



V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

ข่าวสาร V.L.

ฉบับที่ 56 เดือน กุมภาพันธ์ 2561

วารสาร วี.แอล. 02/2018

เทศกาลตรุษจีน เสงๆครับ



เป็นวันสำคัญของจีนที่มีมาแต่โบราณที่เรียกว่า “ก๊วฮุนเจี้ย” หรือ “ก๊วเหนียน” เล่ากันว่าในสมัยโบราณ ในป่าทึบแห่งหนึ่ง มีสัตว์ป่าที่ดุร้ายและน่ากลัวมากตัวหนึ่ง เรียกว่า “เหนียน” มันออกอาละวาดกินคนเป็นประจำ พระเจ้าจึงลงโทษมัน อนุญาตให้มันลงมาจากเขาได้เพียงหนึ่งครั้งใน 365 วัน ดังนั้นเมื่อฤดูหนาวใกล้จะผ่านไป ฤดูใบไม้ผลิเวียนมาใกล้ เหนียน ก็จะออกมาทำร้ายผู้คน เพื่อป้องกันการมาของ เหนียน ทุก ๆ ครั้วเรือนจึงต่างสะสมเสบียงอาหาร และกับข้าวจำนวนหนึ่งไว้ในบ้าน เมื่อถึงตอนค่ำของวันที่ 30 เดือน 12 ก็จะปิดประตูและหน้าต่างเอาไว้ ไม่หลับ ไม่นอนตลอดคืน เพื่อต่อสู้กับ เหนียน จนกระทั่งถึงรุ่งเช้าก็จะเป็นวันแรม 1 ค่ำ เดือน 1 เมื่อ เหนียน กลับไปแล้ว ทุก ๆ ครั้วเรือนก็จะเปิดประตูออกมาแสดงความยินดีต่อกัน ที่โชคดีไม่ได้ถูก เหนียน ทำร้าย

การจัดของไหว้วันตรุษจีน



- ถ้าจัดใหญ่ นิยมเป็นตัวลง 5 คือ มีของควา 5 อย่าง เรียกว่า “โหงวแซ” ประกอบด้วย หมู ไก่ ตับ ปลา และกุ้งมังกร แต่เนื่องจากกุ้งมังกรนั้นแพงและหาไม่ง่าย จึงนิยมไหว้เป็ดหรือปลาหมึกแห้งแทน ของหวาน 5 อย่าง เรียกว่า “โหงวเปี้ย” อาจเป็นซาลาเปาไส้หวาน ขนมไข่ ขนมถ้วยฟู ขนมกุยช่าย และขนมจันอับ ผลไม้ 5 อย่าง เรียกว่า “โหงวก้วย”
- ถ้าจัดเล็ก ก็เป็นชุดละ 3 อย่าง มีของควา 3 อย่างเรียกว่า “ซาแซ” ของหวาน 3 อย่าง เรียกว่า “ซาเปี้ย” ผลไม้ 3 อย่าง เรียกว่า “ซาก้วย” หรือจะมีแค่อย่างเดียวก็น่าได้



V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

V.L.16 เสร็จสิ้นการขึ้นอุ้มหั่ง ณ อุเรืออาหิม่า *Asimar Dock Yard* ออกปฏิบัติการกิจแล้วครับ



ประชุม Ship's Owner Meeting Bangchak 30/01/18





V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

พวกเราชาววี.แอล. กราบขอพระคุณ ผู้บริหาร ที่ให้พวกเราได้ตรวจสอบสภาพกันครบปี 2561



SAFETY STATIC

สถิติ ด้านความปลอดภัย

SAFETY FIRST

วันเกิดเหตุถึงขั้นหยุดงานสุดท้าย

18 ก.พ. 2554 (2011)

ชั่วโมงการทำงานที่ไม่เกิด อุบัติเหตุถึงขั้นหยุดงาน (LTIs)

11,304,643 ชั่วโมง

ชั่วโมงการทำงานที่เหลื่อเพื่อไปให้ถึงจุดหมาย

695,357 ชั่วโมง

ชั่วโมงการทำงานที่มุ่งหวัง เป้าหมาย (Goals)

