

BUKU SAKU

FOKUS

PENGENALAN ATURAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA SERTA LINGKUNGAN



PENGETAHUAN UMUM KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA SERTA LINGKUNGAN UNTUK KARYAWAN

DALAM RANGKA MENYAMBU



DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	2
I. KEBIJAKAN MANAJEMEN MUTU KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA SERTA LINDUNG LINGKUNGAN	3
II. KEBIJAKAN LARANGAN MENGKONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL, OBAT-OBATAN TERLARANG DAN MEMBAWA SENJATA	4
III. PENGENALAN K3L ATAU HSE INDUCTION KARYAWAN BARU	5
IV. IZIN KERJA (WORK PERMIT)	6
V. IDENTIFIKASI BAHAYA DAN PENILAIAN RISIKO (IBPR).....	8
VI. ALAT PELINDUNG DIRI (APD).....	9
VII. PERALATAN LISTRIK	10
VIII. BAHAN-BAHAN BEBAHAYA DAN MSDS.....	11
IX. LOCK OUT TAG OUT (LOTO)	12
X. CRANE DAN ALAT ANGKUT	13
XI. PERANCAH (SCAFFOLDING) DAN TANGGA.....	14
XII. EMERGENCY AND RESPONSE.....	15
XIII. KESELAMATAN LALULINTAS (TRAFFIC SAFETY).....	16
XIV. KEBERSIHAN DAN KERAPIAN TEMPAT KERJA	17
XV. PROSEDUR DAN INSTRUKSI KERJA (SOP DAN IK)	18

I. KEBIJAKAN MANAJEMEN MUTU KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA SERTA LINDUNG LINGKUNGAN

Manajemen memiliki komitmen bersama untuk mewujudkan kualitas mutu, keselamatan, kesehatan kerja dan perlindungan lingkungan atau MK3L. Kami selalu mengemban kepercayaan untuk memenuhi persyaratan dan kesepakatan stakeholder dengan:

- Meningkatkan mutu, cara dan hasil kerja.
- Mengembangkan pelatihan bagi seluruh karyawan dan mendorong mereka untuk memberikan masukan dengan cara berbagi informasi melalui system komunikasi dua arah.
- Mengembangkan perencanaan tindakan darurat beserta prosedur penanganan yang efektif untuk kesehatan, keselamatan kerja, dan lindung lingkungan atau bersifat keamanan. Dengan demikian akan mengurangi dampak negatif terhadap karyawan.
- Melaksanakan norma-norma perlindungan kerja dan lingkungan serta menciptakan tempat kerja yang aman, sehat dan bebas risiko kecelakaan, pencemaran lingkungan.
- Menetapkan program dan melakukan perbaikan terus-menerus dan peningkatan kinerja, mutu dan perlindungan keselamatan dan kesehatan kerja dan lingkungan secara berkelanjutan.
- Mencegah pencemaran lingkungan, serta mengutamakan penggunaan produk ramah lingkungan dan hemat energi sumber daya.

Sasaran Mutu Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Lingkungan kami adalah memberikan produk dan layanan kepada rekanan dan stakeholder lainnya, minimal sesuai dengan ketentuan dan spesifikasi yang diperjanjikan serta mencapai sasaran tanpa kecelakaan / nihil kecelakaan fatal, mengurangi bahaya dan mencegah pencemaran lingkungan.

Jakarta
Tahun 2019

II. KEBIJAKAN LARANGAN MENGGONSUMSI MINUMAN BERALKOHOL, OBAT-OBATAN TERLARANG DAN MEMBAWA SENJATA

Manajemen berkomitmen terhadap keselamatan, kesehatan kerja dan lingkungan untuk produktifitas kerja.

Minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan segala senjata tidak diperkenankan digunakan di tempat kerja ataupun di lingkungan kerja. Maka penyalahgunaan terhadap obat-obatan, alkohol, dan senjata baik itu digunakan maupun dibawa ke lingkungan kerja sangat tidak diperkenankan.

Setiap karyawan jika memakan atau meminum obat resep maka harus memberitahukan kepada pengawas atau supervisor atau dokter yang ditunjuk untuk memverifikasi apakah ia mampu bekerja sementara di bawah pengaruh obat tersebut.

Manajemen berhak untuk melakukan pencarian atau melakukan tes untuk menentukan adanya alkohol atau obat-obatan atau membawa senjata. Karyawan yang menolak untuk dilakukan tes alkohol dan narkoba dapat dikenakan tindakan disipliner yang dapat mengakibatkan pemutusan hubungan kerja.

Berdasarkan monitoring dan pengujian konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang, pekerja yang ditemukan mengkonsumsi minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan membawa segala macam senjata akan dikeluarkan dari proyek.

