



KEBIJAKAN DAN PERATURAN KESEHATAN & KESELAMATAN KERJA SERTA LINGKUNGAN



PT BERLINA Tbk

DAFTAR ISI

2	Kata Pengantar
3	Kebijakan Organisasi
4	Pendahuluan
4	Tata tertib memasuki area PT. Berlina Tbk.
5	Tata Tertib bagi kontraktor
5	Tata Tertib bagi kru & kendaraan ekspedisi
6	Safety Riding
7	Peraturan umum kesehatan & keselamatan kerja PT. Berlina Tbk
7	Program kesehatan, Keselamatan Kerja & Pencegahan kerugian
11	Pelaporan kecelakaan & gangguan kesehatan
12	Unsafe Action & Unsafe Condition
15	Alat Pelindung Diri (APD)
16	Pengendalian Lingkungan
17	Prosedur tanggap darurat
20	Bahan-bahan kimia dan beracun
21	Sarana dan Prasarana milik perusahaan
21	Peralatan dan Instalasi listrik
22	Tabung Oksigen & gas bertekanan lainnya
22	Label dan tanda peringatan lainnya
22	Lock Out & Tag Out (LOTO)
23	Bekerja di tempat yang lebih tinggi (ladder and scaffold)
24	Penggunaan alat yang benar (Tools utilization)
24	Pengelasan, pemotongan & penggerindaan
26	Personal Hygiene
28	5R
28	Pengendalian hama (pest Control)
29	Keamanan Produk
29	Mengangkat dengan aman (manual handling)
30	Ergonomi
31	Jenis-Jenis Plastik
33	Sanksi



KATA PENGANTAR

Sebagai bagian dari upaya untuk mewujudkan pelayanan terbaik bagi pelanggan, diperlukan usaha-usaha mengarah pada terciptanya lingkungan kerja yang aman, sehat dan nyaman. K3L adalah bagian yang tidak terpisahkan atau terintegrasi dalam seluruh aktivitas kerja di PT Berlina Tbk.

PT Berlina Tbk mempunyai komitmen untuk melaksanakan K3L berdasarkan OHSAS 18001 & ISO 14001.

Kecelakaan sekecil apapun tidaklah kita harapkan, di area manapun di seluruh tempat kerja karena dampaknya bukan hanya pada pekerja itu sendiri tetapi menurunnya kinerja pada kelompok kerja atau PT Berlina Tbk secara keseluruhan.

Demikian pula kerugian materi / peralatan yang rusak akibat dari kecelakaan tersebut dapat mengakibatkan tidak dapat diteruskannya pekerjaan sehingga berdampak luas sampai pada pelanggan.

Dalam rangka membantu suasana bekerja di perusahaan kemasan plastik yang aman, maka disusunlah buku Kebijakan & Peraturan K3L PT Berlina Tbk ini. dimana peran aktif dalam pelaksanaannya oleh semua karyawan sangatlah diperlukan.

Buku Kebijakan & Peraturan K3L ini akan disempurnakan dari waktu ke waktu sesuai dengan perkembangan teknologi dan sistem kerja yang ada, dan untuk itu sangatlah diharapkan masukan dari rekan PT Berlina Tbk.

Hormat kami,
Manajemen PT Berlina Tbk

KEBIJAKAN ORGANISASI

PT.Berlina Tbk adalah perusahaan kemasan plastik di Indonesia untuk melayani industri produk-produk kosmetika, farmasi, makanan dan minuman serta barang-barang industri dan lain sebagainya.

Dalam menjalankan kegiatannya, perusahaan berkewajiban untuk menyediakan dan memelihara kondisi tempat kerja dan lingkungan yang aman serta sehat bagi para karyawan, pelanggan, serta mitra kerjanya dan akan senantiasa berusaha mencegah timbulnya kerugian dan kerusakan baik atas diri orang, maupun harta benda. Di dalam melaksanakan kegiatannya PT. Berlina Tbk akan senantiasa memelihara serta menjaga kualitas lingkungan hidup.

Berikut kebijakan Organisasi PT Berlina Tbk,

BER komitmen untuk memenuhi seluruh persyaratan tepat waktu dan secara terus menerus meningkatkan efektifitas dan efisiensi sistem manajemen, serta memenuhi semua peraturan dan perundangan K3L dalam rangka meraih kepercayaan dan meningkatkan kepuasan pelanggan.

me**L**indungi lingkungan dari pencemaran, mencegah kecelakaan kerja dan penyakit akibat kerja, meningkatkan produktifitas dan efektifitas biaya untuk meningkatkan daya saing perusahaan merupakan tanggung jawab setiap karyawan.

se**N**antiasa berusaha untuk meningkatkan kepuasan pelanggan, pemegang saham, karyawan serta untuk menjaga hubungan timbal balik dengan masyarakat sekitar.

Manajemen PT Berlina Tbk



PENDAHULUAN

Lingkungan hidup yang lestari, tempat melakukan kegiatan kerja serta keadaan disekitar yang aman dan bersih merupakan salah satu kebutuhan yang sangat penting bagi segala jenis kegiatan usaha.

Kita semua menyadari bahwa kerusakan atas lingkungan, kecelakaan ataupun gangguan atas kesehatan hanya akan menimbulkan kesulitan dan biaya yang mahal bagi kita semua.

Dimana kita berada, MENCEGAH terjadi / timbulnya kerusakan lingkungan hidup, kecelakaan dan penyakit adalah hal yang harus kita perhatikan.

Buku Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Lingkungan ini bukan merupakan pengganti dari segala peraturan Pemerintah dan Undang-Undang mengenai Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Lingkungan melainkan sarana pembantu praktis.

Setiap Keraguan ataupun kekurangan pengertian atas apa yang tercantum didalam buku ini, agar senantiasa dimintakan penjelasan ataupun dikonsultasikan dengan para atasan langsung karyawan yang bersangkutan.

TATA TERTIB MEMASUKI AREA PT. BERLINA Tbk.

Semua orang (karyawan, pelanggan, pemasok, rekanan, tamu termasuk siswa latihan kerja) yang memasuki wilayah / fasilitas perusahaan harus mematuhi peraturan di tempat kerja sbb :

1. Wajib absensi bagi karyawan dan wajib lapor ke *security* bagi tamu, kontraktor, pemasok dan



sebagainya. Dan memakai tanda pengenal yang telah disediakan.

2. Dilarang memasuki *Resigted area* (Dilarang masuk), kecuali petugas yang berkepentingan.
3. Utamakan keselamatan diri dengan menggunakan APD yang telah ditentukan sesuai area kerja.
4. Dilarang merokok kecuali di tempat yang telah ditentukan.
5. Dilarang memakai sandal jika memasuki area pabrik
6. Dilarang memotret tanpa ijin
7. Dilarang minum minuman keras dan obat terlarang
8. Dilarang membawa senjata tajam (kecuali peralatan kerja)
9. Dilarang makan dan minum kecuali di tempat yang telah disediakan (kantin)
10. Dilarang membuang sampah sembarangan.

TATA TERTIB BAGI KONTRAKTOR

Bagi kontraktor luar yang melaksanakan pekerjaan di area PT. Berlina Tbk, harus mentaati prosedur sbb :

1. Mentaati tata tertib yang ada di PT. Berlina Tbk. (point 2);
2. Dilarang tidur dan mandi di area PT. Berlina Tbk;
3. Mengisi *form* yang telah disediakan dan melengkapi data yang diminta;
4. *Safety briefing* oleh petugas *Safety* ke seluruh personel kontraktor;
5. Harus menggunakan *standart Safety* yang telah ditentukan : menggunakan APD yang sesuai (helm, sepatu dsb) dan rompi.
6. Daftar pekerja kontraktor harus diserahkan ke *Security* beserta fotocopy KTP.
7. Selalu lapor & absen ketika memasuki area PT. Berlina Tbk.
8. Melaporkan setiap barang / material yang dibawa masuk/keluar dari PT Berlina Tbk.
9. Jika melanggar salah satu ketentuan akan dikenakan *pinalty* sesuai kesepakatan di MOU.



TATA TERTIB BAGI KRU & KENDARAAN EKSPEDISI

Setiap *truck* ekspedisi yang masuk ke PT. Berlina akan diperiksa kelengkapan dan kondisi fisik sesuai *cek list* yang berlaku.

Kepada seluruh kru ekspedisi yang memasuki area PT. Berlina wajib mentaati aturan sbb :

1. Harus bersepatu;
2. Menggunakan *safety* rompi;
3. Mobil harus diganjal disaat berhenti / parkir / proses bongkar dengan ganjal standar;
4. Mesin dimatikan disaat bongkar / parkir;
5. Kru istirahat di tempat yang telah disediakan;
6. Dilarang merokok disembarang tempat, kecuali di tempat yang telah disediakan;
7. Dilarang tidur selama berada di lokasi PT. Berlina Tbk;
8. Dilarang mandi selama berada di area PT. Berlina Tbk;
9. Dilarang makan diluar area kantin;
10. Wajib menjaga kebersihan selama di area PT. Berlina Tbk;
11. Dilarang mencuci mobil / pakaian di area PT. Berlina Tbk;
12. Dilarang ada ceceran oli bocor dari *truck* yang masuk ke area PT. Berlina Tbk;
13. Dan aturan lain yang sudah ditetapkan.

SAFETY RIDING (BERKENDARA YANG AMAN)

Sebelum mulai berkendara siapkan kendaraan, fisik & mental Anda. Hal-hal yang perlu diperhatikan sebelum melakukan perjalanan :

- Tekanan angin ban disesuaikan dengan rekomendasi pabrikan, kencangkan baut roda, rantai (pada motor);
- Cek ketinggian level oli, apakah cukup. Cek ketinggian air radiator (pada kendaraan yang menggunakan sistem pendingin air), wiper;
- Pada sistem suspensi pastikan apakah setir sudah dalam kondisi lurus (Spooring).



HAL-HAL YANG PERLU DIPERHATIKAN :

Pengereman :

sangat penting untuk menggunakan rem depan dan belakang secara bersamaan. Rem depan harus distel sedikit lebih kuat dari rem belakang, karena rem depan lebih efektif daripada rem belakang (menanggung beban jauh lebih besar).

Berada di jalur kiri :

Gunakan selalu jalur kiri dan hati-hati dengan kemunculan kendaraan yang datang mendadak dari arah yang berlawanan.

