

A project commissioned by the Ministry of Health, Labour and Welfare (Fiscal Year 2019)



Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan

Selamat datang di Jepang!

Bagi Anda yang akan bekerja di galangan kapal atau pabrik di Jepang

Materi pelatihan bagi pekerja asing untuk lingkungan kerja
aman dan sehat

Maret 2020

Kantor Pusat Nasional untuk Promosi Keselamatan dan Kesehatan dalam Pembangunan Kapal

Pendahuluan

Selamat siang semua.

Kami membuat brosur ini agar semua yang ke Jepang bisa bekerja dengan aman dan sehat tanpa cedera di galangan kapal atau pabrik.

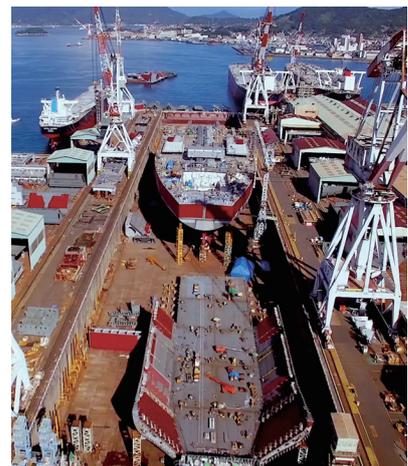
Di Jepang, ada banyak orang asing seperti Anda yang datang dari negara lain untuk bekerja. Saat mempelajari ilmu baru, dan untuk hidup lebih baik di lingkungan baru, mencegah cedera dan kecelakaan adalah hal yang terpenting. Pelajari brosur ini demi keselamatan dan kesehatan Anda.

Semoga waktu Anda di Jepang menjadi pengalaman berharga bagi Anda.

CONTENTS

Daftar isi

◆ Keselamatan dimulai dengan Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke.....	P3
"Metode 5S: Untuk lingkungan bersih yang aman untuk bekerja"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengelasan 1	P4
"Pakaian dan alat keamanan bagi pekerja las"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengelasan 2.....	P5
"Persiapan mengelas"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengelasan 3.....	P6
"Kemungkinan kecelakaan yang terjadi saat pengelasan"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengelasan 4.....	P7
"Merapikan peralatan setelah pengelasan"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengecatan 1	P8
"Pakaian dan alat keamanan bagi pekerja pengecatan"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengecatan 2.....	P9
"Persiapan mengecat"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengecatan 3.....	P10
"Kemungkinan kecelakaan yang terjadi saat pengecatan"	
◆ Keselamatan di tempat kerja: Pengecatan 4.....	P10
"Merapikan peralatan setelah pengecatan"	
◆ Bekerja aman di tempat tinggi.....	P11
"Mencegah terpeleset dan jatuh: kecelakaan paling umum"	
◆ Cara menangani situasi darurat.....	P13
"Tetap tenang dan segera panggil rekan Anda"	
◆ Menjaga kesehatan badan dan pikiran.....	P14
"Semangat bekerja dengan badan dan pikiran yang sehat!"	



Keselamatan dimulai dengan Seiri, Seiton, Seisou, Seiketsu, Shitsuke



Metode 5S: Untuk lingkungan bersih yang aman untuk bekerja

Untuk menjaga kesehatan dan keselamatan, penting menjaga kebersihan tempat kerja. Metode 5S membuat Anda selalu sadar akan lima hal utama yang dimulai dengan huruf S, untuk membuat tempat kerja bersih bersama.

Ringkas - Seiri

Pilah apa yang perlu dan tidak, dan singkirkan barang tak perlu.



Rapi - Seiton

Rapikan barang yang perlu dan letakkan di tempatnya, agar mudah digunakan bila dibutuhkan.



Resik - Seisou

Jaga tempat kerja bebas sampah dan kotoran.

Rawat - Seiketsu

Jaga tempat kerja tetap teratur, rapi dan bersih.

Rajin - Shitsuke

Selain teratur, rapi, bersih dan higienis, Anda harus belajar menghormati peraturan dan regulasi.

