





PT ISPAT INDO				
 P.T. ISPAT INDO	INSTRUKSI KERJA K3LEn	Nomor : SMK3L-En/ISP/IK-27-01		
		Revisi : 04		
	PEKERJAAN MANUAL	Tanggal : 01 Maret 2023		
		Halaman : 1/5		

INSTRUKSI KERJA PEKERJAAN MANUAL

No Dokumen : SMK3LEn-ISP/IK-27-01
No. Revisi : 04


	Nama	Jabatan	Tanggal	Tanda Tangan
Disusun oleh :	M. Arif Setiawan	SHE Engineer	01 Maret 2023	
Disetujui oleh :	Irwan Agung Satrianto	Manager SHE	01 Maret 2023	

PT ISPAT INDO			
 P.T. ISPAT INDO	INSTRUKSI KERJA K3LEn	Nomor : SMK3L-En/ISP/IK-27-01	
		Revisi : 04	
	PEKERJAAN MANUAL	Tanggal : 01 Maret 2023	
		Halaman : 2/5	

DAFTAR ISI


	Halaman
Lembar Persetujuan	1
Daftar Isi	2
Lembar Perubahan Dokumen	3
1. Tujuan	4
2. Ruang lingkup	4
3. Referensi	4
4. Definisi	4
5. Instruksi Kerja	4

PT ISPAT INDO

 P.T. ISPAT INDO	INSTRUKSI KERJA K3LEn	Nomor : SMK3L-En/ISP/IK-27-01
		Revisi : 04
	PEKERJAAN MANUAL	Tanggal : 01 Maret 2023
		Halaman : 3/5

PERUBAHAN DOKUMEN

Nomor		Alasan perubahan dokumen	Direvisi oleh		Disetujui		
Revisi	Hlm.		Jabatan	Paraf	Tanggal	Jabatan	Paraf
01		<ul style="list-style-type: none"> Merubah format dokumen dari SMK3 ke SMK3LH (termasuk penomorannya) Penambahan point PP No. 50 tahun 2012 Penambahan point 3.3 Standart ISO 14001:2004 Penambahan point 3.4 Standart OHSAS 18001:2007 	Officer SHE		01 Juli 2014	Manager SHE	
02	01	Perubahan cover pengesahan	SHE Officer		01/10/15	MR	
	03	Perubahan pada point 3 tentang referensi					
03	04	Merubah OHSAS 18001:2007 ke ISO 45001:2018 tentang penerapan SMK3	SHE Officer		14/03/19	MR	
04	01	Perubahan cover pengesahan	SHE Officer		01/03/23	MR	

PT ISPAT INDO		
 P.T. ISPAT INDO	INSTRUKSI KERJA K3LEn	Nomor : SMK3L-En/ISP/IK-27-01
		Revisi : 04
	PEKERJAAN MANUAL	Tanggal : 01 Maret 2023
		Halaman : 4/5

1. TUJUAN :

Prosedur ini disusun untuk ntuk memastikan pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan secara manual di lingkungan PT. ISPAT INDO dilakukan dengan aman.

2. RUANG LINGKUP :

Prosedur ini merupakan cara untuk melakukan kegiatan manual dan mekanis dengan benar

3. REFERENSI :


- 3.1. *PP No. 50 tahun 2012 tentang Penerapan SMK3 sub elemen 9.1 tentang Penanganan Secara Manual dan Mekanis...*²
- 3.2. *Standart ISO 14001:2004 klausa 4.4.6 tentang Pengendalian Operasional...*¹
- 3.3. Standard ISO 45001:2018 Klausul 8.1 tentang perencanaan operasional dan pengendalian...
- 3.4. Permenaker 5 tahun 2018 tentang K3 Lingkungan Kerjap

4. DEFINISI :

- 4.1 Pekerjaan secara manual adalah pekerjaan-pekerjaan yang dilakukan langsung oleh anggota tubuh pekerja secara langsung seperti mengangkat, mendorong, membawa, menarik, meletakkan dan jenis pekerjaan lain yang menggunakan anggota tubuh secara langsung..

5. INSTRUKSI KERJA

- 5.1 Beban yang boleh di angkat untuk laki – laki adalah 20kg, sedangkan untuk wanita adalah 15kg. Bila beban yang diangkat terlalu berat atau sulit untuk dibawa, mintalah bantuan atau menggunakan alat pengangkat mekanis, jangan memaksakan diri menggunakan kekuatan manual.
- 5.2 Rencanakan arah gerak beban sebelum pengangkatan dan pastikan prosesnya bebas dari hambatan, lantai tidak licin, dan penerangan daerah yang akan di lewati cukup.
- 5.3 Kaki harus terbuka dalam posisi sejajar di belakang barang.
- 5.4 Ambilah posisi duduk dengan punggung lurus tetapi tegak lurus.
- 5.5 Peganglah barang/bahan yang akan diangkut dengan menggunakan seluruh telapak tangan, bukan hanya jari tangan.
- 5.6 Tarik dagu ke dalam sehingga leher dan punggung berada dalam posisi satu garis lurus, peganglah beban (Pusat masa beban (*centre of gravity*)) sedekat mungkin dengan badan.
- 5.7 Rapatkan kedua siku badan untuk menambah kekuatan.

PT ISPAT INDO		
 P.T. ISPAT INDO	INSTRUKSI KERJA K3LEn	Nomor : SMK3L-En/ISP/IK-27-01
		Revisi : 04
	PEKERJAAN MANUAL	Tanggal : 01 Maret 2023
		Halaman : 5/5

- 5.8 Jagalah agar berat beban bias di topang oleh kaki dan gunakan kaki untuk menekan keatas, bukan punggung.
- 5.9 Jangan berpaling, putarlah kaki depan dan arahkan ke jurusan barang/bahan tersebut akan dibawa, pada saat membawa barang, jagalah keseimbangan, usahakan untuk mengangkat dengan kedua tangan.
- 5.10 Apabila mengangkat barang/bahan diatas bahu, tempatkan kaki tetap di posisi berjalan. Pertama angkat bahan /barang/beban sampai dagu, kemudian tekan beban ke atas dengan menggerakkan kaki ke depan dengan tujuan untuk pergerakan beban dan memindahkan berat dari badan ke kaki depan, untuk beberapa orang tinggi maksimum mengangkat beban antara 70 – 80 Cm.
- 5.11 Apabila beban terlalu berat dan memerlukan bantuan orang lain, maka pada saat mengangkat bersamaan harus dilakukan dalam waktu dan kecepatan yang bersamaan, selain itu orang yang membantu untuk mengangkat juga harus memiliki kekuatan yang kurang lebih sama.
- 5.12 Pakaian pada saat mengangkat beban/barang/bahan gunakanlah pakaian kerja yang benar (tidak longgar, tidak dikeluarkan) dan APD yang sesuai (Sarung tangan untuk melindungi tangan dan membantu pegangan, sepatu kerja harus yang anti licin (Slip).
- 5.13 Latihlah setiap pekerja yang melakukan kegiatan manual sesuai dengan instruksi di atas.