Melewati persimpangan :

Ketika belok dipersimpangan sangat penting untuk menyalakan lampu sein 30 meter sebelum mendekati persimpangan untuk memberikan tanda arah yang anda tuju kepada pengguna jalan yang lain.

Rintangan di jalan batu, kerikil, tanah atau lumpur dan pasir :

Waspadalah selalu untuk melihat permukaan jalan di depan anda, karena ada beragam bentuk lubang di permukaan jalan dan perbedaan ketinggian pada bahu jalan.

Lubang di jalan dan perbedaan ketinggian pada bahu jalan :

Ketika berkendara di jalan, pengendara harus selalu hati-hati tidak hanya pada pengendara yang lain disekitarnya, tetapi juga perilaku dari pejalan kaki.

Berkendara dengan satu tangan :

Tidak dibenarkan mengendarai sepeda motor dengan satu tangan karena dapat dengan mudah kehilangan keseimbangan.

Berkendara pada malam hari :

Sinaran lampu khususnya lampu depan memiliki keterbatasan penyinaran pada malam hari, oleh sebab itu tingkatkan kewaspadaan saat berkendara malam hari.

Patuhi Rambu-rambu Lalu Lintas :

Dibuat untuk memberikan panduan keselamatan bagi pengguna jalan dan jangan lupa untuk selalu membawa SIM dan STNK demi kenyamanan anda berkendara.

PERATURAN UMUM KESEHATAN DAN KESELAMATAN KERJA PT. BERLINA Tbk.

- Seluruh karyawan bertanggung jawab terhadap lingkungan kerjanya. Lingkungan kerja harus dijaga agar tetap rapi dan bersih. Setiap tumpahan, serutan, sampah dll. Di lingkungan kerja merupakan tanggung jawab karyawan untuk membersihkan.
- Meludah di area kerja tidak dibenarkan.
- Sampah harus dibuang pada tempatnya.
- Semua alat-alat harus dibersihkan sebelum dikembalikan ke tempatnya atau ke ruangan peralatan.
- Alat-alat yang rusak / patah harus diberi tanda dan dipisahkan dari yang lain.
- Tidak dibenarkan bagi karyawan mengangkat beban lebih dari 25 kg sendiri. Mintalah bantuan teman sekerja.
- Patuhi semua tanda-tanda dan arahan yg ada di perusahaan.
- Selalu menggunakan APD yang disediakan dan sesuai dengan tempat kerjanya, dan boleh tidak mengenakan APD ketika Istirahat atau dibersihkan.
- Kamar mandi karyawan harus tetap dalam keadaan rapi dan bersih.



- Karyawan diharuskan menjaga loker masing-masing agar tetap bersih, dan dilarang menyimpan barang-barang yang tidak perlu.
- Selalu awas dengan keadaan sekeliling. Mengetahui siapa yang bekerja dengan kita dan sekitar kita, mengetahui pintu keluar terdekat.
- Terbiasa dengan lokasi dan jenis alat pemadam kebakaran (APAR & HIDRANT) dan cara penggunaannya.
- Jangan mengoperasikan alat-alat berat seperti *forklift*, *crane* dan yang lainnya kecuali operator yang bersertifikat (SIO).
- Jangan mengoperasikan bagian mesin atau peralatan yang kita tidak bisa atau tanpa pelatihan.
- Gunakan dengan hati-hati alat-alat dan selang udara atau peralatan yang lainnya. Jangan pernah menyemprot dirimu atau orang lain dengan angin.
- Tidak diperkenankan lari di area kerja, perhatikan setiap langkah.
- Jangan pernah bercanda di dalam area kerja, dapat menyebabkan kelalaian atau kecelakaan.

PROGRAM KESEHATAN, KESELAMATAN KERJA & PENCEGAHAN KERUGIAN

Untuk mencegah timbulnya bahaya terhadap manusia, properti, proses kerja, dan lingkungan, sebagai akibat dari suatu kecelakaan.

Setiap karyawan harus bertanggung jawab atas keselamatannya sendiri dan mampu mengenali potensi bahaya, serta tidak bekerja di tempat yang kondisinya tidak aman atau di daerah yang menurut peraturan termasuk daerah dengan kondisi tidak aman.

Jenis resiko di area kerja – Industri Plastik

- a). Bahaya zat kimia : Menyetuh benda bahaya / barang berbahaya, kebocoran, kebakaran, bahan peledak.
- b). Bahaya Fisik : Teriris, tergulung, terpotong, terjepit, tertabrak, tersengat listrik, menyentuh bahan panas, suhu tinggi, abu, polusi suara, bahaya pengoperasian mesin.

APAKAH KECELAKAAN ITU ?

Suatu peristiwa yang tidak diinginkan dan mengakibatkan bahaya pada manusia, properti, proses kerja dan pencemaran lingkungan.

Kecelakaan terjadi ketika suatu badan atau struktur mengalami kontak dengan suatu sumber energi atau zat/bahan yang melebihi ambang batas badan atau struktur tersebut.

APAKAH KEJADIAN (INSIDEN) ITU ?

Suatu peristiwa yang tidak diinginkan, yang dalam keadaan sedikit berbeda dapat mengakibatkan bahaya terhadap manusia, kerugian harta benda, proses kerja dan pencemaran lingkungan.

MENGAPA KECELAKAAN ATAU INSIDEN HARUS DILAPORKAN ?

Semua kecelakaan dan insiden harus dilaporkan untuk menetapkan kerugian *actual* dan potensial.



Pengalaman menunjukkan bahwa kecelakaan atau insiden kecil sering kali menunjukkan atau “memperingatkan” adanya masalah lain yang mendasarinya dan berpotensi menimbulkan bahaya lain yang mengakibatkan kerugian lebih besar, cedera parah atau bahkan kematian.

APA PENYEBAB DASAR SUATU KECELAKAAN ?

Penyebab dasar suatu kecelakaan mungkin tidak dapat segera diketahui, namun biasanya merupakan akibat dari faktor pribadi atau pekerjaan yang tidak benar, yang dapat diakibatkan oleh pengawasan yang kurang atau karena baru pertama kali dilaksanakan. Beberapa faktor yang biasa diidentifikasi sebagai penyebab dasar adalah :

Faktor Pribadi

- Kurang pengetahuan
- Tidak disiplin terhadap aturan yang ada
- Kurang keterampilan
- Tidak terkendalinya tingkat stress / kurang konsentrasi
- Salah motivasi
- Kemampuan fisik kurang / kurang sehat
- Kemampuan mental kurang

Faktor Pekerjaan

- Kepemimpinan kurang memadai
- Engineering kurang memadai
- Pembelian kurang memadai



- Pemeliharaan kurang memadai
- Perkakas / peralatan kurang memadai
- Prosedur dan proses kerja kurang memadai
- Aus dan sobek yang tidak normal

PENGARUH KECELAKAAN TERHADAP KARYAWAN & PERUSAHAAN

- Tekanan batin, penderitaan dan rasa sakit yang diderita oleh karyawan dan keluarganya (cacat permanen & kematian);
- Kerusakan pada peralatan dan proses;
- Kerusakan lingkungan;
- Kerugian finansial;
- Kehilangan waktu;
- Kehilangan kepercayaan;
- Kemerosotan moral, kehilangan rasa percaya diri;
- Dan sebagainya.

PENYEBAB KECELAKAAN KERJA	KORBAN KECELAKAAN	AKIBAT KECELAKAAN
- Lingkungan Tempat Tenaga Kerja - Peralatan - Bahan Baku - Bahan Material - Zat Kimia - Gas, Abu dll - Aktivitas Kerja - Penyebab Lainnya	TENAGA KERJA 	- Meninggal Dunia - Cacat - Luka-luka - Sakit

FIRST AID

First Aid adalah pemberian pertolongan segera kepada korban sakit atau cedera / kecelakaan yang memerlukan penanganan medis dasar untuk mencegah cacat atau maut. Adapun tujuan dari first aid yaitu :

- Menyelamatkan jiwa penderita
- Mencegah cacat
- Memberikan rasa nyaman dan menunjang proses penyembuhan

Seorang penolong saat melakukan pertolongan pertama perlu memperhatikan keamanan bagi dirinya sendiri agar tidak tertular penyakit yaitu dengan memakai APD seperti : Sarung tangan lateks, masker dan lain-lain.

Beberapa kecelakaan yang dapat ditanggulangi dengan First Aid :

Luka tergores, terjatuh dan teriris

Pembersihan luka adalah salah satu cara untuk mengurangi resiko infeksi dan tetanus. Berikan cairan antiseptik seperti povidone iodine, bila luka kecil maka biarkan terbuka agar cepat kering, bila luka besar maka tutup dengan perban / kassa steril.



Gigitan Binatang

Memberikan ikatan yang kuat diatas dan dibawah tempat yang digigit.

Luka bakar ringan

Pertolongan pertamanya yaitu lepaskan atau gunting bagian pakaian yang melekat pada tubuh seseorang sebelum kulit membengkak, kemudian segera rendam bagian yang terluka kedalam air atau menyiram bagian kulit menggunakan air yang bersih dengan suhu normal ($\pm 27^{\circ}\text{C}$) sekitar 5-10 menit. Setelah itu baru oleskan salep khusus luka bakar yang kualitasnya terjamin seperti Bioplacenton. Oleskan sesuai petunjuk pemakaian dengan rutin.

Pingsan karena kelaparan / kepanasan

Dapat ditolong dengan membaringkan ditempat yang datar buka ikatan pakaian korban yang mengikat,

usahakan agar korban tidak kedinginan. Bila korban muntah-muntah miringkan kepala, dan beri bau-bauan yang merangsang. Setelah sadar beri air minum.

Patah tulang / Fracture ringan

Contoh patah tulang yang dimaksud yaitu pada tangan, lengan atas, lengan bawah. Dengan memasang bidai berupa kain segitiga mitela dan alat pendukungnya. Bila ada luka cuci tangan dengan bersih, tutup dengan kasa steril dan gunakan antiseptik, lalu pasang perban elastis.



