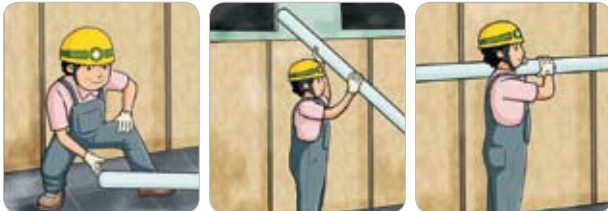


Teknik Mengangkat dan Membawa yang Aman

• Kardus



• Pipa



• Panel



• Karung goni



Cara melindungi tubuh Anda dari cedera
Temukan informasi di beranda kami!

Berbagai informasi mengenai
penyakit muskuloskeletal
Klik sekarang!

www.kosha.or.kr



※ Temukan informasi dengan mengeklik hal di atas ini secara urut.



Ajukan pertanyaan langsung ke Badan Keselamatan & Kesehatan Kerja Korea.

Tlp. 032-5100-720



2013-보건-601



Apakah Anda mengangkat, mendorong,
dan membawa material?

Teknik Pengangkatan dan Penanganan yang Tepat 5 panduan

“Ikuti panduan keselamatan berikut.”



KOSHA
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Pengangkatan dan Penanganan yang Tepat

Harap ikuti 5 teknik pengangkatan dan penanganan yang benar untuk pinggang Anda!

Apakah Anda mengetahui bahwa lebih dari 50% penyakit muskuloskeletal seperti lumbago disebabkan oleh penanganan material menggunakan kekuatan otot?

Jenis-jenis penanganan material

- Mengangkat dan menurunkan
- Menjinjing
- Mendorong dan Menarik
- Melempar

Saat menangani material, perhatikan hal berikut demi keselamatan Anda: [sifat material](#), [karakteristik pekerja](#), dan [kondisi tempat kerja](#)

Hal-hal yang harus diperhatikan saat menangani material

Sifat material

- Berat dan pembagian berat
- Ukuran
- Bentuk
- Apakah bersandar pada pengen dali atau tidak

Tempat kerja

- Ruang
- Panjang dan lebar jalur
- Kondisi lantai dan permukaan
- Pencahayaan

Lainnya

- Pendidikan dan pelatihan
- Waktu istirahat
- Rotasi pekerjaan
- Alat bantuan

Faktor penanganan

- Jarak (horizontal, vertikal)
- Frekuensi penanganan
- Jenis penanganan
- Meja kerja

Pekerja

- Atribut fisik
- Postur bekerja
- Pengalaman
- Usia
- Gender
- Kekuatan otot



01

Jangan membungkukkan badan atau memutar pinggang Anda.



02

Jangan mengangkat bahu Anda. Jika dimungkinkan, tempatkan item di rak yang lebih rendah.



03

Gunakan keranjang saat memindahkan material.



04

Gunakan kotak atau baki yang memiliki pegangan yang sesuai.



05

Pengangkatan secara tim harus dikoordinasikan saat membawa material berat.