12,000,000 ชั่วโมง

Continue Count to 31/01/2018



V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

HR : HR &TM Visit for สุขอนามัย

ทำกายภาพมือแบบง่ายๆ ก่อนจะเป็นนิ้วล็อกถาวร

โรคนิ้วล็อก (Trigger Finger) รักษาโดยไม่ต้องผ่าตัด

อาการแสดงมีหลายระดับขึ้นอยู่กับความรุนแรงของการอักเสบ อาการที่พบได้คือ

- โดยเริ่มจากอาการเจ็บบริเวณโคนนิ้วด้านฝ่ามือ
- นิ้วขจัดหรือสะดุดในขณะงอหรือเหยียดนิ้วมือเหยียดออกได้เอง
- นิ้วล็อกหรือนิ้วติดแข็งอยู่ในท่างอเคลื่อนไหวไม่ได้คือเหยียดไม่ออกหรืองอไม่ลง

ระดับความรุนแรงของโรคนิ้วล็อก(นิ้วล็อก)

- ระยะที่ 1 เส้นเอ็นอักเสบ ทำให้มีอาการ ปวด กดเจ็บ
- ระยะที่ 2 นิ้วสะดุด ยังสามารถเหยียดนิ้วออกเองได้
- ระยะที่ 3 นิ้วล็อก(นิ้วล็อก) ติดในท่างอ ต้องใช้นิ้วมืออีกข้างช่วยเหยียดออก หรือนิ้วติดในท่าเหยียด งอไม่ลง
- ระยะที่ 4 นิ้วติดแข็ง ข้อกลางนิ้วติดแข็งในท่างอ

อุบัติการณ์ของโรคนิ้วล็อก(นิ้วล็อก)

- พบได้ประมาณ 2.6% ของประชากรทั่วไป
- พบได้บ่อยในช่วงอายุวัยกลางคน
- พบในเพศหญิงมากกว่าเพศชาย ประมาณ 2-6 เท่า
- นิ้วที่พบโรคได้บ่อยเรียงตามลำดับดังนี้ : นิ้วหัวแม่มือ นิ้วนาง นิ้วกลาง นิ้วก้อย นิ้วชี้



*ยืดกล้ามเนื้อแขน มือ นิ้วมือ โดยยกแขนระดับไหล่ ใช้มือข้างหนึ่งดันให้ข้อมือกระดูกขยับขึ้น-ลง ปลายนิ้วเหยียดตรงค้างไว้ นับ 1-10 แล้วปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซตบริหารการกำ-แบมือ โดยฝึกกำ-แบ

*เพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของข้อนิ้วมือ และ กำล้างกล้ามเนื้อภายในมือ หรืออาจถือลูกบอลในฝ่ามือก็ได้ โดยทำ 6-10 ครั้ง/เซตทำเพิ่มกำล้างกล้ามเนื้อที่ใช้งาน-เหยียดนิ้วมือ โดยใช้ยางยืดช่วยต้าน แล้วใช้นิ้วมือเหยียดอ้านิ้วออก ค้างไว้ นับ 1-10 แล้วค่อยๆ ปล่อย ทำ 6-10 ครั้ง/เซต

ประโยชน์ของการทำกิจกรรม 5 ส ในภาพรวม

ประโยชน์ของเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงาน

1. สามารถทำงานได้อย่างสะดวกรวดเร็วยิ่งขึ้น
2. บรรยากาศการทำงานและสถานที่ทำงานดีขึ้น
3. มีสภาพจิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และขวัญกำลังใจดี
4. มีความปลอดภัยในการทำงาน
5. มีส่วนร่วมในการปรับปรุงงานและสถานที่ทำงาน
6. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
7. สามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเอง
8. มีสถานที่ทำงานที่เป็นระเบียบเรียบร้อย