Pernafasan buatan

Baringkan korban dengan posisi terlentang. Buka mulut korban dengan cara menguakan rahangnya. Jaga agar selama dilakukan pernafasan buatan mulut selalu dalam keadaan terbuka. Tutup lubang hidung korban. Tiup mulut korban dan lepaskan mulut anda dari mulut korban serta perhatikan apakah mulut korban mengeluarkan kembali udara yang anda tiupkan. Jika tidak, periksa sekali lagi barangkali masih terdapat sesuatu yang menghalangi pernafasan didalam mulut korban. Untuk orang dewasa lakukan 12 tiupan selama satu menit.

Membantu denyut jantung

Lakukan pengurutan segera setelah jantung berhenti berdenyut. Letakkan kedua telapak tangan anda dalam posisi saling bertumpuk dibagian paling bawah dada korban. Tekan dengan telapak tangan bawah sedalam kurang lebih 5 cm. Ulangi tekanan dan lakukan 60 tekanan dalam satu menit.

RESUSITASI JANTUNG PARU (RJP) ATAU CARDIO PULMONIER RESUSITATION (CPR)

Resusitasi mengandung arti harfiah “menghidupkan kembali” Resusitasi Jantung Paru (RJP) atau juga dikenal dengan Cardio Pulmonier Resusitation (CPR), merupakan gabungan antara pijat jantung dan pernafasan buatan. Teknik ini diberikan pada korban yang mengalami henti jantung dan nafas, tetapi masih hidup. Jenis-jenis kedaruratan yang dapat ditolong oleh RJP seperti serangan jantung, korban tenggelam, shock.

Langkah yang paling tepat jika korban mengalami komplikasi henti jantung dan pendarahan hebat tergantung pada kemampuan penolong. Jika penolong sendirian dan mahir dalam mengendalikan pendarahan, maka penolong harus menghentikan pendarahan dengan cepat baru kemudian melakukan RJP. Jika penolong ada banyak, maka pengendalian pendarahan dan RJP dapat dilakukan secara bersamaan.

1. Sebelum RJP harus dipastikan :

- Tidak ada respon
- Tidak ada nafas
- Tidak ada nadi

2. Dalam RJP dikenal dengan istilah :

- A (Airway) = jalan anfas
- B (Breathing) = bantuan pernafasan
- C (Circulation) = sirkulasi / peredaran darah

3. Cara pemeriksaan nafas

Dengan tehnik LDR (Lihat, Dengar, Rasakan) selama 3 – 5 detik.

4. Rasio RJP

- Dewasa

Bila 2 penolong yaitu 15 : 2 (15 kali pijatan jantung luar, 2 kali tiupan) per siklus

Bila 1 penolong yaitu 5 : 1 (5 kali pijatan jantung luar, 1 kali tiupan) per siklus

- Bayi hanya 5 : 1 (15 kali pijatan jantung luar, 1 kali tiupan) per siklus

5. Untuk memberikan jalan nafas :

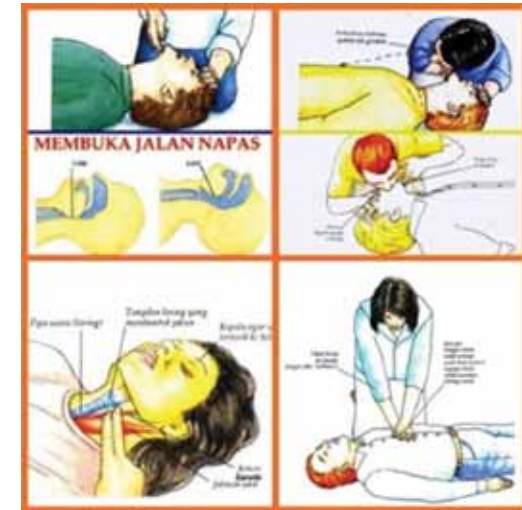
- Menempatkan posisi pemulihan
- Sapuan jari dengan APD hand gloves lateks

6. Letak titik pijatan pada RJP :

- Dewasa : 2 jari diatas pertemuan iga terbawah kanan / kiri, menggunakan 2 tangan;
- Anak : 2 jari diatas pertemuan iga terbawah kanan / kiri, menggunakan 1 tangan;
- Bayi : 1 jari dibawah garis imajiner antara kedua puting susu bayi.

7. 6 Tanda RJP berhasil :

- Gerakan dada naik / turun dengan baik saat diberi nafas
- Reaksi pupil mata kembali normal
- Wanita kulit penderita berangsur baik
- Ada reflek menelan dan bergerak
- Nadi akan berdenyut kembali



Selesai First Aid, bawa segera korban ke tempat pelayanan kesehatan Klinik / Rumah Sakit terdekat

PELAPORAN KECELAKAAN DAN GANGGUAN KESEHATAN

Segala kecelakaan, cedera atau kejadian apapun serta gangguan kesehatan yang terjadi dilingkungan ataupun tempat kerja yang dapat membahayakan diri karyawan yang bersangkutan ataupun orang lain yang ada disekitarnya harus segera dilaporkan kepada atasan karyawan.

Melaporkan secara lisan kepada HR & GA dalam waktu 1x24 jam dan secara tertulis dalam *form accident record* dalam waktu 2x24 jam.

Atasan yang bersangkutan dan bagian SHE harus melakukan investigasi untuk mencari penyebabnya dan cara pencegahannya.

Verifikasi tindakan pencegahan kecelakaan dilakukan antara 1-3 bulan setelahnya.

PERTOLONGAN PERTAMA

- Amankan tempat kejadian, segera minta pertolongan ke petugas *first Aider* atau atasan jika ada.
- Jika kecelakaan karena mesin, segera matikan mesin tersebut.
- Pindahkan / bebaskan si korban dari kemungkinan bahaya susulan misalkan kabel listrik yang terbuka dan aktif, reruntuhan, terjepit dll.
- Lakukan pertolongan pertama terhadap korban kecelakaan dan segera bawa ke klinik.
- Jika luka bersifat ringan dan masih bisa ditangani sendiri lakukan pertolongan pertama sesuai standar P3K.
- Jika kondisi penderita cukup serius dan tidak bisa ditangani sendiri, segera rujuk ke pukesmas atau RS terdekat.
- Jika kecelakaan terjadi di luar jam kerja (*shift 3 / libur*) *Foreman* bersangkutan bertanggung jawab atas pengiriman si korban ke pukesmas atau RS. Sebelum mengirim ke pukesmas atau RS harus berkoordinasi dengan petugas *Security* yang jaga.
- Petugas satpam segera menginformasikan kejadian tersebut ke ERT *team* via telepon untuk instruksi lebih lanjut.
- Atasan membuat laporan tertulis tentang kejadian tersebut (kecelakaan kerja atau kebakaran).



- Dilaporkan ke bagian HR & GA / SHE untuk ditindak lanjuti.

TINDAKAN PENCEGAHAN KECELAKAAN & GANGGUAN KESEHATAN

- Menghilangkan sumber sumber yang berbahaya pada saat penggunaan mesin, cara bekerja, bahan baku atau bangunan (rekayasa teknik).
- Mencegah atau menghindari sumber bahaya.
- Briefing* setiap awal kerja dan *training* tentang *Safety Awareness*.
- Berusaha melengkapi APD (Alat Pelindung Diri) untuk digunakan di area kerja tertentu sesuai dengan jenis pekerjaan dan tingkat bahayanya.
- Menyediakan Kotak P3K di setiap area kerja dan penanggung jawab P3K yang telah di training.
- Menyediakan fasilitas Poliklinik yang dijaga oleh Paramedis dan kunjungan dokter 2x seminggu.
- Perusahaan bekerjasama dengan pukesmas dan RS terdekat sebagai rujukan jika terjadi hal-hal yang sifatnya darurat.
- Medical Cek Up* secara periodik kepada karyawan.

UNSAFE ACTION & UNSAFE CONDITION

Teori Domino :

Teori ini diperkenalkan oleh H.W Heinrich pada tahun 1931. Menurut Heinrich, 88% kecelakaan disebabkan oleh perbuatan/tindakan tidak aman dari manusia (*unsafe action*), sedangkan sisanya disebabkan oleh hal-hal yang tidak berkaitan dengan kesalahan manusia, yaitu 10% disebabkan kondisi yang tidak aman (*unsafe condition*) dan 2% disebabkan oleh takdir Tuhan. Heinrich menekankan

bahwa kecelakaan lebih banyak disebabkan oleh kekeliruan, kesalahan yang dilakukan oleh manusia. Menurutnya tindakan dan kondisi tidak aman akan terjadi bila manusia berbuat suatu kekeliruan. Hal ini lebih jauh menurutnya disebabkan karena faktor karakteristik manusia itu sendiri yang dipengaruhi oleh keturunan (*Uncestry*) dan lingkungan (*Environment*).

Konsep Dasar Teori Domino :

- Kecelakaan adalah sebagai suatu hasil dari serangkaian kejadian yang berurutan. Kecelakaan tidak terjadi dengan sendirinya.
- Penyebab-penyebabnya adalah faktor manusia dan faktor fisik.
- Kecelakaan tergantung kepada lingkungan fisik kerja dan lingkungan sosial kerja.
- Kecelakaan terjadi karena kesalahan manusia.

H.W Heinrich dengan teori dominonya menggolongkan penyebab kecelakaan menjadi 2, yaitu :

UNSAFE ACTION (TINDAKAN TIDAK AMAN)

Unsafe action adalah suatu tindakan yang memicu terjadinya suatu kecelakaan kerja Sebagai berikut :

- Ceroboh/ terburu-buru/ ingin melakukan beberapa aktifitas dalam satu waktu. Contoh : berjalan/ mengemudi sambil bermain Hp/membaca, bercanda, dan menyusun kursi sebagai pengganti tangga;
- Tidak memenuhi prosedur / peraturan / standar. Contoh merokok di ruang kerja, membuang sampah sembarangan dan tidak menggunakan alat pelindung diri;
- Bercanda ketika bekerja;
- Kondisi fisik atau kesehatan buruk. Contoh : kebiasaan tidur larut malam, telat makan, kurang minum dan kurang olahraga;

- Meletakkan barang tidak pada tempatnya;
- Tidak mematuhi peraturan dan larangan K3.



