับ ที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขา และเท้าอยู่ในลักษณะ สมดุล
		ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะ และคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจาก ตาราง B
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็น เวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนน จากตาราง B + ลักษณะ การใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรง และภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดย ดูค่าคะแนนรวม (ค่า คะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระ งาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
92		กลุ่ม A		
		แขนส่วนบน	3	แขนส่วนบนถูกยกให้ขึ้นทำมุมมากกว่า 45°
		แขนส่วนล่าง	2	แขนส่วนล่างงอทำมุมมากกว่า 100°
		มือและข้อมือ	1	มือจับพวงมาลัยในลักษณะที่ข้อมือเป็นแนวตรง
		การบิดข้อมือ	1	ไม่มีการบิดข้อมือ
		ค่าคะแนนจากตาราง A	3	ใช้คะแนนในส่วนแขนส่วนบน แขนส่วนล่าง มือและข้อมือ การบิดข้อมือ เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง A
		ระดับการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแบบสัติดนานกว่า 1 นาที
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน)	4	ผลรวมคะแนนจากตาราง A กับระดับการใช้แรงและภาระงาน
		กลุ่ม B		
		ศีรษะและคอ	1	ศีรษะและคอตั้งตรง
		ลำตัว	1	ลำตัวเอนไปด้านหลังซึ่งเป็นการนั่งที่มีพนักพิงรองรับ
		ขาและเท้า	1	ส่วนขามีพื้นเบาะของเก้าอี้รองรับ ส่วนเท้าปรับที่วางเท้าให้เรียบทำให้ขาและเท้าอยู่ในลักษณะสมดุล
ค่าคะแนนจากตาราง B	1	ใช้คะแนนในส่วนศีรษะและคอ ลำตัว ขาและเท้า เปิดหาค่าคะแนนจากตาราง B		

ตารางที่ 1จ ผลการวิเคราะห์การประเมินความเสี่ยงจากปรับปรุงท่าทางการทำงาน ของผู้ประกอบอาชีพขับรถบัส (ต่อ)

ลำดับที่	ท่าทาง	ขั้นตอนการประเมิน	คะแนนการประเมิน	การปรับปรุงท่าทาง
		ลักษณะการใช้แรง	1	ใช้แรงจากกล้ามเนื้อเป็นเวลานาน
		ภาระงาน	0	แรงที่ใช้้น้อยกว่า 2 kg.
		คะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)	2	ผลรวมคะแนนจากตาราง B กับลักษณะการใช้แรงและภาระงาน
		สรุปผลคะแนนจากตาราง C	3	คะแนนจากตาราง C โดยดูค่าคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง A + ระดับการใช้แรง + ภาระงาน) และคะแนนรวม (ค่าคะแนนจากตาราง B + ลักษณะการใช้แรง + ภาระงาน)