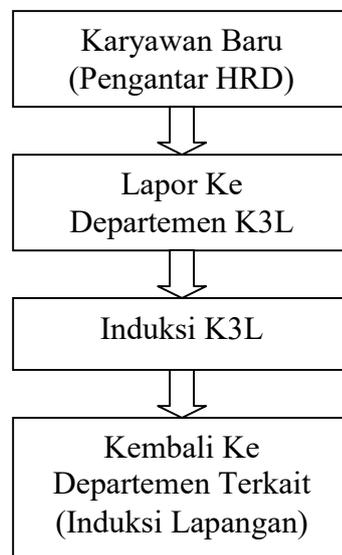
Jakarta

Tahun 2019

III. PENGENALAN K3L ATAU HSE INDUCTION KARYAWAN BARU

Tujuan dari pengenalan atau orientasi adalah untuk memastikan bahwa seluruh pekerja atau vendor, subkontraktor atau supplier maupun tamu-tamu yang memasuki area proyek Manajemen sudah mendapatkan informasi perihal peraturan Keselamatan dan Kesehatan Kerja serta Lingkungan (K3L) di area pekerjaan dan bahaya potensial yang terdapat di area proyek. Serta menjadi dasar untuk menginformasikan kepada seluruh pekerja dalam hal kebijakan, Manajemen K3L dan persyaratan K3L. Berdasarkan prosedur Pengenalan K3L (HSE Induction). Karyawan baru wajib mengisi Pernyataan Pengenalan K3L (HSE Induction).

Alur Induksi Karyawan Baru



IV. IZIN KERJA (WORK PERMIT)

Izin Kerja (Work Permit) merupakan sarana di mana penanggung jawab proyek atau *Project Manager* memberikan izin kepada petugas (karyawan / Mitra Kerja) untuk melakukan pekerjaan tidak rutin di suatu tempat kerja, untuk mengingatkan pekerja akan bahaya yang mungkin timbul dan untuk memastikan bahwa pekerjaan tersebut selamat untuk dilakukan. Izin kerja harus dipersiapkan sebelum memulai pekerjaan dan harus tersedia selama pekerjaan. Semua petunjuk keselamatan yang disebutkan pada ijin kerja harus dipatuhi oleh semua pribadi yang bertanggung jawab sebelum memulai pekerjaan. Ijin kerja yang diperlukan:

1. Izin Kerja Panas
2. Izin Kerja Isolasi Listrik
3. Izin Kerja Galian
4. Izin Kerja Dingin
5. Izin Kerja Ketinggian
6. Izin Kerja di area tempat tertutup (Confined Space)

Berdasarkan Ketentuan Prosedur Surat Izin Kerja dan Label Tanda Bahaya dan Wajib mengisi formulir Surat Izin Kerja Aman.

Tujuan utama dari Proses Izin Kerja Umum adalah untuk membentuk komunikasi di antara kelompok kerja lintas fungsi di suatu tempat kerja dalam melakukan pekerjaan tidak rutin untuk meningkatkan pekerja akan bahaya yang mungkin timbul dan untuk memastikan bahwa pekerjaan tersebut selamat untuk dikerjakan.



Proses ini menjelaskan peran dari masing-masing pelaksana proses, memberikan prosedur dan persyaratan untuk mendapatkan “Izin Kerja Umum”, dan infrastruktur yang diperlukan agar proses dapat dilaksanakan. Merupakan tanggung jawab Manajer Proyek dan bersama PIC