UNSAFE CONDITION (KONDISI TIDAK AMAN)

Unsafe condition berkaitan erat dengan kondisi lingkungan kerja yang dapat menyebabkan terjadinya kecelakaan. Banyak ditemui bahwa penyebab terciptanya kondisi yang tidak aman ini karena kurang ergonomis meliputi :

- Ruang kerja berantakan. Contoh : instalasi kabel yang berantakan dan barang yang tidak terpakai diletakkan di area jalan;
- Material / limbah mengandung bahan kimia B3;
- Faktor lingkungan kerja, contoh : panas, bau, bising, penerangan kurang, kursi / peralatan kerja yang tidak ergonomis, lantai licin;
- Tidak ada sistem / aturan standar baku dari perusahaan, contoh tidak ada prosedur / instruksi kerja dan kurang sosialisasi.



Menurut ILO Kecelakaan kerja diklasifikasikan menjadi 4 golongan yaitu :

1. Klasifikasi menurut jenis kecelakaan :

- Terjatuh
- Tertimpa
- Tertumbuk
- Terjepit
- Gerakan melebihi kemampuan
- Pengaruh suhu
- Terkena arus listrik
- Terkena bahan-bahan berbahaya/radiasi

2. Klasifikasi menurut penyebab kecelakaan :

- Mesin
- Alat angkut
- Peralatan lain seperti dapur pembakaran atau pemanasan, instalasi listrik
- Bahan-bahan zat kimia atau radiasi
- Lingkungan kerja, misal ditinggikan atau kedalaman tanah

3. Klasifikasi menurut sifat luka / kelainan :

- Patah tulang
- Dislokasi (keseleo)
- Radang otot (urat)
- Memar atau luka dalam yang lain
- Amputasi
- Luka dipermukaan
- Remuk
- Luka bakar
- Keracunan-keracunan mendadak
- Pengaruh radiasi

4. Klasifikasi menurut letak kelainan atau cacat ditubuh :

- Kepala
- Leher
- Luka badan anggota atas
- Luka badan anggota bawah
- Luka dibanyak tempat
- Letak lain yang tidak masuk dalam klasifikasi tersebut

PIRAMIDA SAFETY

Piramida kecelakaan, kemudian pemerintah dan pimpinan berbagai perusahaan membuat suatu aturan keselamatan kerja untuk melindungi setiap warga negaranya dan para pekerjanya agar terhindar dari suatu resiko akibat adanya suatu kegiatan atau kondisi yang dapat menimbulkan bahaya. Di sekitar lokasi kerja kitapun saat ini telah tercatat beragam sumber bahaya. Kembali kepada diri kita sendiri, marilah kita bekerja dengan selalu mentaati prosedur dan peraturan kerja yang telah dibuat. Marilah kita sadari pentingnya suatu peraturan keselamatan kerja, sebelum kecelakaan menimpa rekan kerja atau kita sendiri.

“Peraturan dibuat tidak untuk menghambat pekerjaan anda, tetapi untuk melindungi anda dari mara bahaya”.

ACCIDENT RECORD : MODEL PIRAMIDA SAFETY PT BERLINA Tbk

- Fatality : Kematian / kecelakaan serius;
- LTA (Loss Time Accident) : Korban tidak dapat kerja pada hari/ shift berikutnya;
- RWC (Restricted Work Cases) : korban tidak dapat kembali bekerja seperti semula, biasanya ada keterangan dari dokter;



- MTC (Medical Treatment Cases) : korban perawatan dokter dan dapat kerja normal;
- FAC (First Aid Case) : Kecelakaan kerja yang hanya perlu P3K, dan dapat kembali kerja normal.

Aplikasi terapan dari adanya piramida kecelakaan adalah guna mencegah satu kecelakaan fatal di puncak piramida cara yang digunakan adalah dengan mencegah insiden di bawahnya, jadi sebisa mungkin jumlah insiden ditekan hingga tidak mencapai angka yang secara statistik, memungkinkan tingkat kecelakaan diatasnya muncul.

ALAT PELINDUNG DIRI (APD)

APD diberikan untuk melindungi tubuh anda dari eksposur di tempat kerja yang mungkin berbahaya. Penggunaan APD bagi karyawan harus mengikuti ketentuan sebagai berikut :

1. Helm Pengaman (*head protection*) yang telah



disediakan harus digunakan untuk melindungi kepala dari kejatuhan benda dan benturan terhadap benda lain sewaktu bekerja. Karyawan yang diwajibkan menggunakan Helm adalah yang bekerja di Teknik, Warehouse, Sebagian Produksi, GA (pekerjaan tertentu).

2. Pelindung Mata (*kaca mata / goggle*) wajib digunakan



oleh karyawan yang pekerjaannya berisiko terhadap partikel yang berterbangan, percikan api, cairan kimia dan radiasi sinar (Teknik, Mold Shop, dan sebagainya).

3. Sarung Tangan (*Gloves*) yang sesuai harus



senantiasa digunakan untuk menghindari cidera karena benda lain, benda tajam, bahan kimia, atau benda yang punya *temperature* melebihi daya tahan tangan kita (terlalu panas atau dingin).

4. Pelindung Pendengaran (*ear plug, ear muff*) harus



dikenakan setiap saat jika level kebisingan lebih dari 85 dB.

5. Pelindung pernafasan (*respirator, masker*),



pernafasan dalam hal ini hidung dan tenggorokan (mulut) perlu dilindungi terhadap debu atau partikel kecil yang lain seperti cat, gas, batu bara dan lain sebagainya yang dapat membahayakan kesehatan. Pemilihan pelindung pernafasan disesuaikan dengan aplikasi/ penggunaan/resiko dilapangan.

6. Pelindung Kaki (*Safety Shoes*), harus digunakan



karyawan diarea tertentu (*workshop, Teknik, Produksi, Gudang*) untuk menghindari bermacam-macam kejadian antara lain, selip, tegang pada otot, terluka oleh benda tajam atau tersengat aliran listrik, atau kejatuhan benda berat.

7. Pakaian Pelindung (*celemek*) yang sesuai harus



dikenakan jika terdapat kemungkinan cidera akibat bahan berbahaya. Bahaya termasuk, tapi tidak terbatas pada bahan kimia, percikan metal dari kegiatan las, panas yang berlebihan.

8. Perhiasan berupa kalung, gelang dan cincin



dilarang dipakai pada saat bekerja di *workshop* dan area produksi (mengacu pada aturan *personal hygiene*). Karena kalung dapat menjerat leher apabila tersangkut benda lain terutama yang berputar, sedangkan gelang dan cincin dapat melukai jari tangan apabila terjepit atau tersangkut benda lain dan dikuatirkan terjatuh ke *box* produk, sehingga bisa menyebabkan kontaminasi ke produk.

Pedoman umum ini juga mengharuskan karyawan mematuhi peraturan APD khusus sesuai dengan rambu khusus dan label bahan kimia di tempat kerja.

PENGENDALIAN LINGKUNGAN

Setiap karyawan diwajibkan untuk senantiasa menjaga dan memelihara kebersihan, kerapian dan kenyamanan lokasi dan lingkungan kerjanya.

Aturan pembuangan sampah di PT. Berlina sbb :

1. Buanglah sampah pada tempat yang telah disediakan.
2. Buanglah sesuai dengan jenis sampah :
 - Organik (Tutup Hijau) : Daun, kayu, karton/kertas, kain;
 - Non Organik (Tutup kuning) : Plastik, Kaca, Botol Minuman, Besi;
 - B3 (Tutup Merah) : Sampah yang terkontaminasi minyak/oli, kaleng cat, chemical. Dan akan ditampung di TPS B3.

MONITORING PENCEMARAN LINGKUNGAN

Setiap periodik PT. Berlina Tbk. melakukan pengujian / tes lingkungan yang meliputi :

1. Tes udara ambient;
2. Tes limbah domestik;
3. Tes air badan air (up stream, center, down stream);
4. Tes air sumur bor, dan air sumur penduduk sekitar;
5. Tes kebisingan, pencahayaan;
6. Dan sebagainya.



Hasil dari semua tes tersebut akan dilaporkan ke BPLH kab. Setempat. Monitoring tes lingkungan ini dilakukan sebagai usaha PT. Berlina untuk mengendalikan pencemaran lingkungan PT. Berlina dan lingkungan masyarakat sekitar Pabrik.

PROSEDUR TANGGAP DARURAT

Apabila terjadi kondisi darurat (kebakaran / peledakan, tumpahan olie, gempa, teror, dll), team ERT akan memberikan informasi dengan membunyikan *fire alarm* & pengumuman mengenai kondisi *emergency* yang terjadi melalui pengeras suara / *paging*. Selanjutnya team ERT (satuan tugas evakuasi) akan memandu semua orang yang ada di tempat kerja untuk melakukan evakuasi menuju ke *Assembly point* (tempat berkumpul sementara).

Hal-hal yang perlu dilakukan oleh karyawan PT. Berlina Tbk. jika terjadi kondisi darurat adalah sebagai berikut :

1. Jangan panik, tetap tenang;
2. Jika terjadi di area kerja kita, padamkan segera dengan APAR dan hubungi *security*, atau;
3. Jika api tidak bisa dipadamkan segera, maka tekan tombol alarm disekitar anda;
4. Jika terdengar *sirine* / alarm kebakaran, maka segeralah keluar dari tempat anda berada;
5. Berjalan dengan cepat menuju pintu darurat terdekat. Jangan berlari!;
6. Ikuti arah panah (warna hijau) tanda jalur evakuasi;
7. Segera menuju ke area berkumpul / *assembly point* (lihat *evacuation lay out*);
8. Jangan kembali ke tempat semula sebelum ada instruksi resmi;
9. Jangan membawa barang apapun (kecuali barang pribadi) saat evakuasi.



KEBAKARAN

Ancaman lain yang biasa dihadapi di tempat kerja adalah bahaya kebakaran, karena itu penting bagi karyawan untuk mengetahui apa yang harus dilakukan jika terjadi kebakaran, sbb :



PERLINDUNGAN TERHADAP KEBAKARAN / API

Semua alat pelindung terhadap bahaya kebakaran dan semua alat pemadam harus diberi tanda yang jelas, disimpan ditempat yang mudah dicapai tanpa ada hambatan, dan dilarang dibuat mainan.

A. APAR

Alat Pemadam api ringan (APAR) yang berada di area PT. Berlina Tbk adalah jenis ramah lingkungan. Jika terjadi kebakaran APAR bisa digunakan untuk memadamkan api dengan cara sbb, ingat T.A.T.S :



1. Tarik Pin pengaman dibagian atas alat pemadam yang menahan *handel* agar tidak dapat ditekan.
2. Arahkan *nozle* pegang slang kuat kuat.
3. Tekan katupnya di atas handel penjinjing tabung, untuk menyemburkan bahan pemadam dari dalam tabung gas.
4. Sapukan dari dasar api untuk meratakan penyebaran bahan pemadam. Bila gagal, api akan menyala dan menyala lagi. Dan segeralah menggunakan *HIDRANT* untuk memadamkan api.