5S活動を推進しよう!!

- Seiri (整理)**: 決められたことを守らせよう! (空中布庫・ラインキープ) / 不要物は捨てよう!
- Seiton (整頓)**: 必要なものがすぐに取り出せるようにしよう!
- Seisou (清掃)**: 職場を清潔な状態に保とう!
- Seiketsu (清潔)**: 作業終了後の片付け・清掃を行おう!
- Shitsuke (躰)**: 決められたことを守らせよう! (空中布庫・ラインキープ)

"Keselamatan di tempat kerja: Pengelasan"



1: Pakaian dan alat keamanan bagi pekerja las

Pengelasan adalah proses di mana benda logam dilelehkan dengan panas dan disambung. Karena proses ini menggunakan api, harap berhati-hati saat bekerja agar terhindar dari insiden seperti luka bakar atau kebakaran.

■ Baju kerja pengelasan

Pastikan Anda memakai baju kerja anti api dan memasang semua kancing agar tak terkena kulit.



■ Baju dalam (Katun)

Pakai baju dalam berbahan katun. (Baju dalam dari bahan serat sintetis berbahaya karena dapat meleleh dan melekat pada kulit saat terbakar.)

■ Sepatu bot keselamatan

Pakai sepatu bot keselamatan dari kulit karena tidak mudah terbakar. Untuk melindungi seluruh kaki dari benda jatuh atau tertindih barang berat, pakailah pelindung punggung kaki.



■ Pelindung kaki

Pastikan selalu memakai pelindung kaki, untuk mencegah kemungkinan keliman celana tersangkut.



■ Sumbat telinga

Pakai sumbat telinga. Pabrik bisa sangat berisik.



■ Masker anti debu

Selalu pakai masker anti debu. Uap beracun dari pengelasan bisa menimbulkan pneumokoniosis.



■ Helm

Selalu pakai helm untuk melindungi kepala. Kencangkan pengikat kepala dan dagu dengan erat.



■ Kacamata pelindung

Selalu pakai kacamata pelindung atau masker las. Permukaan mata bisa meradang jika terus menatap api las dengan mata telanjang.



■ Kacamata

Saat proses gerinda atau pemotongan pada waktu memakai gerinda, selalu pakai kacamata untuk mencegah serpihan partikel masuk ke mata.



■ Tudung anti api

Untuk mencegah percikan masuk ke dalam kerah, pakai tudung anti api, lalu pakai helm.



■ Pelindung lengan

Selalu pakai pelindung lengan untuk pengelasan di atas kepala. Percikan bisa jatuh pada lengan dan baju kerja, sehingga menimbulkan luka bakar.



■ Sarung tangan kulit

Selalu pakai sarung tangan kulit saat pengelasan. (Dengan tangan telanjang atau sarung tangan kain, tangan Anda bisa terbakar oleh percikan apinya.)



■ Alat pencegah jatuh

Selalu pakai alat pencegah jatuh saat bekerja di ketinggian. Pastikan semua gesper dikencangkan.



2: Persiapan mengelas

■ Memperkirakan bahaya (KY)

Sebelum pengelasan, lakukan perkiraan, atau "Kiken Yochi", untuk memeriksa apa ada bahaya di sekitar Anda, seperti poin-poin di bawah ini.

- Adakah pelindung sudut pada tepi blok?
- Adakah risiko jatuh dari celah?
- Adakah benda di dekat Anda yang bisa terpicu api las?
- Adakah kaleng semprot yang bisa meledak karena panas?
- Adakah sumber api? Adakah APAR?
- Apakah ada larangan soal sumber api?



■ Memasang kabel

Saat memasang kabel mesin las, pastikan tidak menghalangi pekerja lain. Kabel dan kabel listrik bisa menyandung pekerja dan menimbulkan kecelakaan lanjutan.