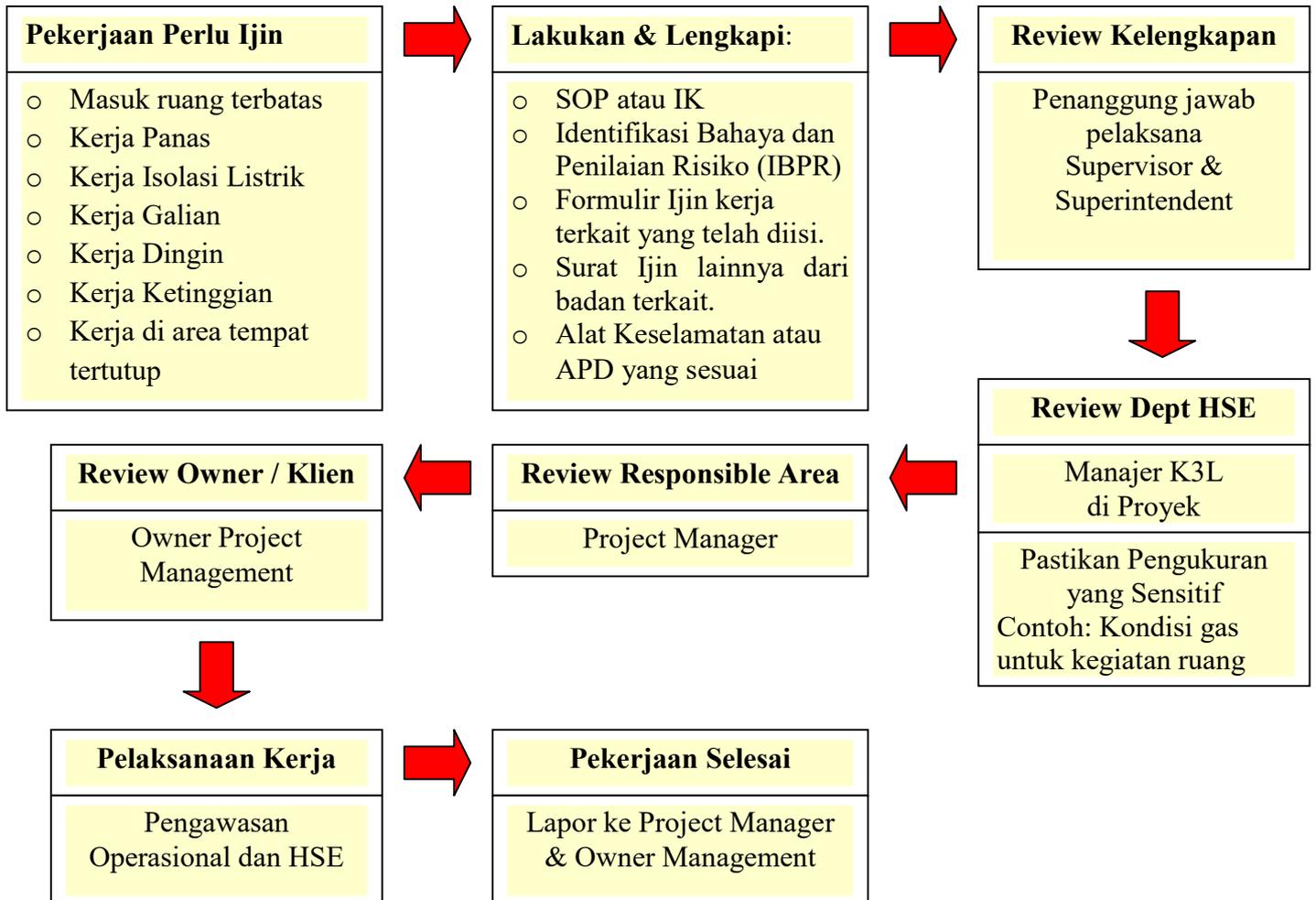


(Penanggung Jawab Pelaksana) untuk mengkaji lingkup pekerjaan tidak rutin yang akan dilaksanakan dan dipastikan bahwa prosedur atau Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko atau IBPR telah dipenuhi, izin-izin tambahan yang diperlukan telah

diidentifikasi, dan persyaratan lainnya yang diperlukan untuk melengkapi Izin Kerja tersebut.

IZIN KERJA (*WORK PERMIT*)

Proses Izin Kerja memerlukan langkah-langkah sebagaimana dijelaskan dalam Diagram Alir dan Tabel berikut ini:



Catatan Penting !

Surat ijin kerja (SIK) hanya berlaku untuk kurang dari 1 minggu atau mungkin hanya satu hari. SIK harus segera diperbaharui jika masa berlaku sudah habis.



V. IDENTIFIKASI BAHAYA DAN PENILAIAN RISIKO (IBPR)

Adalah suatu metode/cara untuk mencari dan mengangkat potensi-potensi akan timbulnya suatu bahaya saat pekerjaan tersebut dilakukan, sehingga diharapkan dapat dicarikan solusi atau jalan keluarnya untuk mengatasi potensi-potensi bahaya yang akan timbul, agar semua bahaya dapat di control sehingga tidak menimbulkan kecelakaan saat bekerja.

Didalam pembuatan Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko (IBPR) hendaknya sekecil apapun potensi bahaya dapat dikontrol maka dari itu di dalam pembuatannya kita harus melakukan HIRARKI PENGENDALIAN K3 yaitu:

1. Hilangkan potensi bahaya dari pekerjaan yang akan kita lakukan.
2. Ganti urutan langkah-langkah yang sudah ada jika masih dirasakan potensi bahaya itu dapat timbul.
3. Modifikasi atau rekayasa peralatan yang akan kita kerjakan jika memungkinkan.
4. Administrasi semua dokument dan data cara yang lebih efektif dalam hal menyelesaikan pekerjaan tersebut serta peralatan gunakan agar dapat terinspeksi.
5. Penggunaan alat pelindung diri (APD), jika tidak dapat di atasi lagi pekerjaan tersebut maka yang paling efektif kita menggunakan APD sehinga jika terjadi accident maka persentasi cidera dapat dikurangi.



Dalam pembuatan IBPR yang juga penting adalah dibuat dan dilakukan oleh orang yang akan melakukan pekerjaan itu sehingga dia menjadi paham potensi bahaya yang akan timbul. Dalam pengisian formulir Daftar Identifikasi Bahaya dan Penilaian Risiko (IBPR) berisi aktifitas, bahaya, risiko dan pengendalian. Dalam kolom aktifitas hendaknya dibuat secara sederhana sehingga tidak membingungkan orang yang akan menggunakannya (persiapan, aktifitas pekerjaan dan selesai). Dalam kolom potensi bahaya hendaknya dibahas potensi bahaya yang skala prioritas besar sehingga dalam kolom kontrol atau pengendalian dapat dirinci agar dipastikan dapat dilakukan dan diikuti oleh pekerja. Wajib pelajari prosedur Identifikasi Bahaya dan Penilaian Resiko (IBPR).



Diagram Pengelolaan IBPR

VI. ALAT PELINDUNG DIRI (APD)



Dengan komitmen dari Manajemen yang tinggi terhadap bidang keselamatan dan kesehatan kerja, maka salah satu bentuk nyata dari komitmen tersebut adalah bahwa Alat Pelindung Diri (APD) yang diperuntukan bagi karyawan di lingkungan kerja agar dapat bekerja lebih aman. Maka manajemen telah mengatur pembagiannya dengan prosedur Pemeliharaan dan Pengendalian Alat Pelindung Diri (APD). Dalam hal ini kita ambil contoh seperti karyawan yang melakukan aktifitas di lokasi proyek maka minimal karyawan mendapatkan sepatu keselamatan, sarung tangan, kacamata dan helmet.

Sedangkan jika dianggap perlu ada tambahan peralatan pelindung lainnya maka di sesuaikan di lokasi proyek masing-masing seperti: ear plug, apron dan peralatan penunjang keselamatan dalam melakukan aktifitas kerja tersebut agar menjadi aman. Gunakan Formulir Permintaan Alat Pelindung Diri (APD).