3. Keluarkan selang dan *nozle*.



4. Pasang ujung slang pada *valve* yang ada di *box*.



5. Pasang *nozle* pada ujung slang yang lain sampai bunyi "*c lick*".



6. Buka kran air, semprotkan air pada api sampai padam.



7. Setelah selesai, kembalikan selang dan *nozle* pada posisi semula.

B. HIDRANT

Di area PT. Berlina Tbk. terdapat beberapa box *hidrant* untuk pemadaman api kategori besar. Didalam box terdapat selang, *nozle* serta *prosedure* bagaimana menggunakan *hidrant*.



1. Pecahkan kaca dengan palu yang tersedia.



2. Ambil kunci yang tergantung di dalam untuk membuka box *hidrant*.

C. ALARM SYSTEM (jika ada)

Diarea PT. Berlina (Plant Pandaan) terdapat alarm *system* yang terpusat di kantor *security*. Dimasing-masing area terdapat tombol alarm yang jika ditekan akan membunyikan alarm di area tersebut, dan selanjutnya secara paralel maka lampu *indicator* area tersebut yang berada di kantor *security* akan menyala.

Security akan segera mengetahui bahwa area yang lampunya menyala sedang mengalami kebakaran. Dan akan dilakukan pengecekan ke area tersebut oleh *security*. Jika api diketahui membesar dan perlu evakuasi seluruh karyawan, maka *security* akan



<< Tombol Alarm.

memberitahukan ke ketua team ERT dan segera memencet tombol utama yang berada di kantor *security*. *Sirine* tanda evakuasi total berbunyi dan seluruh karyawan menuju *assembly point*.

CECERAN OLI

Jika mengetahui terjadi ceceran oli maka segeralah lapor ke petugas SHE, yang harus dilakukan sebagai berikut :



1. **Safety First** utamakan keselamatan kerja, pakailah APD yang sesuai untuk penanganan bahan kimia (*Safety shoes*, topi produksi, sarung tangan, *respirator / masker*, pelindung wajah).
2. Persiapkan serbuk kayu atau pasir, sapu lantai, pengki dan majun.
3. Bila tumpahan oli agak banyak, ambil tumpahan dengan pengki masukkan oli ke dalam drum bekas dan pastikan tidak meluber.

4. Ambil serbuk kayu atau pasir untuk tumpahan oli, dan selanjutnya sama dengan no. 4,5,6,7 untuk pembersihannya.
5. Bila terjadi tumpahan oli sedikit ambil serbuk kayu atau pasir taburkan di tumpahan.
6. Setelah selesai diamkan 2 menit atau sampai oli meresap ke serbuk kayu atau pasir dan bersihkan serbuk kayu atau pasir dengan sapu lantai, masukkan ke pengki dan buang ke bak sampah khusus B3.
7. Bersihkan sisa tumpahan atau ceceran oli dengan majun sampai terlihat bersih dan tidak tampak sisa oli atau minyak.
8. Bersihkan dengan air atau air sabun sampai tampak bersih sesuai warna awal lantai.

GEMPA, BANJIR, DAN SEBAGAINYA

Sesuai prosedur, yaitu *team* ERT akan memberikan informasi dengan membunyikan *fire alarm* & pengumuman mengenai kondisi *emergency* yang terjadi melalui pengeras suara / *paging*. Selanjutnya *team* ERT (satuan tugas evakuasi) akan memandu semua orang yang ada di tempat kerja untuk melakukan evakuasi menuju ke *Assembly point* (tempat berkumpul sementara).

BAHAN-BAHAN KIMIA DAN BERACUN

Tanpa wewenang dari atasan serta telah dilatih untuk menanganinya karyawan dilarang menyentuh, meraba atau mengukut-katik tempat penyimpanan bahan kimia atau beracun. Tempat-tempat penyimpanan drum / botol, dan sebagainya bahan-bahan kimia dan beracun harus diberi tanda-tanda pengenalan dan peringatan yang jelas.

Karyawan yang melihat atau mengetahui terjadinya tumpahan atau kebocoran bahan atau cairan tersebut wajib segera melaporkan kepada atasannya / pengawas lokasi tersebut dan ke petugas SHE.

Semua bahan-bahan harus diatur dan ditempatkan sedemikian rupa sehingga tidak menimbulkan bahaya, jatuh atau runtuh.

Limbah yang berupa bahan-bahan kimia atau yang mengandung bahan kimia serta dapat menimbulkan gangguan atau kerusakan pada lingkungan tidak boleh dibuang sembarangan melainkan harus dikumpulkan di TPS B3 dan selanjutnya akan dibuang ke pengelola yang mempunyai manifest / ijin.

KOMUNIKASI BAHAYA BAHAN KIMIA

Karyawan mempunyai kebutuhan dan berhak untuk mengetahui bahaya dan identifikasi dari bahan kimia yang memaparnya dan bagaimana cara untuk melindungi mereka dari bahaya bahan kimia tersebut untuk menghindari terjadinya kecelakaan atau pun penyakit akibat kerja.

Program komunikasi bahaya terdiri dari 4 bagian yaitu :

- Program Komunikasi Bahaya Tertulis (*Safety Sign*)
- Material Safety Data Sheets (MSDS)
- Pelabelan bahan kimia
- *Training* Karyawan (*Training Chemical Handling*)



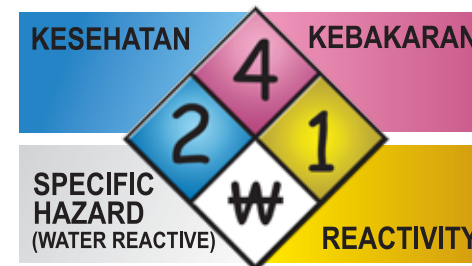
MSDS (MATERIAL SAFETY DATA SHEET)

- Menggambarkan informasi mengenai bahan kimia dan potensi bahaya serta aspek K3;
- Sebagai acuan bagi pekerja yang menggunakan bahan kimia tersebut;
- Upaya pengendalian dan penanggulangannya apabila terjadi kecelakaan;
- Setiap bahan kimia memiliki MSDS yang terpisah;
- Dibuat oleh pabrik pembuat bahan kimia tersebut;
- Disimpan di area tempat bahan kimia disimpan dan digunakan;
- Tersedia dan mudah diakses oleh karyawan;
- Dalam bahasa Lokal Karyawan (Indonesia);
- Tujuan : untuk mengetahui potensi bahaya senyawa kimia sebelum digunakan.



LABELING

- Biasakan untuk melabeli bahan kimia;
- Harus dalam bahasa lokal karyawan (Indonesia);
- Tempatnya mudah dilihat;
- Jangan pernah melepas label
 - Kecuali wadah bahan kimia segera dilabeli kembali dengan segera
 - Tidak perlu mengganti label jika label masih memenuhi persyaratan;
- Training
- Semua label = MSDS.



SARANA PRASARANA MILIK PERUSAHAAN

Hanya karyawan yang terlatih dan diberi wewenang oleh perusahaan serta memiliki SIM/SIO yang dikeluarkan oleh yang berwenang, dapat mengemudikan dan mengoperasikan sarana prasarana milik perusahaan.

- Kendaraan : Mobil penumpang, truk ekspedisi harus memenuhi persyaratan standar *Safety*, dan *driver* harus mempunyai SIM. Untuk kendaraan berat melakukan uji emisi gas buang setiap tahun.

- *Forklift, Crane, Genset* : harus bersertifikat dan di uji berkala oleh petugas PJK3. Hanya karyawan yang sudah memiliki SIO (Surat ijin Operasi) dari depnaker RI yang boleh mengoperasikan.



- Bejana Tekan, Intalasi Listrik, Penangkal Petir : harus bersertifikat dan di uji berkala sesuai peraturan depnaker.



PERALATAN DAN INSTALASI LISTRIK

Hanya teknisi listrik perusahaan atau rekanan yang beri wewenang, oleh perusahaan diizinkan untuk memasang, menyetel, merobah kabel, memperbaiki peralatan serta jaringan instalasi listrik.



TABUNG OKSIGEN, DAN GAS BERTEKANAN LAINNYA

Tabung gas, oksigen atau gas bertekanan lainnya harus disimpan ditempat yang aman, kering, beraliran udara yang baik serta jauh dari pencemaran bahan-bahan kimia atau minyak pelumas.



Tabung-tabung tersebut tidak boleh ditaruh di tempat-tempat yang terkena sinar matahari langsung atau dekat sumber panas buatan apapun.

Tabung gas dan oksigen dilarang digunakan untuk membersihkan debu dari pakaian, mesin atau peralatan lainnya.

LABEL DAN TANDA PERINGATAN LAINNYA

Label peringatan dan bahaya serta tanda-tanda peringatan lainnya harus dipasang pada peralatan serta tempat-tempat kerja yang mengandung resiko terjadi kecelakaan/bahaya.



Beberapa Contoh **Caution**.



Penggunaan APD ditempat kerja.

LOCK OUT & TAG OUT

Lock Out : Mematikan Saklar, memutuskan arus, *valve* atau mengisolasi mekanisme energi dengan menempatkan dalam posisi aktif (*off*) serta aman. *Lock Out* ini dapat berupa sebuah gembok dipasang, sehingga peralatan / mesin tersebut tidak dapat digerakkan.

Lock out baru dipasang jika diperoleh ijin kerja atau permintaan telah diproses untuk memperbaiki sarana produksi tersebut, pihak *maintenance* melengkapi *tag out* dengan jadwal perbaikan.

Tag Out : Tanda peringatan berupa kartu yang digantungkan di peralatan dan mesin yang sedang di isolasi, agar mudah dibaca dan dikenal oleh karyawan lain.

Tag out dipasang bila ditemukan bahwa mesin / peralatan dalam keadaan rusak oleh petugas *maintenance* dengan mencantumkan nama dan tanda tangan untuk proses pemantauan terhadap pemasangan *tag out* tersebut.