บัญญัติ 10 ประการ

ป้องกันโรคและภัยที่มากับน้ำ

1. สวมเสื้อชูชีพ ก่อนลงน้ำ
2. ไม่กินอาหารล้างมือ ดื่มน้ำสะอาด
3. ป้องกันไว้ก็ถึงจุด
4. ทิ้งเศษอาหารและขยะในถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น
5. ถ้ามีโรคเรื้อรัง อย่าลืมรับประทานยาประจำตัว
6. นกใจถาวรทำ เพื่อผ่อนคลายความเครียด
7. ถ้าป่วย ริมแจ้งหน่วยงานแพทย์ อย่าปล่อยไว้เกิน 2 วัน
8. สวมหมวกอาทอน ริมเวลาเป็นหวัด
9. ดื่มน้ำตาลเกลือแร่ (ORS) เมื่อมีอาการท้องเสีย
10. ระวังอันตรายจากไฟฟ้าดูด

กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข <http://www.ddc.moph.go.th> โทร. 1422

“SAFETY DEPENDS ON YOUR MIND”



V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

ประโยชน์ของหน่วยงาน

1. เพิ่มประสิทธิภาพในการผลิตและสร้างผลงาน
2. ลดการสูญเสียและความสิ้นเปลือง
3. มีพื้นที่และเนื้อที่ใช้งานมากขึ้น
4. ผู้รับบริการให้ความเชื่อถือและเชื่อมั่นมากยิ่งขึ้น
5. เปิดโอกาสให้สามารถนำเทคโนโลยีที่ทันสมัยมาช่วยในการปฏิบัติงานได้ง่ายขึ้น



ช่วยกันประหยัดค่าใช้จ่ายสิ้นเปลืองเพื่อลดมลภาวะและพลังงานไฟฟ้า 2018

รายละเอียดโครงการ

No	Action	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	Jul	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
1	จัดทำ โปสเตอร์ โปรโมท ECONOMIC PAPER / SAVE ENERGY พนักงานระดับ Supt./Officer ที่ลงไปเรือ อธิบายคนเรือในแนวทางเดียวกัน Supt./Officer Staffs Implements in SMSC & Ship Visiting		*	*									
2	ติดตามจากการ visit / website/ บิลค่าใช้จ่าย	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
3	จัดทำและควบคุมบันทึกการใช้กระดาษ / บิลค่าไฟฟ้า	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
4	จัด ถังใส่กระดาษ Recycle บน สำนักงานแต่ละแผนกและเรือ ดำเนินการ			*	*								
5	แบบประเมินแบบสอบถาม และ สรุปผล						*					*	
6	มอบประกาศแก่เรือ หรือแผนก ตัวอย่าง							*					*

SM Safety Navigation ให้ระมัดระวัง เรือลากอวนทำการประมง ในการเดินเรือ พยายามหลบหลีกและเวรยามเฝ้าติดต่อสื่อสารหรือ **look out** เพิ่มเติมโดยเฉพาะเส้นทางเดินเรือ บริเวณ สุราษฎร์ธานีถึง สงขลา ครับ **OOW** จะต้องปฏิบัติตามระเบียบที่ 0701-สร

17.1.3 การส่งยาม

- (1) อาจปฏิเสธการส่งยาม หากเห็นว่านายยามเรือเดินที่จะเข้ายาม ไม่มีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานพอเพียง และ รายงานให้นายเรือทราบโดยทันที
- (2) ไม่ส่งยามกันในขณะที่เรืออยู่ในสถานการณ์คับขัน
- (3) บันทึกข้อมูลที่จะ ส่งลงในสมุดรับส่งหน้าที่ยาม