Perlu diingat bahwa alat pelindung diri atau APD yang digunakan bukan 100 % dapat menyelamatkan diri anda dari bahaya. Namun APD yang digunakan hanya mengurangi tingkat keseriusan yang diderita jika kecelakaan kerja yang tidak diinginkan terjadi pada diri anda atau orang lain.

Perlindungan Pernafasan



Karyawan bertanggung jawab menjalankan program perlindungan pernapasan. Ketika bahan berbahaya atau beracun ada di area kerja, pertama yang harus dilakukan adalah melakukan tindakan pengendalian berupa penggunaan ventilasi untuk mengurangi kadar konsentrasi bahan beracun dan berbahaya tersebut di udara. Jika konsentrasi tidak dapat dikurangi hingga dibawah nilai standar yang ditetapkan, maka diperlukan metode yang tepat dalam program perlindungan pernapasan. Pastikan anda mengetahui seluruh program perlindungan pernapasan. (tapi ini untuk hal yang tidak terbatas) :

- a. Memilih perlindungan pernapasan yang sesuai dan siapa yang akan meyeleksinya
- b. Memilih saringan cartridges (apabila menggunakan air purifying respirators) dan ketika harus diganti.
- c. Membersihkan dan merawat peralatan pernapasan.
- d. Melakukan inspeksi dan memeriksa seal sebelum menggunakan.

Alat pernapasan yang digunakan karyawan harus berkualitas medis, lolos uji dan diberi pelatihan sebelum menggunakan alat pelindung pernafasan. Laporkan segala perubahan pada kesehatan anda atau kondisi fisik yang akan mempengaruhi kemampuan anda untuk menggunakan alat pelindung pernafasan.

Perlindungan Pendengaran

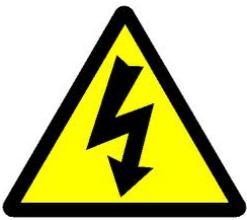


Satu hal yang penting adalah menghilangkan ancaman bahaya kebisingan. Perlindungan pendengaran dibutuhkan dimana adanya kebisingan. Hal ini dapat termasuk situasi-situasi dimana peralatan seperti palu, gergaji, bor, pemotong, atau peralatan berat yang telah digunakan. Semua personel harus memperhatikan hal sebagai berikut:

- Pimpinan anda akan menempatkan area-area dimana tingkat kebisingan yang melebihi nilai standar yang telah ditentukan, meskipun dalam keadaan sementara, dan menyediakan pelindung pendengaran.
- Pemakaian pelindung pendengaran harus dilatih terlebih dulu pada program konservasi pendengaran dan dalam penggunaan yang sesuai pada peralatan.
- Selalu gunakan Alat Pelindung Diri (APD) anda di tempat dan area yang ditentukan.



VII. PERALATAN LISTRIK

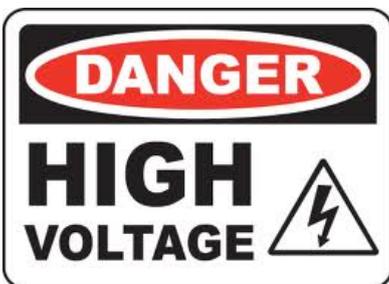


Jika menemukan hal yang sub standard (kondisi rusak) dalam peralatan listrik saat akan digunakan, silahkan laporkan ke supervisor atau atasan anda dengan segera, kemudian pada peralatan tersebut digantung tagging peralatan rusak (out of service) serta diletakan dan di simpan pada di posisi yang aman, agar di ketahui kerusakannya dan tidak akan digunakan oleh orang lain.

Semua peralatan yang berhubungan dengan bahaya listrik sepenuhnya penanganannya dilakukan oleh pihak yang telah di tunjuk dan memang berkompeten terhadap peralatan listrik, baik masalah perawatan dan perbaikannya. Sedangkan untuk pengantian bola lampu yang ada di site tersebut dapat di lakukan oleh personil yang telah ditunjuk dan terlatih terhadap pengantian bola lampu tersebut. Wajib memahami prosedur Keselamatan Kelistrikan.



- a. Semua perlengkapan elektrikal yang digunakan oleh kontraktor pada proyek harus terdaftar dan disetujui melalui tes laboratorium untuk penerapan yang lebih spesifik. Semua instalasi elektrikal harus sesuai dengan National Elektric Code.
- b. Peralatan listrik yang rusak atau terdeteksi harus diberi label “**Out of Service**” dan dikembalikan secepatnya ke ruangan peralatan untuk diperbaiki.
- c. Jangan memakai peralatan elektrikal yang telah rusak, atau dari perbaikan yang tidak sah.



- d. Jika dibutuhkan bekerja pada tegangan tinggi (diatas 600 volt) jalur-jalur berenergi dan perlengkapan, anda harus mendapatkan persetujuan dari pengawas. Dalam jumlah yang mencukupi alat pelindung diri, seperti perlindungan mata, sarung tangan, selimut, atau alas dapat digunakan seperti apa yang di perlukan. Pahami prosedur Izin Listrik Voltase Tinggi

- e. Kabel yang bertegangan pada cabang, panel circuit breaker, dan perlengkapan yang serupa harus terlindungi dan diberi tanda.
- f. Pencahayaan sementara harus memiliki penjagaan disekitar bola lampu. Bola lampu yang sudah rusak dan tidak menyala lagi harus segera diganti. Jangan mengganti bola lampu sebelum aliran listrik di padamkan.
- g. Tombol kontak putus gelombang besar harus teridentifikasi susai dengan apa yang akan dikontrol.
- h. Daerah berbahaya harus di barikade dan tanda peringatan yang tepat harus di terpasang.