- Saat menggunakan kabel listrik panjang atau selang, pasang di atas kepala sebisa mungkin, menggunakan alat khusus seperti gantungan.**
- Untuk kabel di atas kepala, pastikan kabelnya di atas ketinggian tertentu agar tidak membelit leher orang.
- Bila tak ada pilihan selain menaruh kabel di lantai, satukan kabelnya menggunakan alat seperti nampun kabel.



3: Kemungkinan kecelakaan yang terjadi saat pengelasan

■ Risiko jatuh

Ada risiko jatuh saat pengelasan dilakukan di ketinggian, dikarenakan pelindung wajah yang bisa membatasi pandangan. Pastikan selalu memakai alat pencegah jatuh. Ambil tindakan pencegahan sesuai dengan situasi. Misalnya, saat bekerja di ujung blok, pasang klem ke dinding agar bisa digunakan untuk memasang alat pencegah jatuh.



■ Sengatan listrik

Badan manusia menghantarkan listrik, jadi Anda akan tersengat listrik jika memegang gagang las dengan tangan telanjang. Sengatan listrik sangat berbahaya, karena bisa membuat otot menjadi kaku, badan menjadi lumpuh, dan bahkan menyebabkan kematian. Selalu pakai sarung tangan kulit kering (sarung tangan basah bisa mengakibatkan sengatan listrik) saat memegang gagang las.



■ Sengatan listrik

Saat menyalakan mesin las busur api, selalu periksa status pelindung sengatan listrik dan pastikan terhubung ke tanah.



■ Terbakar

Saat pengelasan, ada kemungkinan bahaya seperti baju kerja yang terkena api dan memberi luka bakar. Periksa posisi pemadam api dan siapkan air untuk memadamkan api saat pengelasan.



■ Bekerja di bawah derek

Berbahaya berada di bawah derek, karena bisa saja kejatuhan muatan derek. Bila mendengar sirene pertanda derek akan bergerak, periksa di mana dereknya, dan jika ada kemungkinan melewati atas Anda, berhentilah bekerja dan segera menyingkir. Selain itu, jika ada rekan kerja lain di sekitar Anda, beri tahu ia akan bahaya ini.



4: Merapikan peralatan setelah pengelasan

■ Mematikan mesin dan melepaskan kawat ground (bumi)

Biasakan untuk merapikan peralatan setelah bekerja. Rapikan peralatan setelah menyelesaikan setiap tugas. Saat merapikan peralatan, perhatikanlah agar obor las atau gagangnya tidak menyentuh lembaran baja, karena hal itu bisa menimbulkan percikan. Matikan mesin dengan benar dan lepaskan kawat ke tanahnya.



■ Merapikan kabel

Gulung kabel, kawat ke tanah, kabel listrik dengan benar dan rapikan agar siap dipakai lagi.



■ Bersih-bersih

Setelah mengelas, bersihkan ampas dan sisa-sisa lainnya. Gunakan sapu, pengki dan tong sampah yang sesuai agar lebih mudah. Pilah sampah menjadi limbah industri, sampah daur ulang, dan buanglah ke tempat yang sesuai.



KOLOM 01

Luka bakar akibat terkena api

Pastikan memakai baju yang sesuai saat mengelas, yaitu yang terbuat dari bahan yang anti api. Sesuai namanya, bahan yang anti api ini dibuat khusus dan tidak mudah terbakar walau terkena percikan atau api. Baju sehari-hari biasanya terbuat dari bahan yang mudah terbakar, bahan ini dapat menyebabkan luka bakar serius. Oleh karena itu, sangat disarankan memakai baju kerja anti api.

Kulit manusia akan terbakar (misalnya jaringan kulit akan rusak), hanya dengan satu detik paparan panas pada suhu 70 derajat Celsius. Tingkat keparahan luka bakar beragam dari level satu hingga tiga, tergantung pada lokasi luka bakar dan kerusakan kulitnya. Pada umumnya, jika badan Anda terkena luka bakar lebih dari 30% (setara level dua atau tiga), hal itu dapat memengaruhi kerja organ seluruh tubuh dan pada kemungkinan terburuk dapat menyebabkan kematian.

