

# ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูงทั่วไป (ด้วยหลัก ABCD)

## Safe Work at Height ( 1 Day )

### หลักการและเหตุผล

การฝึกอบรมหลักสูตร “ความปลอดภัยในการทำงานบนที่สูง” จัดทำขึ้นตามพระราชบัญญัติความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในการทำงาน พ.ศ. ๒๕๕๔ และพระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. ๒๕๔๑ โดยกำหนดมาตรฐานในการบริหารและการจัดการด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัย และสภาพแวดล้อมในสถานที่ที่มีอันตรายจากการตกจากที่สูงและที่ลาดชัน พ.ศ. ๒๕๖๔

การตกจากที่สูงถือเป็นอันดับต้นของการเสียชีวิต หรือการบาดเจ็บที่เกิดจากการทำงาน เพื่อลดการเกิดอุบัติเหตุและความสูญเสียที่จะเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติงานบนที่สูง จึงจำเป็นต้องมีมาตรการ แนวทางการจัดการ การปฏิบัติ ข้อควรระวัง วิธีการตรวจสอบและบำรุงรักษา การเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมตามลักษณะงาน รวมไปถึงกรณีศึกษาของอุบัติเหตุจากการตกที่สูง

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับการฝึกอบรมทราบกฎหมาย ข้อบังคับ มาตรฐานที่เกี่ยวข้องกับการทำงานบนที่สูง
2. เพื่อให้ทราบถึงปัญหา การสูญเสีย การเกิดอุบัติเหตุในการทำงานบนที่สูง
3. เพื่อให้สามารถประเมินความเสี่ยง และบริหารจัดการความเสี่ยงในการทำงานบนที่สูงได้
4. เพื่อให้รู้จักอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและนำความรู้ แนวความคิดที่ถูกต้องไปประยุกต์ใช้ได้อย่างปลอดภัย

### เนื้อหาการอบรม

1. Danger at Heights / ความรู้และอันตรายเกี่ยวกับงานบนที่สูง
2. Law and Standards / กฎหมายด้านความปลอดภัย อาชีวอนามัยฯ และมาตรฐานงานบนที่สูง
3. Hierarchy of Fall Protection / ลำดับมาตรการควบคุมอันตราย
4. Fall Arrest System / ระบบที่ใช้ในการทำงานบนที่สูง
5. Fall Restrain System / ระบบที่ใช้ในการทำงานบนที่สูง
6. A B C D หัวใจหลักของการทำงานบนที่สูง
7. PPEs Inspection / การตรวจสอบอุปกรณ์ส่วนบุคคล
8. Risk Assessment and Management / การประเมินและการจัดการความเสี่ยง

9. Vertical Lifeline and Horizontal Lifeline / เชือกนิรภัย สายช่วยชีวิต

10. Climbing Technique, Ascent and Descent / เทคนิคการปีน, ไต่

11. Positioning, Rope Adjust, Transfer / ท่าทางการทำงาน, การย้ายตำแหน่งบนที่สูง

12. Knot and Anchor / การผูกเงื่อนเชือกและจุดยึด

**วิธีการอบรม:** การบรรยาย, กรณีศึกษาจากวีดีทัศน์, กิจกรรมกลุ่ม, ภาคปฏิบัติ

**สถานที่อบรม:** บริษัทลูกค้า / สถานที่ลูกค้าจัดให้

**ระยะเวลา:** 1วัน (เวลา 09.00 น. – 16.00 น.)

### กำหนดการอบรม

08.30น.-09.00น. ลงทะเบียน และเปิดการอบรม

09.00น.-10.30น. ความรู้เกี่ยวกับงานที่สูง พื้นฐานการทำงานบนที่สูง กฎหมายที่เกี่ยวข้อง

10.30น.-12.00น. การตรวจสอบอุปกรณ์ การประเมินและจัดการความเสี่ยง

12.00น.-13.00น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00น.-14.30น. A B C D หัวใจหลักของการทำงานบนที่สูง

14.30น.-15.40น. ภาคปฏิบัติ เชือกนิรภัย/สายช่วยชีวิต(ไลฟ์ไลน์) เงื่อนเชือกพื้นฐาน สร้างจุดยึด เทคนิคการปีน การย้ายตำแหน่งบนที่สูง

15.40น.-16.00น. สอบหลังการฝึกอบรม

**Trainer: MR. YUSOOP KAEWKHANTHONG**

Professional Safety No.108-001123

Industrial Rope Access Trade Association L1 No.1/129081

Rescue 3 International: Tower Rescue 00333

National Cave Rescue Commissioning - SPAR

Rescue 3 International: Confined Space Rescue Operation 000\*-00186863

Last updated May 31 2022 / 31พค.2565 ยูซุฟ แก้วขันทอง

**จัดโดย**

บริษัท ศูนย์เทคโนโลยีความปลอดภัยและสิ่งแวดล้อม จำกัด