VIII. BAHAN-BAHAN BEBAHAYA DAN MSDS

JANGAN menyentuh atau mengotak-atik tempat penyimpanan bahan-bahan kimia beracun dan berbahaya (B3), kecuali anda telah diberi wewenang oleh supervisor / atasan anda dan anda telah mendapatkan dan memahami MSDS (Material Safety Data Sheet) serta mengetahui pencegahan pertama dari bahayanya bahan kimia tersebut. Bahan berbahaya adalah bahan yang karena keadaan atau jumlahnya mempunyai bahaya terhadap ledakan, kebakaran, racun, gas, uap atau yang bersifat merusak. Penting untuk anda ketahui mengenai bahan-bahan kimia atau bahan-bahan berbahaya:

1. Semua karyawan harus mempunyai akses ke informasi yang berhubungan dengan bahan kimia yang ada atau mungkin dipakai di tempat kerja.
2. Bahan-bahan berbahaya terdiri dari bensin, bahan bakar solar, cairan pelarut, cat, asam, beberapa bahan kimia dan produk lainnya.
3. Anda harus mengetahui tentang keberadaan bahan berbahaya tersebut di tempat kerja anda.
4. Semua bahan berbahaya harus tercantum dalam Material Safety Data Sheet (MSDS). Prosedur keadaan darurat untuk keadaan ini harus tersedia buat semua karyawan.
5. Semua bahan berbahaya harus tersimpan di tempat penyimpanan yang telah ditentukan dan di daerah tersebut harus diberi tanda agar mudah dikenali.
6. Semua orang harus waspada terhadap tumpahan dan kebocoran, laporkan hal itu ke supervisor anda.
7. Karyawan yang sedang melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan bahan-bahan berbahaya harus bekerja dibawah pengawasan.
8. Laporkan setiap penyimpangan dan tumpahan atau kebocoran dari tempat penampungan atau penyimpanan bahan atau cairan yang berbahaya dan beracun dengan segera kepada supervisor anda.

Material Safety Data Sheets (MSDS)



Pimpinan anda memiliki Material Safety Data Sheets (MSDS) untuk semua bahan-bahan berbahaya yang mereka miliki didalam lokasi kerja. Suatu MSDS berisi informasi yang spesifik tentang bahan berbahaya dan pengukuran perhitungan yang harus anda lakukan untuk melindungi diri anda. Material Safety Data Sheet (MSDS) adalah Dokumen informasi mengenai sifat-sifat suatu bahan, peringatan penggunaan, informasi bahaya, P3K, penyimpanan dan tindakan darurat, agar bahan itu bisa ditangani, disimpan atau digunakan secara aman di tempat kerja.

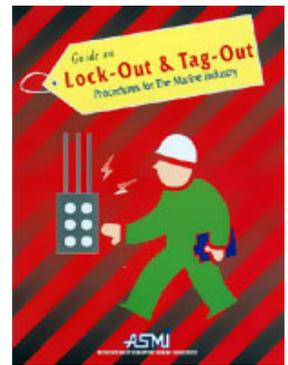
IX. LOCK OUT TAG OUT (LOTO)

Semua bentuk kerusakan atau penyimpangan dari semestinya (sub-standard) harus wajib dilaporkan kepada atasan anda. Jika anda tidak diberi wewenang, **JANGAN** mencoba untuk memperbaiki atau mengotak-atik, bahkan berusaha untuk memperbaikinya sebelum mendapatkan izin dari atasan anda, karena hal ini mungkin ada pertimbangan dalam segi keselamatan yang belum anda ketahui.

Dalam pekerjaan kita sehari-hari sering kita jumpai masalah ini, untuk itulah maka kita wajib mengetahui proses pengisolasian dari peralatan yang rusak tersebut dengan benar. Kita menyadari bahwa dalam melakukan aktifitas sehari-hari bahaya atau hazard bisa menjadi resiko jika terdapat potensi energi yang tidak kita inginkan terjadi, maka dengan kata lain kita harus mengontrol bahaya tersebut agar dapat mengisolasi sumber energinya. Energi tersebut dapat dikategorikan menjadi 5 energi yang berbahaya, antara lain: Energi Listrik, Energi Panas, Energi Kimiawi, Energi Radiasi dan Energi Mekanikal.

Berikut ini Prosedur Penting LOTO yang harus anda ingat prosedur:

- a. Anda harus mengikuti program dan prosedur lockout dan tagout dari pimpinan.
- b. Program lock out dan tag out di desain untuk menghindari kecelakaan akibat dari sumber energi seperti listrik, tabung gas, cairan, uap air, peralatan yang berputar, dan lainnya.
- c. Memberikan program lockout dan tagout termasuk ketentuan untuk pemberian label, penguncian, pemberian blanko, penutupan atau pemblokiran dari pergerakan bagian-bagian sistem mekanikal dan elektrik untuk menghindari kecelakaan atau pengoperasian yang tidak diijinkan.
- d. Anda harus memahami program lockout dan tagout untuk pekerjaan yang telah dilaksanakan.
- e. Tanpa lockout dan tagout, anda dilarang bekerja di dekat peralatan elektrik, peralatan mekanikal, atau sistem tekanan yang berdampak terhadap pemberian energi dan dapat di aktifkan, pada bejana-bejana, sistem perpipaan, atau peralatan yang mengandung unsur berbahaya dan beracun yang dapat di aktifkan atau terlepas.
- f. Mencabut tag tanpa ijin, dengan sengaja atau tidak memenuhi syarat dengan lockout proyek / prosedur tagout maka akan diberhentikan sebagai karyawan.



