
 indofarma	PROTAP Cara Mengangkat Barang Berat yang Benar	No : PPB131
		Revisi : 00
		Berlaku : 30 MAR 2022
		Paraf : 

1 Tujuan

Agar ketika mengangkat benda dilakukan dengan cara yang tepat sehingga tidak terjadi cedera pada saat maupun setelah mengangkat benda .

2 Cakupan

Protap ini sebagai panduan untuk setiap karyawan ketika mengangkat benda.

3 Penanggung Jawab

Penanggung jawab protap ini adalah Supervisor Pengujian Bahan Awal dan Bahan Kemas.

4 Prosedur

- 4.1 Pada saat akan mengangkat barang berat pastikan telah menggunakan APD (Celana supporter, Korset pelindung punggung) dengan benar.
- 4.2 Pastikan volume benda yang akan diangkat tidak menghalangi pandangan setelah diangkat
- 4.3 Berdiri dekat dengan benda dan perkirakan berat beban yang akan diangkat
- 4.4 Jika berat benda terlalu berat diatas 25 kg, gunakan alat bantu/ minta bantuan rekan kerja lain
- 4.5 Lakukan posisi jongkok dengan tulang belakang tetap tegak
- 4.6 Pegang benda dengan kedua tangan, regangkan kaki, lenturkan pinggul, angkat benda secara lurus dan dekatkan ke badan
- 4.7 Gunakan cara yang sama ketika meletakkan benda tersebut, lakukan posisi jongkok dengan kaki menjadi tumpuannya, tulang belakang tetap tegak

5 Pustaka

- 8.1. Ergonomi di Tempat Kerja K3L
- 8.2. Indofarma

6 Catatan Perubahan



Revisi	Berlaku	Perubahan
00	30 MAR 2022	Dokumen terbitan pertama

7 Tinjauan Ulang


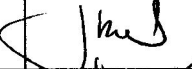


Protap ini akan ditinjau ulang setiap 2 tahun sekali atau kurang jika diperlukan oleh Manajer Pengawasan Mutu dan Manager Pemastian Mutu

8 Distribusi

Bidang Pengawasan Mutu

 indofarma	PROTAP Cara Mengangkat Benda yang Benar	No : PPB131
		Revisi : 00
		Berlaku : 30 MAR 2022
		Paraf : 

9 Pengesahan

Keterangan	Jabatan	Kode Bidang	Tanda tangan	Tanggal
Disusun oleh	Supervisor Pengujian Bahan Awal dan Bahan Kemasan	AM		30 Mar 2022
Diperiksa oleh	Asman Pengujian Bahan Awal dan Produk	AM		30 Mar 2022
Disetujui oleh	Manajer Pengawasan Mutu	AM		30 Mar 2022
	Manajer Pemastian Mutu	PM		30 Mar 2022

10 Tinjauan

No	Peninjau	Tgl. Tinjauan	Tanda tangan	Rekomendasi
1	Manajer Pengawasan Mutu			
	Manajer Pemastian Mutu			
2	Manajer Pengawasan Mutu			
	Manajer Pemastian Mutu			

