

TEKNIK SELAMAT MENGANGKAT & MEMBAWA BEBAN

SAFETY tips BAHAGIAN HIGIEN PEKERJAAN

Fakta

PENGENDALIAN BEBAN SECARA MANUAL

Aktiviti menggerakkan objek dengan cara mengangkat, menurunkan, menolak, menarik, membawa, memegang atau menahan.



Tips UNTUK PEKERJA

- ✓ Ambil rehat untuk melegakan otot yang penat. 
- ✓ Laporkan sebarang ketidakselesaan yang anda alami semasa bekerja. 
- ✓ Kenalpasti jenis-jenis bahaya semasa mengangkat barang dan laporkan sebarang kebimbangan kepada pihak pengurusan. 

Tips SEBELUM MENGANGKAT BEBAN



Kesesuaian alat bantuan mekanikal untuk kerja-kerja mengangkat beban.



Mengenalpasti dan menilai berat beban yang akan diangkat.



Dapatkan bantuan rakan untuk mengangkat beban yang berat.



Pastikan beban boleh di alih.



Pastikan beban boleh diangkat tanpa menggunakan tenaga yang berlebihan.

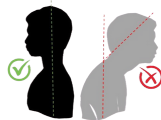


Periksa / pastikan laluan bebas daripada gris, minyak, air dan sebarang objek yang menghalang.

Tips MENGANGKAT BEBAN DENGAN SELAMAT



Lakukan regangan / senaman ringkas sebelum memulakan tugas.



Kedudukan dagu dirapatkan selari dengan dada.



Berdiri hampir dengan beban dan menghadap arah yang hendak dituju.



Beban yang diangkat mestilah dirapatkan dan simetri dengan badan sebaik mungkin.



Pastikan tulang belakang anda lurus dan punggung keluar semasa beban diangkat.



Pastikan pegangan tangan anda pada beban adalah kukuh.



Angkat beban dan bangun dengan perlahan-lahan tanpa sentakan.



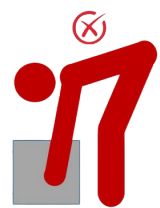
Gunakan peralatan yang sesuai untuk bantu mengangkat beban jika perlu.



Pastikan lengan sentiasa lurus dan otot abdomen ketat.



Elakkan mengangkat beban dengan satu tangan, memusing & sendeng badan ke sisi.



PENTING

Gunakan kekuatan kaki dan berat badan anda untuk mengangkat beban.

ELAKKAN

Mengangkat beban menggunakan kekuatan tulang belakang.

PEJABAT PERSEKITARAN, KESELAMATAN DAN KESIHATAN PEKERJAAN (OSHE)
UNIVERSITI TUN HUSSEIN ONN MALAYSIA



"Safety is Everyone's Responsibility"



Pejabat OSHEUTHM