Pekerjaan yang memerlukan *Lock Out* dan *Tag Out*

1. Saat melakukan kegiatan perbaikan atau perawatan pada setiap mesin atau peralatan, dimana kemungkinan karyawan dapat terluka karena :

- Peralatan dan mesin dapat bekerja (*start up*) secara tak terduga;
- Terlepasnya energi yang tersimpan dari mesin dan peralatan.

2. Didalam 2 situasi yang sangat memerlukan *lock out tag out*

- Saat melepas atau membuat "by pass" alat pelindung bagian mesin atau alat keselamatan lainnya;

- Saat karyawan harus memasang atau menempatkan suatu bagian mesin dimana anggota badan karyawan dapat tersentuh bagian mesin yang bergerak.

3. Saat melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan :

- mereparasi rangkaian listrik;
- Membersihkan atau meminyaki bagian mesin yang bergerak;
- Membebaskan "jam" yang terjadi pada mesin yang sedang beroperasi;
- Lantai produksi harus dijaga kebersihannya, dan bila ada tumpahan atau tetesan oli, air, dan cairan lainnya secepatnya dibersihkan dan dikeringkan.



BEKERJA DI TEMPAT YANG TINGGI (LADDER AND SCAFFOLD)

Apabila ketinggian suatu peralatan yang akan diperbaiki tidak dapat terjangkau oleh tangan sewaktu berdiri, maka karyawan diharuskan memakai alat bantu berupa tangga atau rancah.

Sebelum menggunakan tangga atau rancah periksalah terlebih dahulu, apakah tangga tersebut layak pakai, artinya konstruksi dari tangga atau rancah tersebut kuat menahan beban (orang dan peralatan yang akan dibawahnya) dan tidak mudah roboh apabila pekerja tersebut sedang menjalankan tugasnya.

Pemakaian tangga lurus hendaknya sebelum memulai pekerjaan ujung atas tangga diikatkan pada



tempat dimana tangga tersebut bersandar. Hal ini diperlukan agar tangga tersebut tidak bergeser dan jatuh.

Sabuk pengaman diperlukan apabila rancah atau tangga tidak dilengkapi dengan pembatas atau pagar yang dapat menghalangi terhadap jatuhnya pekerja tersebut.

Pasang tali di seputar rancah dan beri papan bertuliskan peringatan "Awat ada pekerja di atas".

Buatlah jaring di bawah tempat bekerja, apabila pada pekerjaan tersebut diperlukan menjatuhkan sesuatu materi atau peralatan.

Pada pekerjaan ini, baik pekerja yang bekerja di atas maupun yang di bawah diharuskan memakai pelindung kepala (*helmet safety*). Bagi pekerja di atas

helmet yang dipakai harus pas dengan kepala agar tidak sampai terlepas sewaktu melakukan pekerjaan. *Helmet* ini apabila menjatuhkan orang yang dibawahnya akan melukai.

Pada saat menaiki tangga, sepatu *safety* yang dipakai harus dapat menahan selip, dan harus bersih dari oli, air dan lumpur.

Apabila di tempat pekerjaan ada kawat listrik atau kabel listrik yang terkelupas, hendaknya menggunakan tangga yang terbuat bukan dari bahan yang mudah menghantar listrik (misalnya kayu).

Pada rancah yang memakai roda, pastikan bahwa roda sudah terkunci sebelum menaiki rancah, dan jangan memindahkan rancah selagi masih ada pekerja di atasnya. Untuk mencapai bagian atas rancah pergunakan tangga yang telah menjadi satu atau diikatkan pada rancah.

Jangan memaksakan melakukan pekerjaan yang tidak terjangkau, dan pindahkan posisi tangga atau perancah ke tempat yang lebih dekat dengan lokasi pekerjaan.

PENGUNAAN ALAT YANG BENAR (TOOLS UTILIZATION)

Pakaihlah alat sesuai dengan penggunaan yang disarankan oleh pabrik untuk mengerjakan pembongkaran, pemasangan atau penyetelan peralatan, perlengkapan dan alat berat. Alat yang dibutuhkan ini biasanya tertera dalam *Service Manual* atau *Tools and Shop Product Guide*. Hindarilah pemakaian alat yang tidak benar, karena dapat mendatangkan bahaya bagi diri sendiri atau orang lain di sekitar tempat kerja dan menimbulkan kerusakan pada alat tersebut serta peralatan yang sedang dikerjakan.

Dalam keadaan darurat pemilihan alat pengganti hendaknya dipertimbangkan dari segi keselamatan serta resiko kerusakan pada alat maupun peralatan yang akan dikerjakan. Kalau resiko kerusakan tidak dapat dihindarkan lagi, maka pilih *alternative* yang mengandung resiko paling kecil dan aman.

PENGELASAN, PEMOTONGAN, DAN PENGGERINDAAN (WELDING, CUTTING AND GRINDING)

PENGELASAN

Pekerjaan pengelasan hanya boleh dikerjakan oleh karyawan yang telah mendapat pendidikan atau pelatihan khusus mengelas. Pergunakanlah pakaian kerja serta alat pelindung antara lain kacamata hitam dan *masker* untuk mengelas, sarung tangan, jaket tahan api / panas (apabila tidak tersedia, pergunakan penutup badan bagian depan dari kulit atau bahan lain yang tahan api), serta *safety shoes* yang tidak menghantar arus listrik. Jangan menggunakan pakaian yang lembab atau basah terutama sarung tangan, dan jangan menggunakan cincin atau gelang yang terbuat dari logam.

Sebelum mengelas ljin *hot work permit* ke bagian SHE dan pastikan bahwa di sekitar tempat kerja tidak terdapat bahan kimia / cairan yang mudah terbakar atau meledak jika terkena percikan api. Apabila harus mengelas dekat dengan bahan yang peka terhadap api, harus dibuat penyekat dan disediakan alat pemadam kebakaran (APAR).

Buatlah penyekat ruangan agar percikan api tidak menyebar ke tempat lain yang dapat mengganggu pekerjaan lain atau bahkan membahayakan rekan lain. Penyekat tersebut juga untuk melindungi pekerja yang lain dari pancaran sinar las yang menyilaukan.

Pada pengelasan listrik, pastikan bahwa salah satu kutub dari besi yang di las tidak melekat pada materi / besi lain yang dapat mengakibatkan terjadinya loncatan api / pengelasan di lain tempat. Apabila memerlukan landasan untuk mengelas pergunakan bahan yang bukan penghantar listrik, antara lain kayu.

Sebelum mulai pengelasan periksalah dan perlengkapan pengelasan, dan apabila kedapatan rusak gantilah atau kalau dapat betulkan dulu bagian tersebut, dan apabila terdapat kabel terkelupas maka tutuplah dengan isolasi atau ganti kabel tersebut.

Apabila pengelasan dilakukan dalam ruangan tertutup atau sempit, maka pasanglah *exhaust fan* untuk membuang gas pada saat pengelasan. Selain itu untuk mencegah kecelakaan pada kondisi ini pengelas harus diawasi seseorang secara bergiliran.

Bacalah dan ikuti buku petunjuk pengelasan untuk mencegah kecelakaan dan kesalahan teknis dalam pelaksanaannya.

PEMOTONGAN (CUTTING)

Pemotongan dapat dilakukan dengan mesin gergaji
Sebelum dimulai pemotongan dengan mesin gergaji, *check* dulu apakah sakelar on/off masih bekerja secara normal; tutup pengaman untuk mata gergaji, *Vbelt*, *pulley* harus terpasang dengan baik. Apalagi terdapat keausan pada mata gergaji yang melebihi 10% maka harus di ganti; kedudukan mesin harus rata.

Pada saat pemotongan, benda kerja di jepit dengan benar; motor harus sudah berputar penuh sebelum dilakukan pemotongan. Jika benda yang akan di potong terlampau panjang maka gunakanlah peyangga agar benda tersebut tetap lurus.

Aliran air pendingin harus tetap dijaga selama pemotongan. Tekanan gergaji pada benda kerja jangan terlalu kuat agar mata gergaji tidak cepat aus. Pada saat mengambil benda kerja atau waktu memperbaiki posisi benda kerja *paga tanggem* / penjepit, motor harus di matikan dan mata gergaji harus sudah berhenti berputar.

Setelah selesai melakukan pemotongan, mesin harus dibersihkan dari serbuk gergaji dan sisa potongan, dan jangan meninggalkan mesin dalam keadaan berputar.

Apabila didapat kelainan atau kerusakan pada mesin harus segera dilaporkan pada atasan atau bagian yang memelihara mesin potong tersebut.

GERINDA (GRINDING)

Mesin Gerinding harus dijalankan dengan bebas sekurang kurangnya satu menit untuk percobaan sebelum mengasah suatu benda atau logam. Alat pelindung / penutup harus dipasang dan tidak boleh dilepas.

Pada saat melakukan pekerjaan pengelasan dengan mesin gerinda harus memakai kacamata pelindung, pelindung pernapasan dan *safety shoes*. Jangan menggunakan sarung tangan pada saat menggerinda.

Mesin gerinda hendaknya dijalankan dengan putaran kecepatan yang telah ditentukan. Pemasangan batu gerinda dan percobaan sesudahnya hanya dilakukan oleh pekerja yang telah berpengalaman dan ditunjuk untuk melakukan pekerjaan tersebut. Jarak antara batu gerinda dengan pelat penahan tidak lebih dari 1,5 mm.

PELINDUNG MESIN (MACHINE GUARDING)

Pelindung mesin harus terpasang pada mesin, untuk melindungi pekerjaan dari puntiran mesin, bagian yang di putar, partikel yang melayang, percikan api, dan panasnya mesin.

PENGECATAN (PAINTING)

Pada saat pengecatan, pekerja harus menggunakan sarung tangan yang tahan terhadap zat pelarut cat (*solvent resistance*). Terutama saat mengaduk cat. Selain itu pekerjaan juga diharuskan memakai pelindung mata dan pelindung pernapasan.

Dilarang menyalakan api atau merokok dalam ruangan pengecatan karena bahan cat mudah terbakar.

Ruangan yang dipakai pengecatan harus bersih, mempunyai sirkulasi udara yang baik, dan *exhaust fan*. Mempunyai pencahayaan yang cukup (800-1000 lux), bangunan termasuk gudang penyimpanan cat harus di rancang dan dibangun secara terpisah tahan api "*fire prove construction*", dan lantainya tidak menyerap cairan.

