	PROSEDUR KERJA SELAMAT	Ref. No. : RW-SWP-GW-028
		Rev. No.: 2
		Rev. Date : 07th March 2025

MENGANGKAT BEBAN SECARA MANUAL (MANUAL LIFTING)

PERALATAN PERLINDUNGAN DIRI (PPE)

- ✓ Topi Keselamatan
- ✓ Kasut Keselamatan
- ✓ Cermin Mata Keselamatan
- ✓ Baju Lengan Panjang

POTENSI HAZAD

- ✓ Kawasan kerja yang bersepah
- ✓ Ergonomik
- ✓ Beban terjatuh
- ✓ Terdedah kepada bucuan tajam
- ✓ Beban yang diangkat melebihi had limit
- ✓ Memandu dalam Keadaan Letih
- ✓ Barang atau peralatan yang berat
- ✓ Titik Buta

PEMERIKSAAN AWAL SEBELUM MELAKUKAN KERJA

1. Kenalpasti tugasan dan perkiraan yang selamat sebelum kerja dimulakan
2. Kenalpasti barang yang hendak dikendalikan dan berkeupayaan untuk mengangkatnya
3. Kaji sama ada berat barang boleh diagihkan dan saiz barang boleh dikecilkan
4. Dapatkan bantuan jika barang terlalu berat untuk diangkat seorang diri.
5. Semasa proses mengangkat dijalankan, komunikasi antara pekerja yang terlibat amat penting jika kerja tersebut melibatkan ramai pihak.
6. Pastikan semua yang terlibat memahami bahasa atau isyarat yang digunakan semasa berkomunikasi. |2
7. Pastikan pekerja terlibat diberi atau mempunyai latihan mengenai kaedah dan teknik mengangkat barang berat dan besar yang betul

TEKNIK MENGANGKAT BEBAN DENGAN BETUL

1. Berdiri sedekat mungkin dengan barang yang hendak diangkat.

2. Jarakkan sedikit antara kedua belah kaki Turunkan badan dan rapatkan badan dengan barang

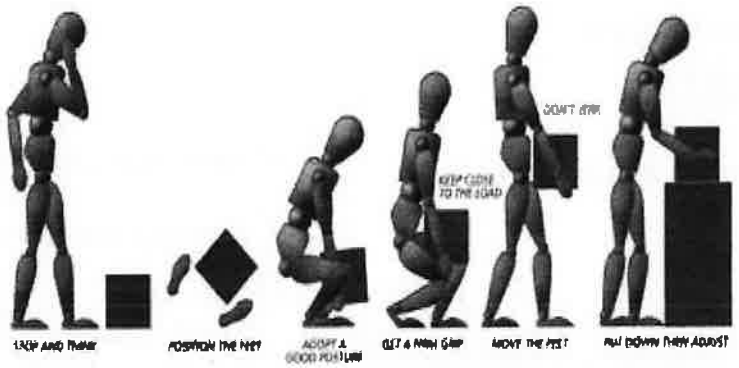
3. Pastikan kaki dalam keadaan teguh dan selesa dan dalam kedudukan 90 darjah

4. Pastikan mendapat pegangan yang stabil pada barang

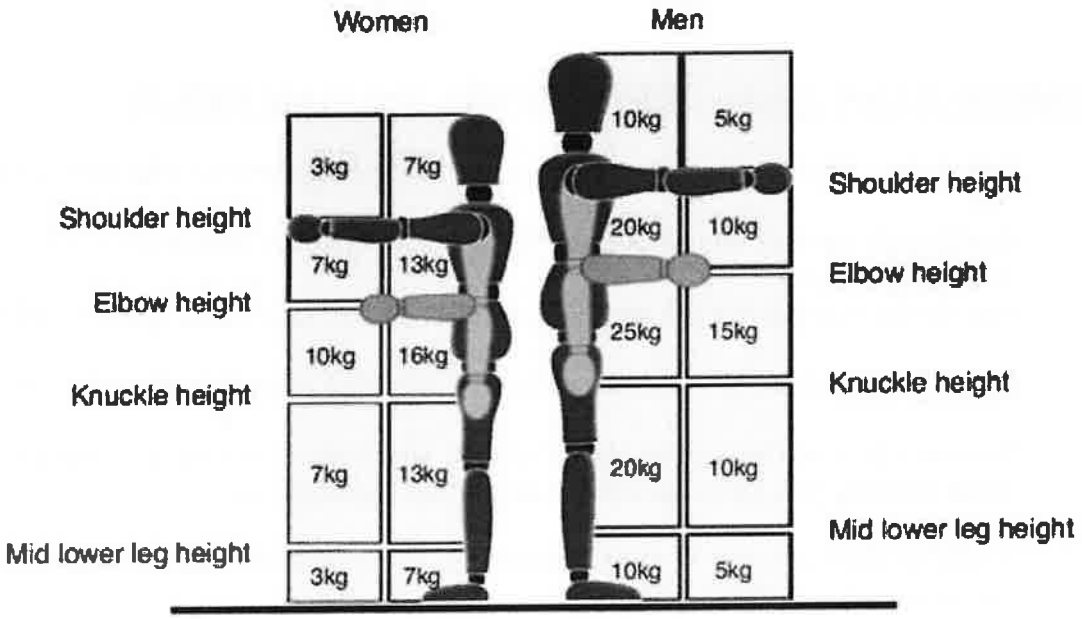
5. Pastikan tulang belakang badan hampir menegak dalam posisi mendada

6. Angkat barang ke paras abdomen dan angkat perlahan-lahan

7. Gunakan kekuatan kedua belah kaki untuk mengangkat ke atas



8. Patuhi berat beban yang diangkat bersesuaian dengan ketinggian dan kedudukan postur badan.



9. Pastikan barang yang dibawa tidak menghalang pandangan semasa mengangkat.

10. Pastikan posisi abdomen sentiasa menegak semasa mengangkat

11. Letakkan barang sedekat mungkin dengan badan sehingga sampai ke lokasi yang ditetapkan.

PERKARA YANG TIDAK PATUT DILAKUKAN

1. ***Mengangkat beban melebihi berat limit yang sepatutnya***
2. ***Tidak memakai PPE yang lengkap***
3. ***Beban yang diangkat menghalang pemandangan untuk melakukan sebarang pergerakan***
4. ***Kawasan kerja yang bersepah***
5. ***Posisi kerja yang tidak selesa***

Disediakan Oleh :

.....

(Muhammad Alif Bin Shamsul)
QA/HSE Engineer

Disahkan Oleh:

.....

(Ruzaima Wizana Abd Razak)
QAHSE Manager