Jangan pernah merusak atau melepas dan membuang Lock dan Tag!

X. CRANE & ALAT ANGKUT

Wajib Pahami Prosedur Pengangkatan atau Lifting

1. Training yang sesuai, SIO dan SIMPER diperlukan untuk mengoperasikan crane.
2. Kapasitas angkat yang ditetapkan, kecepatan operasi yang dianjurkan, peringatan bahaya khusus dan informasi penting lainnya harus dipasang dengan jelas pada setiap crane, peralatan pengangkat dan peralatan lainnya. Ikuti selalu petunjuk ini:
 - a. Jangan mencoba mengangkat melebihi kapasitas yang ditetapkan.
 - b. Kapasitas angkat bervariasi sesuai dengan radius boom, gunakan outrigger dan kuadran operasinya.
 - c. Outrigger harus dikeluarkan semuanya dengan ban tergantung dari tanah sehingga crane dapat bekerja dengan kapasitas penuh.
 - d. Crane harus ditempatkan di atas tanah yang padat dan rata untuk mencegah rusaknya boom atau terbaliknya alat.
3. Operator hanya boleh menerima isyarat dari satu orang. Tapi dalam keadaan bahaya kode STOP dapat diberikan oleh siapa saja.
4. Pengisian bahan bakar atau perbaikan tidak boleh dilakukan ketika peralatan tersebut sedang bekerja.
5. Periksa sling beban dengan teliti, kawat yang sudah rusak tidak dapat digunakan lagi.
6. Daerah yang dapat dijangkau oleh radius ayunan beban harus diperhatikan dengan teliti selama operasi untuk mencegah timbulnya kecelakaan.
7. Dilarang mengoperasikan crane dalam jarak 3 meter dari kabel listrik atau jaringan distribusi.
 - a. Petugas yang ditunjuk harus memperhatikan jarak aman sekeliling crane dan memberi aba-aba untuk semua kegiatan apabila penglihatan operator terhalang.
 - b. Kabel listrik yang menggantung dianggap beraliran listrik kecuali telah diputuskan alirannya.
8. Dilarang mengangkat beban di atas kepala orang lain. Dilarang berdiri di atas barang yang sedang diangkat. Pastikan hanya karyawan dengan izin kerja yang berada di radius aktifitas pengangkatan. Beri batas atau pita barikade sekeliling radius area berisiko selama pengangkatan.
9. Jangan meninggalkan alat anda dengan muatan yang sedang tergantung.
10. Hindari dan jangan berada di titik buta atau blind spot.

Sling atau Rantai

1. Semua sling atau rantai harus diperiksa secara visual sebelum digunakan.
2. Pastikan struktur rangkaiannya dan perlengkapannya masih baik dan aman untuk mengangkat muatan.
3. Jangan melilitkan sling atau rantai di sekeliling muatan yang akan diangkat.
4. Jangan gantungkan sling atau rantai pada ujung hook, pastikan benar-benar masuk ke dalam *hook* dan *safety latch* sudah terkunci.

XI. PERANCAH (*SCAFFOLDING*) DAN TANGGA

PERANCAH (*SCAFFOLDING*)



1. Sebelum menggunakan perancah anda harus memastikan *handrail*, *toe board* mesti minimum 16 mm dan *working platform* sudah tersedia.
2. Anda harus memastikan bahwa *platform* aman, dan tidak retak
3. Jangan gunakan perancah yang tidak aman dan laporkan segera ke atasan anda.
4. Dilarang berada pada perancah yang belum selesai, tanda peringatan harus dipasang untuk mencegah pemakaiannya
5. Dilarang memasang, membongkar atau meninggikan perancah kecuali diawasi oleh supervisor yang berwenang.
6. Perancah beroda harus dikosongkan dari orang, material atau peralatan sebelum dipindahkan.

TANGGA



1. Tangga harus diperiksa sebelum dan setelah dipakai. Laporkan segera kerusakan yang ditemukan untuk diperbaiki atau tidak boleh dipakai lagi.
2. Tangga harus mempunyai kaki yang anti menggelincir. Kerangkanya harus kuat dan keadaan baik.
3. Tangga untuk pekerjaan yang berhubungan dengan listrik harus terbuat dari bahan yang tidak menghantarkan arus listrik.

XII. REPON DAN DARURAT

Keadaan Darurat dan Prosedur Evakuasi

Dipersiapkan menjadi seorang emergency (darurat) terdapat arti perbedaan antara kehidupan dan kematian. Memahami dan mengerti pada penanganan suatu keadaan darurat. Karyawan yang lain adalah sumber bantuan yang paling penting. Harus memahami prosedur Kesiagaan Tanggap Darurat.

Perencanaan dari sebuah Keadaan Darurat

- Mengetahui lokasi penyediaan perawatan medis terdekat.
- Identifikasi rencana dari sebuah penyelamatan pada saat keadaan darurat
- Identifikasi agen-agen penyelamatan terdekat.