Semua bahan cat dan pelarutnya harus di simpan ditempat (dalam kaleng) tertutup rapat. Pembuangan cat dan pelarutnya dilakukan secara terpisah, dan jangan dicampur dengan sampah atau kotoran lainnya.

PERSONAL HYGIENE

AWARENESS TRAINING

Orang yang mempunyai mempunyai kontak langsung dengan material, produk (WIP maupun produk jadi) peralatan dan mesin, harus ditraining tentang prosedur *personal hygiene* untuk mencegah kontaminasi *microbiology*, kimia maupun fisik.

CUCI TANGAN (HAND WASHING)

Cucilah tangan dengan bersih setiap sebelum dan sesudah meninggalkan ruangan kerja. Cucilah dengan menggunakan sabun, dan keringkan dengan menggunakan handuk kering atau hand *dryer* yang telah disediakan.

Sebelum berangkat kerja, disarankan untuk mandi dengan air bersih dan menggunakan sabun mandi. Cucilah tangan terutama sehabis dari toilet, sesudah dan sebelum makan.

PAKAIAN KERJA (CLOTHING)

Pakailah pakaian kerja yang rapi dan bersih. Untuk area tertentu pakailah pakaian kerja sesuai dengan jenis pekerjaanya.

Untuk karyawan yang belum mendapatkan seragam / pakaian kerja, maka diwajibkan untuk memakai baju warna putih polos berkerah.

PENUTUP KEPALA (HEAD COVER)

Pakailah penutup kepala (topi produksi, helm, *head cover*, jenis lainnya) sesuai dengan area kerjanya. Jenggot dan kumis harus dipotong rapi, jika tidak maka harus memakai penutup jenggot atau kumis.

Pemakaian *head cover* maupun penutup jenggot / kumis harus menutupi seluruh bagian area rambut. Hal ini bertujuan agar tidak ada rambut yang jatuh ke produk atau material.

SEPATU

Pakailah sepatu saat memasuki area perusahaan. Jangan menggunakan sepatu sandal atau sepatu dengan hak tinggi. Sepatu harus dalam kondisi bersih dan layak pakai.

ALAT PELINDUNG DIRI (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT)

- Pakailah penutup telinga (*ear plug* atau *ear muff*) di area kerja yang mempunyai tingkat kebisingan > 85 dB.
- Pakailah Sarung tangan sesuai dengan area kerjanya. Jika memakai sarung tangan, maka harus dipastikan bahwa sarung tangan selalu dalam kondisi bersih.
- Pakailah *masker* untuk menutupi mulut sewaktu bekerja di *area mixing*, penimbangan bahan baku, laboratorium, di area berdebu dan area lain yang diperlukan.
- Pakailah *Safety Shoes* untuk area yang diwajibkan, seperti : gudang (material, WIP dan produk jadi), *Mould Shop*, dan area lain yang telah ditentukan.

BARANG-BARANG PRIBADI (PERSONAL BELONGING)

Dilarang mengantongi pensil, pen, kaca, peralatan kerja, paper klips yang memungkinkan benda-benda tersebut jatuh ke dalam produk atau material. Dilarang membawa *razor blade*, *chemical* (zat kimia), *battery*, kaca dan obat-obatan ke area produksi, gudang dan area lainnya yang dapat mengkontaminasi produk.

PERHIASAN (JEWELRY)

Perhiasan seperti kalung, gelang cincin, anting-anting dan jenis perhiasan lainnya tidak boleh dipakai saat bekerja di area produksi dimana bersentuhan langsung dengan produk.

Pemakaian manik-manik bross dan hiasan (yang mudah lepas) pada baju atau jilbab juga tidak diperbolehkan.

KARYAWAN SAKIT (ILNESS)

Karyawan yang sakit dengan gejala diare, muntah-muntah, infeksi kulit atau luka, flu yang parah, penyakit telinga dan mata tidak boleh masuk ke area produksi dimana terjadi kontak langsung dengan produk.

KEBIASAAN JELEK (BAD PRACTICES)

- Jangan menggaruk kepala atau rambut, membersihkan telinga atau hidung saat akan menyentuh produk dan material;
- Jangan menyisir rambut di area produksi atau area dekat produk;
- Bagi yang memakai contact lens (lensa kontak) harus berhati-hati, jangan sampai lepas;
- Dilarang memakai penebal alis dan lipstik yang berlebihan;
- Dilarang membuang sampah sembarangan, buanglah sampah ditempat yang telah disediakan;
- Dilarang meludah sembarangan, lakukan di kamar mandi / toilet;
- Merokok dilarang di area PT Berlina Tbk, kecuali ditempat yang telah ditentukan;
- Tusuk gigi, tusuk korek dilarang ditaruh (dikunyah) di mulut.

MAKANAN & MINUMAN (FOOD & DRINK)

- Makanan dan minuman (kecuali air putih) dilarang diletakkan di area produksi;
- Penempatan air putih harus di lokasi yang jauh dari mesin, produk atau material dan dijaga agar tetap kering;
- Penyimpanan makanan, atau snack harus dalam tempat tertutup (tupper ware atau kotak plastik sejenisnya), tidak boleh dibungkus kertas minyak, kertas koran dan lain-lain.

KUKU DAN CAT KUKU (NAIL AND NAIL POLISH)

Kuku harus dipotong pendek dan bersih serta tidak boleh dicat kuku.

LOCKER

Locker cabinets hanya boleh untuk menyimpan sepatu dan pakaian dan sejumlah minimum untuk sabun, sikat gigi, pasta gigi dan tas kecil. Surat kabar, majalah, alat kerja dan makanan dilarang untuk disimpan di locker.

HANDPHONE

Jangan menggunakan handphone saat bekerja, jika ada hal-hal yang penting, gunakan handphone di luar area produksi.

5R

5R merupakan kegiatan menata tempat kerja sehingga diperoleh lingkungan kerja yang nyaman dan aman.

5 R (INDONESIA)	5 S (JEPANG)	PRINSIP
RINGKAS	SEIRI	Singkirkan barang yang tidak diperlukan.
RAPI	SEITON	Membenahi tempat penyimpanan.
RESIK	SEISO	Mengatur dan melaksanakan prosedur kebersihan harian.
RAWAT	SEIKETSU	Pertahankan Ringkas, Rapi dan Resik.
RAJIN	SHITSUKE	Jadikanlah sebagai suatu kebiasaan.

SASARAN PENERAPAN 5R



SAFETY : Tempat kerja yang tertata dengan apik akan menghindarkan terjadinya *unsafe action* dan *unsafe condition*.

QUALITY : Tempat kerja yang tertata dengan apik akan menciptakan kemudahan dan ketelitian dalam bekerja.

MAINTENANCE : Tempat kerja yang tertata dengan apik akan mempermudah dalam hal membersihkan dan merapikan tempat kerja setiap hari.

PRODUCTIVITY : Tempat kerja yang tertata dengan apik akan meningkatkan produktivitas kerja karena suasana kerja nyaman, mencari barang-barang yang diperlukan lebih cepat, dan lain-lain.

PENGENDALIAN HAMA (PEST CONTROL)

- Hama adalah sumber utama kontaminasi. Hama tersebut antara lain tikus, kecoa, semut, nyamuk, lalat, burung, kucing, anjing dan serangga, dapat menjadi penyebab kontaminasi fisik dan *mikrobiologi* pada produk kita.



- Mencegah hama masuk ke dalam pabrik atau area kerja dengan menjaga kebersihan lingkungan.
- Hama di area produksi/area kerja adalah musuh yang harus dibasmi.
- Semua karyawan melaksanakan dan memelihara sistem pengendalian hama dengan melaporkan kepada atasan masing-masing jika melihat adanya hama di area kerja.
- Sebelum digunakan, *pallet* harus diperiksa dan dipastikan tidak terkontaminasi.
- Pallet* plastik digunakan di area proses produksi kecuali untuk *raw material*, barang *reject/waste* dan *finished goods*.

KEAMANAN PRODUK

- Keamanan produk artinya mengurangi terjadinya resiko pencemaran terhadap produk.
- Semua raw material (resin, masterbatch, label atau lainnya), WIP dan barang jadi (*finished goods*) harus teridentifikasi dengan jelas, terbungkus, dan tersusun rapi.

- Semua tahapan dalam proses produksi sampai ke proses *finished goods* haruslah dalam kondisi yang benar-benar bersih untuk mencegah kemungkinan terjadinya kontaminasi. Kondisi bersih artinya udara yang bersih, mesin/peralatan yang bersih, material yang bersih dan para pekerja yang bersih.
- Produk atau material yang *reject* harus dipisahkan dari stock/produk/material yang bagus.
- Penerapan sistem FIFO (*First In First Out*) harus diterapkan untuk *raw material* dan *finished goods*.
- Dilarang menginjak dan menduduki *raw material*, WIP dan *finished goods*.
- Wadah masterbatch*, tempat resin haruslah selalu tertutup untuk mengurangi penguapan dan mencegah resiko kebakaran. Gunakan penutup yang mudah dibersihkan.
- Pisau/silet yang digunakan haruslah terkontrol dengan baik, dan gunakan pisau yang telah ditentukan oleh perusahaan.
- Semua bahan kimia, minyak, oli mesin, gas, tinta, dan bahan B3 (Bahan Beracun dan Berbahaya) lainnya harus teridentifikasi dan tersimpan dengan baik di luar area produksi atau gudang.
- Aturan garis dan tata letak barang harus diterapkan di semua area produksi dan gudang sehingga keteraturan dalam bekerja selalu terjaga.

MENGANGKAT DENGAN AMAN (MANUAL HANDLING)

Cara Mengangkat dan Menyimpan Barang yang Benar dan Aman

- Mengangkat :** Berdiri dekat dengan beban, bengkokkan lutut anda dan biarkan kaki, perut dan otot pantat anda bekerja. Jangan gunakan punggung anda bekerja.

c. **V** atau **PVC** (*polyvinyl chloride*) berlabel angka 03 dalam segitiga adalah plastik yang paling sulit di daur ulang. Plastik ini bisa ditemukan pada plastik pembungkus (*cling wrap*), dan botol-botol. Kandungan dari PVC yaitu DEHA yang terdapat pada plastik pembungkus dapat bocor dan masuk ke makanan berminyak bila dipanaskan. PVC berpotensi berbahaya untuk ginjal, hati dan berat badan.



d. **LDPE** (*low density polyethylene*) berlabel angka 04 dalam segitiga biasa dipakai untuk tempat makanan dan botol-botol yang lembek. Barang-barang dengan kode ini dapat di daur ulang dan baik untuk barang-barang yang memerlukan fleksibilitas tetapi kuat. Barang ini bisa dibuang tidak dapat di hancurkan tetapi tetap baik untuk tempat makanan.



e. **PP** (*polypropylene*) berlabel angka 05 dalam segitiga adalah pilihan terbaik untuk bahan plastik terutama untuk yang berhubungan dengan makanan dan minuman seperti tempat menyimpan makanan, botol minum dan terpenting botol minum untuk bayi. Karakteristik botol ini transparan yang tidak jernih atau berawan.