Sebelum mengelas, selain memastikan tidak ada kulit yang terbuka, pakailah baju dalam berbahan katun (sehingga kecil kemungkinan akan menempel pada kulit saat baju terbakar), dan selalu pakai baju kerja untuk mengelas yang terbuat dari bahan yang anti api untuk menghindari luka bakar apabila baju Anda terkena api.



"Keselamatan di tempat kerja: Pengecatan"



1: Pakaian dan alat keamanan bagi pekerja pengecatan

Pengecatan menggunakan cat dengan pelarut organik. Pelarut organik menguapkan uap beracun dan sangat mudah terbakar, sehingga bisa menyebabkan keracunan atau ledakan. Pakailah baju pelindung dan peralatan yang tepat untuk bekerja dengan aman.

■ Baju kerja saat mengecat

Pasang semua ritsleting dan kancing agar kulit tidak terbuka, untuk mencegah cat terkena badan.



■ Helm

Selalu pakai helm untuk melindungi kepala. Kencangkan pengikat kepala dan dagu dengan erat.



■ Sepatu dengan sol anti selip

Pakai sepatu dengan sol anti selip saat mengecat. Rapihkan dan ikut kuat keliman celana dengan tali sepatu agar tidak tersangkut sesuatu saat bekerja.



■ Alat pencegah jatuh

Selalu pakai alat pencegah jatuh saat bekerja di ketinggian. Pastikan semua gesper dikencangkan.



■ Masker gas

Selalu pakai masker gas saat mengecat. Periksa keketatannya dengan fit-checker setelah memakainya.



■ Ventilator

Gunakan ventilator untuk mengalirkan udara segar saat mengecat di tempat yang tertutup.



■ Sumbat telinga

Pakai sumbat telinga. Pabrik bisa sangat berisik.



■ Kacamata pelindung

Selama proses pemolesan, selalu pakai kacamata untuk mencegah serpihan partikel dan potongan logam yang beterbangan masuk ke mata.



■ Sarung tangan

Selalu pakai sarung tangan untuk mencegah cedera. Semprot cat airless menyemprotkan cat dengan tekanan tinggi, jadi bisa saja cat menembus masuk ke badan.



2: Persiapan mengecat

■ Memperkirakan Bahaya (KY)

Sebelum mengecat pastikan untuk "Kiken Yochi" atau memperkirakan bahaya di sekitar Anda, seperti poin-poin di bawah ini.

- Apakah perancah dipasang untuk lokasi yang membutuhkan pekerjaan di ketinggian?
- Adakah pagar yang melarang akses ke area yang sedang dilakukan pengecatan?
- Apakah papan "Dilarang masuk" sudah dipasang?
- Adakah pemadam api?
- Apakah diberlakukan larangan untuk sumber api?
- Apakah nama penanggung jawab kerja sudah dituliskan sesuai dengan peraturan hukum?



■ Menyambung selang angin

Sambungkan selang angin dengan aman untuk menghindari kebocoran angin. Saat memasangnya di sepanjang area operasional, pasang di atas kepala dengan menggunakan rak atau baki agar tidak menghalangi pekerja lain.



■ Memeriksa selang

Selalu periksa selang yang terhubung ke semprot cat airless. Pastikan tidak ada lubang atau retakan, dan pastikan bagian sambungannya tersegel rapat. Cat yang disemprotkan dalam tekanan tinggi sangat berbahaya, karena bisa masuk ke badan manusia.



■ Memasang spray gun

Saat memasang spray gun pada selang, periksa dengan teliti seperti memeriksa selang, dan kencangkan bagian yang terhubung untuk menghindari kebocoran cat saat disemprotkan dalam tekanan tinggi.



■ Memasang undakan

Siapkan undakan yang kokoh dan ikat kuat agar tidak goyah atau selip saat digunakan.



3: Kemungkinan kecelakaan yang terjadi saat pengecatan

■ Ledakan

Bila Anda melakukan penyemprotan dengan semprot cat airless tanpa menghubungkan kawat ke tanah, pelarut organik yang mudah terbakar bisa saja meledak hanya karena percikan listrik statis. Pastikan kawatnya terhubung ke tanah demi menghindari listrik statis.