Pelaporan Keadaan Darurat

Ketika anda melaporkan keadaan darurat, berikan informasi sebagai berikut:



- Sifat natural dari darurat: api, medical, polisi
- Nama anda dan nomor telepon
- Lokasi dan alamat keadaan darurat
- Jawab semua pertanyaan dengan kemampuan terbaik anda, tetap pada jalur telepon / radio dan tunggu instruksi lebih lanjut dari pimpinan anda.

Prosedur Evakuasi

- Mengetahui dan menentukan rute evakuasi anda dan area tempat pengumpulan yang aman.
- Selama proses evakuasi jangan terlalu banyak berbicara. Bergerak cepat. Jangan berlari. Ikuti arah para pekerja yang telah terlatih, dan jangan kembali pada area kerja anda sebelum adanya instruksi dari pimpinan anda.

Menangani Korban

- Harus dapat memahami prosedur-prosedur keadaan darurat yang diberikan pimpinan anda.
- Jika anda adalah orang yang pertama berada pada tempat kejadian, jangan memindahkan korban kecuali akan terjadi bahaya dan ini sangat diperlukan untuk menghindari cedera/luka lebih lanjut.(contoh., api, ledakan, zat kimia beracun, kabel listrik, benda jatuh). Jangan berusaha untuk masuk kedalam area darurat jika keselamatan anda tidak terjamin. Panggil bantuan dari personil penyelamatan yang ada. Dan tetap tenang.
- Pekerja yang tidak pernah menjadi relawan pada pertolongan pertama jangan pernah melakukan penanganan pertolongan pertama, kecuali pendarahan serius, terhentinya pernafasan, atau situasi yang mengancam lainnya.
- Menenangkan sang korban dan membantunya selama perjalanan.

Api dan Asap

- Ketika asap atau api ditemukan, bunyikan alarm. Menyiagakan para pekerja mendekati sumber api untuk berpindah ke titik terdekat dari area evakuasi atau untuk mengantisipasi ke area berkumpul.
- Jika terdapat asap tebal, lewatilah bagian paling bawah asap dan berjalan sambil membungkuk ke arah jalan keluar terdekat atau area yang aman.
- Selalu memeriksa pintu-pintu yang tertutup dengan kondisi panas sebelum dibuka. Jangan membukanya jika pintunya terasa panas!
- Jika telah terlatih dalam menggunakan alat pemadam kebakaran api ringan (APAR), gunakan penarik, bidikan, genggam dan ayunan.



P3K dan Pelaporan Insiden

- Jika anda cidera dan sakit saat bekerja, tindakan pertolongan pertama diberikan oleh pengawas anda.
- Laporkan peristiwa kecelakaan, sekecil apapun itu kepada pimpinan anda secepatnya. Perawatan akan segera dilakukan dan peristiwa akan didokumentasikan.
- Jika anda mengalami cidera dan sakit yang tidak dilaporkan sebelum meninggalkan lokasi kerja, anda harus menghubungi pimpinan anda. Jika anda menerima perawatan medis diluar dari proyek untuk cidera dan sakit yang berkaitan dengan kerja, anda harus memberi tahu pimpinan anda secepatnya dan tidak pada saat anda memulai bekerja berikutnya. Setiap dokumentasi tentang perawatan yang diterima dan batasan yang ditentukan oleh dokter perawatan juga perlu diserahkan pada pimpinan anda.
- Para pengawas subkontraktor harus melaporkan semua peristiwa yang berkaitan dengan pekerjaan, termasuk cedera, kecelakaan kendaraan, kerusakan properties, dan peristiwa penting yang hampir-terjadi.
- Jika dokter mengembalikan anda untuk bekerja dengan berbagai macam batasan (tugas berat atau ringan), pimpinan anda akan menentukan jika ada pekerjaan regular sesuai batasan tersebut.
- Resep pengobatan tidak bisa diambil pada saat bekerja, kecuali mendapatkan ijin tertulis dari dokter anda dan ditinjau oleh pimpinan anda.



XIII. KESELAMATAN LALULINTAS (TRAFFIC SAFETY)

Aturan Umum Keselamatan

1. Training kompetensi yang sesuai, surat izin atasan dan SIM atau SIMPER diperlukan untuk mengoperasikan alat atau kendaraan.
2. Sebelum naik berjalanlah mengelilingi mesin:
 - a. Pastikan tidak ada orang yang bekerja pada alat dan disekitar anda.
 - b. Laporkan segera bila ada masalah setiap mengendarai kendaraan.
 - c. Seluruh kendaraan dan perlengkapannya harus memenuhi standar dan persyaratan keselamatan.
3. Seluruh karyawan, subkontraktor dan tamu yang mengemudi di area operasi proyek harus kompeten mampu mengemudi yang aman dan berkelakuan baik selama mengemudi.
4. Seluruh Karyawan, kontraktor dan tamu harus patuh pada peraturan yang berlaku dan peraturan pemerintah sebagai syarat minimum.
5. Sabuk Keselamatan harus digunakan ketika mengendarai kendaraan bermotor. Jika anda pengemudi, dilarang menjalankan kendaraan sebelum semua penumpang dalam keadaan aman.
6. Laporkan segera setiap kecelakaan atau tindakan/perilaku tidak aman selama mengendarai kendaraan.
7. Semua pengendara yang akan menggunakan kendaraan pada malam hari harus seijin management. Pada prinsipnya semua kendaraan harus berada di tempatnya masing-masing pada malam hari, kecuali keadaan darurat, kebutuhan operasi dan patroli.