V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

ใกล้ชายฝั่ง / Coastal Waters

- ทำการหาค่าบลที่ โดยการแบร์ริงที่หมายชายฝั่งหรือเครื่องหมายฝั่งเปรียบเทียบกับอย่างน้อย สองวิธี
- ใช้เรดาร์ เปรียบเทียบกับการ bearing สามที่หมายและทำการตรวจสอบกับสภาพวีวีเรือความเส้นทางเดินเรือ
- ใช้หลักการ parallel index technique มาช่วยในการหาที่เรือหรือจุดเปลี่ยนเข็มเพื่อหลีกเลี่ยงแนวอันตรายจากแผนที่
- ความถี่ในการหาที่เรือจะต้องหาอย่างน้อยทุก 15 นาทีและตรวจสอบกับสภาพวีวีสายดา
- ทำการหาอัตราคิดเข็มทิศจากหลักนำหรือวิธี Bearing Amplitude/ Azimuth circle จากวัตถุท้องฟ้า มาเปรียบเทียบกับเข็มเรือและเข็มทิศโยโร
- ตรวจสอบค่าบลที่เรือว่าอยู่ ตรงตามแผนการเดินเรือ ที่วางไว้
- หากไม่แน่ใจในค่าบลที่เรือหรือไม่สามารถตัดสินใจเองได้ ให้เรียกนายเรือทันที

Internal ISM Audit & Safety Audit MT.V.L.11



1. การยกของ

- ให้ใช้วิธีย่อเข้าแทนการก้มหลังเพื่อทำงาน

2. การยกของ

- ย่อเข้าลงให้ใกล้ของที่จะยกมากที่สุด จับสิ่งที่จะยกให้มั่นคง
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยกของขึ้น
- ห้ามก้มและบิดเอี้ยวตัวขณะยกของ
- ทางที่ดีควรวางของไว้บนโต๊ะ เก้าอี้ หรือที่ที่มีระดับความสูงเหมาะสม เพื่อช่วยทุ่นแรง

3. การเคลื่อนย้ายสิ่งของ

- ใช้รถเข็นช่วยในการเคลื่อนย้าย และหลีกเลี่ยงการลากจูงรถ เนื่องจากจะทำให้ต้องก้มตัว
- ดันรถเข็นโดยใช้แรงจากกล้ามเนื้อขาและแขน หรือผลักขาแนวของหลังให้ตรงขณะดันรถไปข้างหน้า

4. การหยิบของบนที่สูง

- หลีกเลี่ยงการเอื้อมหยิบของสุดปลายมือ
- ใช้เก้าอี้ช่วยเสริมความสูงและเข้าไปให้ใกล้กับของที่จะหยิบมากที่สุด
- เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องขณะยก

5. การทำงานโดยใช้ของยกหนัก

- หลีกเลี่ยงการทำงานโดยบิดเอี้ยวลำตัว ให้ใช้แรงจากกล้ามเนื้อแขนและขาในการทำงาน
- ย่อเข้าหรือนั่งลงใกล้ ๆ สิ่งที่จะหมุน และรักษาแนวหลังให้ตรง

6. การนั่งรถ

- เบาะรถควรรองรับแผ่นหลังทั้งหมด
- ใช้หมอนเล็ก ๆ หนุนหลังบริเวณเอว เพื่อรักษาส่วนโค้งของแนวกระดูกสันหลังส่วนเอว
- เวลารั้ง เข้าควรสูงกว่าระดับข้อสะโพก เพื่อป้องกันข้อ

7. การนอน

- ที่นอนควรจะแข็งพอสมควร ไม่เป็นแอ่ง
- หลีกเลี่ยงการนอนบนโซฟาหรือเตียงผ้าใบเป็นเวลานาน
- หลีกเลี่ยงการนอนคว่ำ ทำนอนที่ถูกตัดต่อควรเป็นดั่ง

8. การนั่ง

- ควรเลือกนั่งเก้าอี้ที่มีพนักพิงรองรับแผ่นหลังทั้งหมด และมีความโค้งรองรับแนวของกระดูกสันหลังช่วงเอว หรือหาหมอนเล็ก ๆ หนุนหลัง
- ขณะทำงานควรเลื่อนเก้าอี้เข้าใกล้โต๊ะทำงานมากที่สุด เพื่อหลีกเลี่ยงการก้มตัว
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ

9. การยืน

- ยืนให้หลังอยู่ในแนวตรง
- ถ้าต้องทำงานในท่ายืน ควรหาที่พักเท้า เช่น ม้านั่งเตี้ย ๆ , ก่อถ่อไม้เล็ก ๆ เป็นต้น
- เปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ๆ

“SAFETY DEPENDS ON YOUR MIND”