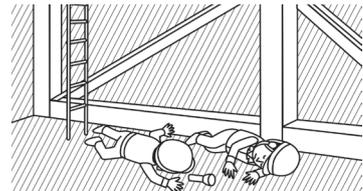
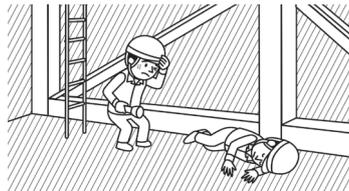
■ Partikel halus

Selalu pakai kaca mata saat mengamplas permukaan yang akan dicat, agar partikel tidak masuk ke mata.



■ Kekurangan oksigen

Selama pengecatan, ada risiko terkena racun dari pelarut organik, dan kekurangan oksigen karena kadar oksigen rendah bila Anda bekerja di



ruang tertutup. Siapkan ventilator dan pastikan areanya terventilasi dengan baik. Selain itu, sebelum bekerja di ruang atau area tertutup, selalu lakukan pengukuran gas.

4: Merapikan peralatan setelah pengecatan

■ Merapikan spray gun demi keamanan

Biasakan untuk merapikan peralatan setelah bekerja. Rapikan peralatan setelah menyelesaikan setiap tugas. Selesai mengecat, pastikan mengunci spray gun.



■ Merapikan selang

Gulung selang dengan benar, sambil memeriksa kondisinya, dan rapikanlah agar siap digunakan lagi.



■ Membersihkan dengan pengencer cat

Bersihkan sisa cat di dalam selang dengan pengencer cat. Karena pengencer cat mudah terbakar, pastikan Anda tetap memakai masker selama proses ini.



Mencegah terpeleset dan jatuh: kecelakaan paling umum



Bekerja aman di ketinggian

Kecelakaan paling umum dalam industri pembuatan kapal adalah terpeleset dan jatuh dari tempat tinggi. Pelajari tindakan pencegahan saat bekerja di tempat tinggi untuk menghindari kecelakaan seperti terpeleset dan jatuh.



■ Cara memakai alat pencegah jatuh

Bila bekerja di dekat pegangan pada blok, pasang kait alat pencegah jatuh di sana. Bila tak ada tempat memasangnya, siapkan kabel pengangkut dan gunakan itu untuk memasang kaitnya. Saat bekerja di ujung blok dengan ketinggian kurang dari dua meter dan tanpa pegangan, Anda juga bisa menggunakan klem untuk memasang kaitnya. (Sudah umum terjadi pekerja yang mengalami kecelakaan jatuh dari ketinggian ini.)



■ Memberlakukan aturan "sentuhan tiga titik" saat naik dan turun

Bila naik dan turun tangga vertikal, pastikan Anda mengikuti aturan sentuhan tiga titik. Memang makan waktu, tapi ini metode yang berguna untuk mencegah jatuh dari tangga vertikal. Pelajari aturannya dan harap ikuti.



■ Menggunakan tali pengangkat muatan

Gunakan tali pengangkat muatan saat mengangkat peralatan atau materi ke tempat tinggi. Sangat berbahaya membawanya dengan tangan, karena itu membuat Anda tidak bisa mengikuti aturan sentuhan tiga titik.



■ Batas beban perancah

Setiap perancah memiliki batas beban. Jangan melampaui batas beban yang tertera. Saat menyiapkan untuk konstruksi, pastikan tidak menaruh terlalu banyak benda di perancah dan pastikan menyertakan bobot Anda dalam jumlah totalnya.



■ Memberlakukan pembatasan masuk dan melarang bekerja bertumpuk-tumpuk

Saat bekerja di tempat tinggi, pasanglah petunjuk larangan masuk ke area di bawah Anda, karena benda atau alat yang jatuh bisa menyebabkan cedera bagi orang yang ada di bawah. Pagari area tersebut dan beri petunjuk yang jelas.