Batas Kecepatan



1. Batas kecepatan maksimum selalu tersedia di semua ruas jalan, semua sopir atau operator wajib mengikutinya. Dilarang melampaui batas kecepatan harus mengemudi di batas yang sudah ditentukan.
2. Bila jarak pandang tidak jelas atau kondisi jalan buruk dan licin, batas kecepatan maksimum dikurangi sampai cukup aman untuk kondisi yang sedang dihadapi.
3. Kecepatan kendaraan yang melintasi jalan harus disesuaikan dengan arus lalu lintas dan tidak boleh terlalu pelan hingga mengganggu perjalanan haultruk dan kendaraan lainnya.

Mendekati Rambu STOP / Beri jalan

1. Dilarang berada di sisi kendaraan lain yang sedang menunggu atau mendekati tanda “Berhenti” atau “Beri Jalan”.
2. Pada saat mendekati persimpangan jalan, berhentilah di belakang kendaraan di depan anda, tunggu giliran anda untuk menyeberang atau belok di persimpangan tersebut.
3. Kendaraan harus benar-benar **berhenti** bila berada di tempat yang bertanda “STOP”. Pastikan jalur lalu lintas bebas dari kendaraan lain sebelum melanjutkan perjalanan.



XIV. KEBERSIHAN DAN KERAPIAN TEMPAT KERJA



1. Selalu menjaga agar tempat kerja selalu BERSIH dan RAPI.
2. Gunakan wadah untuk menempatkan barang dan semua barang harus pada tempatnya.
3. Jangan ada cairan yang berceceran, ini dapat menyebabkan terpeleset dan jatuh.
4. Jalur menuju Kotak P3K dan APAR harus bebas dari benda yang menghalanginya.
5. Material atau peralatan disimpan dalam tempat yang benar dan dipastikan tidak jatuh maupun rubuh.
6. Jauhkan bahan dan barang-barang bekas dari jalan, tangga dan jauhkan dari peralatan darurat.
7. Simpanlah peralatan, bahan dan perlengkapan di tempatnya masing-masing. Hal ini mencegah kerusakan dan mempermudah menemukannya kembali bila diperlukan.
8. Kabel dan selang yang melintas di jalan harus dilindungi untuk mencegah hubungan pendek atau kerusakan.
9. Kabel-kabel peralatan listrik harus digulung dan disimpan dengan rapi agar tidak menyebabkan tersandung bagi orang yang lewat.
10. Puntung rokok dan bekas korek api jangan dibuang sembarangan karena dapat menimbulkan kebakaran.
11. Aturan "Dilarang Merokok" harus diterapkan dengan tegas di semua daerah berbahaya.
12. Limbah dan besi bekas harus di buang ditempat yang berbeda. Tempat sampah harus diberi tutup. Perhatikan dan pahami prosedur Pengelolaan, pengangkutan dan penyimpanan limbah B3 dan limbah non B3.
13. Jangan meninggalkan peralatan dan material yang dapat menimbulkan bahaya bagi orang lain. Masukkan ke dalam kotak peralatan dan simpan ke dalam ruang perlengkapan.
14. Toilet, tempat cuci dan tempat minum disediakan untuk kenyamanan. Apabila ada masalah dengan fasilitas tersebut segera laporkan kepada supervisor.



XV. PROSEDUR DAN INSTRUKSI KERJA

Nama Dokumen
Manual Keselamatan dan Kesehatan Kerja serta Lingkungan (K3L)
Evaluasi Pemenuhan Identifikasi Peraturan dan Persyaratan Lain
Pengendalian Resiko
Manajemen Perubahan
Identifikasi Peraturan dan Persyaratan Lain
Pemeliharaan dan Pengendalian Alat Pelindung Diri (APD)
Komunikasi, Konsultasi dan Partisipasi
Pelaporan dan Investigasi Insiden
Identifikasi Bahaya dan Penilaian Resiko (IBPR)
Pemantauan dan Pengukuran
Inspeksi dan Audit K3L
Pengenalan K3L (HSE Induction)
Kesiagaan Tanggap Darurat
Pelatihan atau Training
Penghargaan Keselamatan dan Kesehatan Kerja dan Lingkungan atau HSE Award
Pencegahan dan Penanganan Tumpahan Hidrokarbon
Pengelolaan, pengangkutan dan penyimpanan limbah B3 dan limbah non B3
Keselamatan Kelistrikan
Izin Listrik Voltase Tinggi
Kendaraan dan Peralatan
Pengangkatan atau Lifting
Penanganan Tabung Gas Bertekanan
Aspek K3L Penyimpanan Material di Gudang
Surat Izin Kerja dan Label Tanda Bahaya
Pengelolaan Mutu dan K3L Subkontraktor dan Vendor
Manajemen Perjalanan atau Journey Management
Pemeriksaan Kesehatan Karyawan
Transportasi dan Lalulintas
Pengisian Identifikasi Bahaya dan Penilaian Resiko
Persyaratan-Persyaratan Keamanan Listrik Umum
Pengoperasian Kendaraan Ringan atau Mobil
Lifting Gear atau Persyaratan Aksesori Alat Angkat Crane
Pengoperasian Crane
Pengisian Bahan Bakar (Refueling)
Lock Out Tag Out (LOTO)
Bekerja di Dekat Air
Excavation
Scaffolding
Larangan minuman alkohol, obat-obatan ilegal dan senjata
Masuk Ke Ruang Terbatas
Matriks Risiko
Standar Kompetensi