V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

OM Supt. Training on board and Pre- inspection

Pre Inspection & Supt. Visit V.L.16 และเตรียมรับสินค้าหลังลงจากอู่แห้ง & Chutipa 5 pre inspect



IRPC Inspect VL14

Pre isnepect - CTP5

Best Practice on Board by V.L.5 อบรมการประเมินความเสี่ยงบนเรือ



“SAFETY DEPENDS ON YOUR MIND”



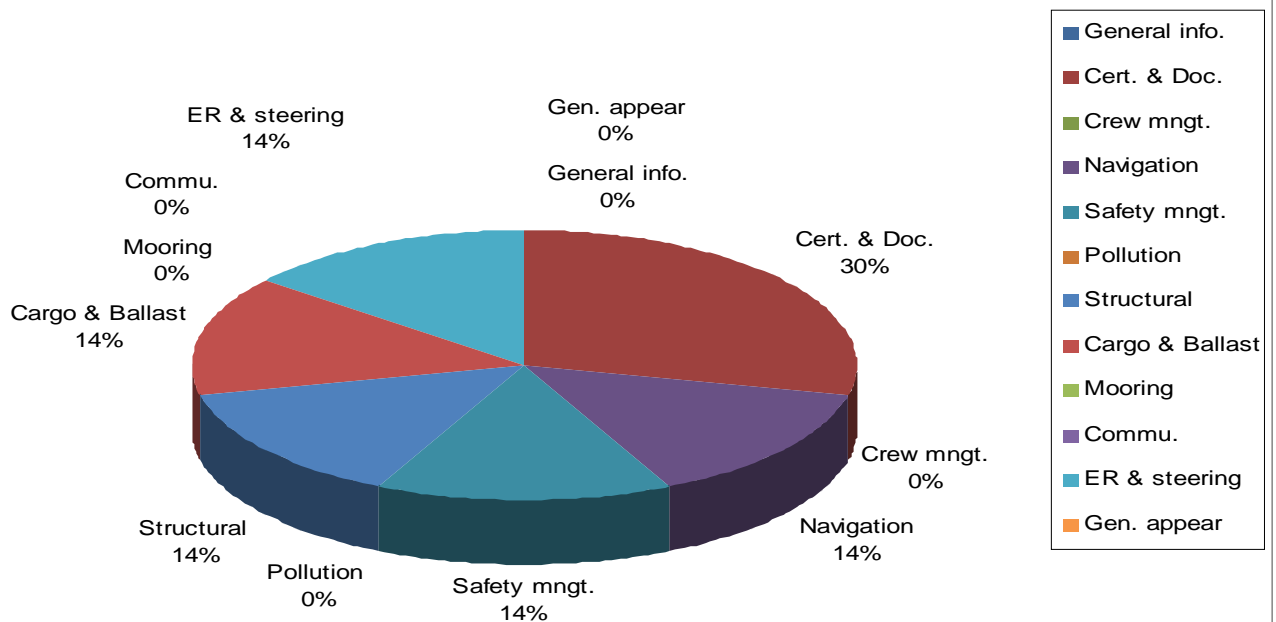
V.L. NEWS

WWW.VLTANKER.COM

OM ผลการตรวจเรือ เพื่อทราบและช่วยกันลดข้อบกพร่องด้วยครับ เน้น ล่าสุด 01 - 15/02/2018

Deficiency Variation				
Chapter		Description	Qtn.	(%)
Chp	1	General info.	-	0%
Chp	2	Cert. & Doc.	2	29%
Chp	3	Crew mngt.	-	0%
Chp	4	Navigation	1	14%
Chp	5	Safety mngt.	1	14%
Chp	6	Pollution	-	0%
Chp	7	Structural	1	14%
Chp	8	Cargo & Ballast	1	14%
Chp	9	Mooring	-	0%
Chp	10	Commu.	-	0%
Chp	11	ER & steering	1	14%
Chp	12	Gen. appear	-	0%
Total			7	100%
Defects average		/time	1.50	

Inspection analysis 01 Jan - 15 February 2018



นายช้วนามัย / **HSSE**