■ Menangani platform kerja udara

Ember memiliki batasan beban. Hati-hati untuk tidak melampaui batas beban dengan melebihi muatan barang atau orang. Pernah terjadi insiden serius di



mana operator tidak melihat objek di atas kepala seperti plafon, mengangkat ember terlalu tinggi, dan orang terjepit sampai tewas. Selalu pakai pelindung kepala.

■ Memeriksa sebelum pengoperasian

Selalu lakukan pemeriksaan sebelum operasi apa pun. Putar semua platform untuk memeriksa keganjilan, dan operasikan platform dari samping sebelum naik, untuk memeriksa perilaku abnormal. Juga penting untuk menulis semuanya di catatan pemeliharaan.



■ Memeriksa air untuk kebakaran

Siapkan air untuk memadamkan api bukan hanya di dekat mesin, tetapi di dalam ember. Kalau-kalau ada api di dalam ember, pekerja dapat melakukan pemadaman dengan lebih cepat.



■ Memeriksa alat pencegah jatuh

Hal pertama yang dilakukan setelah menaiki kendaraan yaitu memasang alat pencegah jatuh. Harus dikaitkan pada sesuatu yang lebih tinggi dari pinggang Anda, seperti pelindung kepala.



KOLOM-02 Bahaya bergerak dalam "dua arah"

Menggerakkan ember ke atas dan ke samping sekaligus, atau bergerak ke "dua arah", saat Anda mengoperasikan platform kerja udara, sangatlah berbahaya. Gerakan ini akan membuat Anda sulit melihat letak benda yang mungkin menghalangi, jadi ada risiko membentur blok atau derek. Ini bisa mengakibatkan pekerja jatuh dari ember akibat benturannya. Operasikan platform dengan hati-hati, hanya ke satu arah di satu waktu, demi memastikan keselamatan.



Tetap tenang dan segera panggil rekan Anda!



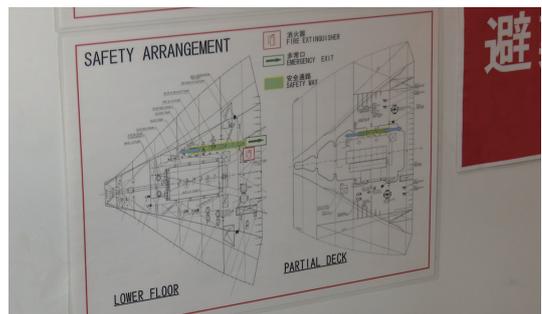
Cara menangani situasi darurat

Walau pun sudah berhati-hati, bisa saja muncul situasi darurat yang tak terduga. Anda harus tahu tindakan apa yang harus dilakukan dalam situasi itu dan cara agar tetap tenang.

Jangan diam saja bila Anda mengalami cedera. Segera panggil rekan Anda dengan suara yang keras untuk meminta bantuan. Sebaliknya, bila rekan Anda cedera, segera panggil rekan lain dengan suara lantang untuk meminta bantuan. Dalam situasi darurat, penting untuk memberi tahu semua orang.

Misalnya, bila ada kebakaran, beri tahu yang lain dengan berteriak, dan lakukan pemadaman awal bersama. Bila apinya terlalu besar untuk dilawan dengan air atau pemadam api, segera selamatkan diri ke tempat yang ditentukan. Nyawa selalu menjadi prioritas utama. Untuk melindungi diri, pelajari tempat unit AED berada dan cara menggunakannya.

Bila terjadi bencana alam seperti gempa, topan, tsunami atau banjir, ikuti petunjuk ketua tim atau mandor, dan segera evakuasi diri Anda. Penting untuk mempelajari di mana lokasi evakuasi dan rute evakuasinya. Anda dan rekan-rekan di tempat kerja yang sama harus bekerja sama dan saling menolong.



Semangat bekerja dengan badan dan pikiran yang sehat!