PLASTIK YANG BANYAK DIGUNAKAN

Kemasan plastik yang paling banyak dan paling aman digunakan adalah yang terbuat dari *polyethylene* (**PE**) dan *polypropylene* (**PP**) yang dilabeli terkadang juga dilabeli dengan gambar gelas dan garpu atau ada tulisan "untuk makanan" atau "for food use".

BAHAYA PLASTIK

Meskipun selama ini belum pernah ada pengaduan atau keluhan mengenai gangguan kesehatan akibat penggunaan kantung "kresek" sebagai wadah makanan, namun kita perlu berhati-hati. Kalau mau mawadahi makanan siap santap dengan plastik kresek sebaiknya dilapisi dulu dengan bahan yang aman seperti daun atau kertas.

Selain plastik *kresek*, kemasan plastik berbahan *polivinil klorida* (PVC) dan kemasan makanan "styrofoam" juga berisiko melepaskan bahan kimia yang bisa membahayakan kesehatan. *Monomer styrene* yang tidak ikut bereaksi dapat terlepas bila bereaksi dengan makanan yang berminyak / berlemak atau mengandung alkohol dalam keadaan panas. Meskipun bila residunya kecil tidak berbahaya.

Konsumsi berlebih terhadap plastik, pun mengakibatkan jumlah sampah plastik yang besar. Karena bukan berasal dari senyawa biologis, plastik memiliki sifat sulit *terdegradasi* (*non-biodegradable*). Plastik diperkirakan membutuhkan waktu 100 hingga 500 tahun hingga dapat *terdekomposisi* (terurai) dengan sempurna. Sampah kantong plastik dapat mencemari tanah, air, laut, bahkan udara.

Bahaya plastik secara umum sebagai berikut :

- Tercemarnya tanah, air tanah dan makhluk bawah tanah.
- Racun-racun dari partikel plastik yang masuk ke dalam tanah akan membunuh hewan-hewan pengurai di dalam tanah seperti cacing.
- PCB yang tidak dapat terurai meskipun termakan oleh binatang maupun tanaman akan menjadi racun berantai sesuai urutan rantai makanan.

- Kantong plastik akan mengganggu jalur air yang teresap ke dalam tanah.
- Menurunkan kesuburan tanah karena plastik juga menghalangi sirkulasi udara di dalam tanah dan ruang gerak makhluk bawah tanah yang mampu meyuburkan tanah.
- Kantong plastik yang sukar diurai, mempunyai umur panjang, dan ringan akan mudah diterbangkan angin hingga ke laut sekalipun.
- Hewan-hewan dapat terjatuh dalam tumpukan.

CARA YANG BENAR PEMANFAATAN PLASTIK

- Memakai ulang plastik (*Reuse*)
- Mengurangi pemakaian plastik (*Reduce*)
- Mendaur ulang (*Recycle*)



CARA KELIRU MENANGANI PLASTIK

Untuk menanggulangi sampah plastik beberapa pihak mencoba untuk membakarnya. Tetapi proses pembakaran yang kurang sempurna dan tidak mengurai partikel-partikel plastik dengan sempurna maka akan menjadi dioksin di udara. Bila manusia menghirup dioksin ini manusia akan rentan terhadap berbagai penyakit di antaranya kanker, gangguan sistem syaraf, hepatitis, pembengkakan hati, dan gejala depresi.

SANKSI

Semua karyawan yang dengan sengaja atau karena lalai mengabaikan pertaturan kesehatan dan keselamatan kerja lingkungan (K3L) PT. Berlina Tbk beserta suplementnya atau peraturan lain mengenai kesehatan dan keselamatan kerja serta lingkungan yang di terapkan, akan dikenakan tindakan disiplin yang dapat mengakibatkan dilaksanakannya Pemutusan Hubungan Kerja.



CIKARANG PLANT – KANTOR PUSAT
Jl. Jababeka Raya Blok E12-17
Kawasan Industri Jababeka – Cikarang
Desa Wangunharja, Kec. Cikarang Utara
Bekasi 17832 – Indonesia
P. +62 21 8983 0160
F. +62 21 8983 0161
Website : www.berlina.co.id
E-mail : info@berlina.co.id



SIDOARJO PLANT
Jl. Sawunggaling 26, Gilang, Taman
Sidoarjo 61257 – Indonesia
P. +62 31 788 1418
F. +62 31 788 1419
Website : www.lampak.co.id
Email : info@lampak.co.id



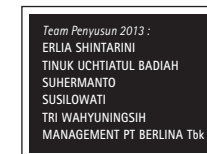
PANDAAN PLANT
Jl. Raya Pandaan Km. 43
Pandaan 67156
Jawa Timur – Indonesia
P. +62 343 631 901
F. +62 343 631 902



CHINA PLANT
No. 28 Shang Hai Road
Baohe Industrial Zone, Hefei,
Anhui Province 230051, China
P. +86 551 711 1729
F. +86 551 711 1732



TANGERANG PLANT
Jl. Moch. Toha Km. 5
Kelurahan Peruk Jaya
Kecamatan Peruk
Tangerang 15131 – Indonesia
P. +62 21 553 5540
F. +62 21 553 5539

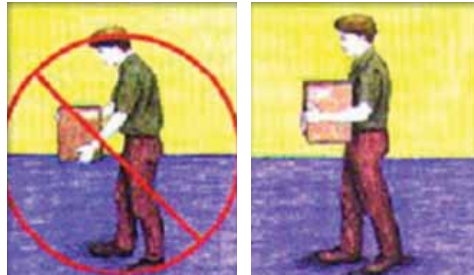


DILARANG KERAS MENGCOPY ATAU MEMPERBANYAK BUKU INI DALAM BENTUK APAPUN, TANPA IZIN DARI PT BERLINA TBK. REFERENSI KEBIJAKAN PERUSAHAAN PT BERLINA TBK. (GROUP DSU)

www.berlina.co.id

Jl. Jababeka Raya Blok E12 – 17
Kawasan Industri Jababeka – Cikarang
Desa Wangunharja, Kecamatan Cikarang Utara
Bekasi 17832 - Indonesia
Phone : (62-21) 898 30160
Fax : (62-21) 898 30161
Email : info@berlina.co.id

2. Menyimpan : Jangan memutar, tapi pindahkan kaki anda untuk merubah posisi. Biarkan kaki anda bekerja. Simpan benda pada ujung depan dulu kemudian teruskan kebelakangnya.



Mengangkat Pada Kondisi Tidak Standard

- 1. Jika mengangkat dari tempat tinggi :** Gunakan pijakan daripada tangga, dekatkan benda sedekat mungkin dengan anda sebelum mengangkat, pegang dengan baik dan turunkan atau angkat beban jika beban cukup kecil jika memungkinkan.
- 2. Jika mengangkat dari posisi sulit :** Dekatkan sedekat mungkin, luruskan punggung anda, kuatkan otot perut, tekan pantat anda ke belakang, bengkokkan lutut anda dan gunakan kaki, perut dan otot pantat dari pada punggung anda.
- 3. Jika mengangkat benda posisi kaku –** bengkokkan lutut anda dengan kaki melebar, pegang sisi atas dan ujung bawah dalam dan gunakan kaki anda untuk mengangkat, jaga punggung anda lurus.
- 4. Jika mengangkat drum atau silinder –** ingat aturan di atas dengan baik, juga ingat bahwa benda bulat dapat lepas dengan tiba-tiba, sehingga harus sangat hati-hati.

ERGONOMI

Ergonomi yaitu ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam kaitannya dengan pekerjaan mereka. Secara singkat dapat dikatakan bahwa ergonomi ialah penyesuaian tugas pekerjaan dengan kondisi tubuh manusia untuk menurunkan stress yang akan dihadapi.

Mengangkat Beban



Upaya ergonomi :

- Tidak melelahkan
- Pengaturan suhu
- Cahaya
- Kelembaban

Metode ergonomi :

- Diagnosis
- Treatment
- Follow up

Beban yang diangkat tidak melebihi aturan ILO :

- Laki-laki dewasa 40 kg
- Wanita dewasa 15-20 kg
- Laki-laki (16-18 th) 15-20 kg
- Wanita (16-18 th) 12-15 kg

Kelelahan / Fatigue :

- Kelelahan fisik
- Kelelahan yang patologis
- Psikologis dan emotional fatigue

Upaya mengurangi kelelahan :

- Pencahayaan dan ventilasi harus memadai dan tidak ada gangguan bising;
- Jam kerja sehari diberikan waktu istirahat sejenak dan istirahat yang cukup saat makan siang;
- Kesehatan pekerja harus tetap dimonitor;



- Tempo kegiatan tidak harus terus menerus;
- Fasilitas istirahat harus disediakan di tempat kerja; Kelompok pekerja yang rentan harus diawasi misalnya pekerja remaja, wanita hamil dan menyusui, pekerja yang telah berumur, pekerja *shift* dan *migrant*.

Tata letak tempat kerja



JENIS – JENIS PLASTIK

Secara umum, kemasan plastik diberikan label-label sebagai berikut:

a. PETE atau **PET** (*polyethylene terephthalate*) dengan berlabel angka 01 dalam segitiga biasa dipakai untuk botol plastik yang jernih / transparan / tembus pandang seperti botol air mineral. Botol-botol dengan bahan ini direkomendasikan hanya untuk sekali pakai. Jangan dipakai untuk menyimpan air hangat apalagi panas.



b. HDPE (*high density polyethylene*) berlabel angka 02 dalam segitiga biasa dipakai untuk botol susu yang berwarna putih susu. Direkomendasikan hanya untuk sekali pemakaian.