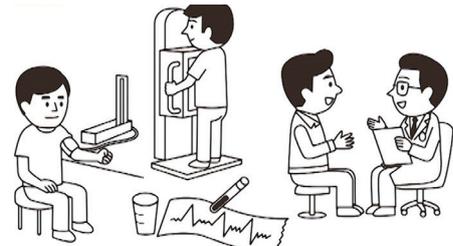


Menjaga kesehatan badan dan pikiran

Bagi Anda yang tinggal jauh dari negara asal dan keluarga, tidak ada yang lebih penting selain "tetap sehat". Pastikan Anda menjaga kesehatan agar selalu sehat.

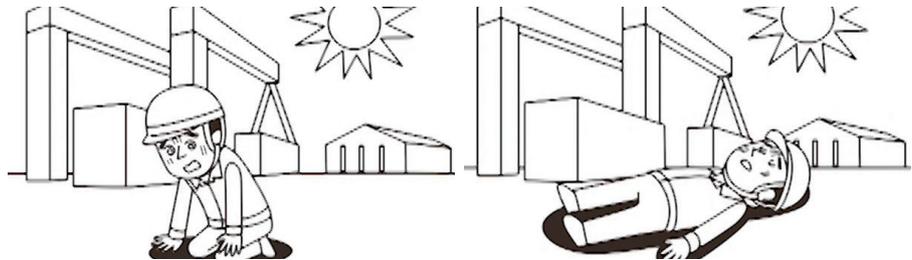
■ Pemeriksaan kesehatan agar badan sehat

Di Jepang, Anda akan menjalani pemeriksaan fisik secara teratur, dan ini kesempatan yang bagus bagi Anda untuk mengetahui kesehatan Anda. Selalu ikuti jadwal pemeriksaan Anda.



■ Bahaya serangan panas

Musim panas Jepang cukup panas dan lembab, sehingga banyak orang terkena serangan panas. Bila Anda merasakan gejala akibat serangan



panas, seperti suhu badan tinggi atau sakit kepala, jangan memaksakan diri dan beristirahatlah. Beri tahu rekan dan atasan Anda mengenai gejala Anda dan ambil tindakan yang sesuai seperti minum air yang cukup. Ingat, serangan panas dapat menyebabkan kematian dalam waktu yang singkat. Jangan pernah memaksakan diri.

■ Pentingnya kesehatan mental

Agar dapat bekerja dengan bahagia dan penuh semangat, kesehatan mental sama pentingnya seperti kesehatan fisik. Karena ada banyak orang di tempat kerja, Anda mungkin saja bertemu dengan seseorang yang tidak cocok. Jangan dipendam sendiri, bicaralah pada rekan-rekan Anda, ketua tim atau mandor yang bisa Anda percayai. Apabila Anda



Gejala akibat serangan panas

- Suhu badan tinggi
- Kulit merah, panas, kering
(tidak berkeringat, sakit jika tersentuh)
- Sakit kepala
- Pusing, mual, muntah
- Pingsan (hilang akal, tidak jawab saat dipanggil)



menjadi korban kekerasan segera laporkan, begitu juga jika ada hal-hal yang mencemaskan atau meresahkan Anda.

■ Stres bisa menguasai pikiran tanpa Anda sadari

Selain pemeriksaan kesehatan, kami juga akan menilai tingkat stres Anda selama berada di Jepang. Pemeriksaan stres ini bertujuan untuk menilai kesehatan lingkungan kerja.

■ Dapatkan konseling dari dokter industri mengenai badan dan pikiran

Ada dokter industri di tempat kerja yang akan memberi Anda konseling bila diperlukan. Anda bisa berkonsultasi pada dokter itu baik tentang kesehatan fisik maupun mental, jadi kunjungi dokter tersebut bila Anda memiliki kecemasan.



令和 2 年 3 月 25 日 発行

発行 全国造船安全衛生対策推進本部

東京都港区虎ノ門 1-15-12 日本ガス協会ビル 日本造船工業会気付

ホームページ <https://www.zensenan.org/> 電話 03-3580-1635 FAX 03-3580-1633

