

こう しゅ のう ぎょう しょく しゅ じゅう じ がい こく じん き のう じっ しゅう せい
耕種農業職種に**従事する**外国人技能実習生の
あん ぜん けん こう かく ほ む
安全と健康確保に向けて

Untuk Menjamin Keselamatan dan Kesehatan Peserta Praktik Kerja Orang Asing yang Bekerja di Bidang Industri Pertanian



Marilah semua pihak yang berkepentingan bekerja-sama berusaha membuat lingkungan kerja di mana para peserta praktik kerja yang datang ke Jepang dapat menguasai keahlian tanpa cedera atau sakit!

JITCO

Marilah Memahami Perihal Dasar Keamanan dan Kesehatan Kerja!

- 作業手順確認
- 健康診断受診
- 作業指示の遵守
- 規則正しい生活
(食事・睡眠・適度な運動)
- 不安全行動をしない
- 技能等を修得
- 職務に専念
- 日本語修得



- Konfirmasi prosedur kerja
- Mematuhi perintah kerja
- Tidak melakukan pekerjaan yang tidak aman
- Dedikasi pada tugas
- Melaksanakan pemeriksaan kesehatan
- Kehidupan sehari-hari yang teratur (makan, tidur, olahraga secukupnya)
- Menguasai keahlian dan sebagainya
- Menguasai bahasa Jepang



つらくぼうし き つ
墜落防止に気を付ける！

Berhati-hatilah jangan terjatuh!



ふ あんぜんこうどう
不安全行動をしない！

Jangan melakukan tindakan yang tidak aman!



Telah selesai mengikuti
Kursus Keahlian
Mengoperasikan Forklift

ひつよう しかく しゅとく
必要な資格を取得！

Kuasailah kualifikasi yang diperlukan!

Lindungilah Diri Sendiri dengan Mengenakan Pakaian, Peralatan Pelindung yang Benar!

(だらしない服装は危険のもと)
ふくそう きけん もと

(Pakaian yang tidak rapi merupakan penyebab bahaya)



Benar



Salah



● 決められた保護具は必ず着用する
き ほ ご く かなら ちゃくよう

・ 作業手順を守ろう
さぎょうてしゅん まも

・ いつも点検を忘れずに
てんけん わす

● Harus mengenakan peralatan pelindung yang ditetapkan

・ Taatilah prosedur kerja!

・ Jangan lupakan pengecekan!



4S (Seiri=rapih, Seiton=teratur, Seiso=bersih, Seiketsu=higienis) Merupakan Langkah Pertama Keamanan Kerja!

Cucilah peralatan pertanian di tempat yang telah ditetapkan.

Pasanglah penutup pada benda tajam.



Ingatlah dasar budaya keamanan kerja Jepang 4S.

Persiapan Sebelum Memulai Pekerjaan akan Mempengaruhi Pekerjaan 1 Hari!

Memeriksa rencana kerja



Sebelum mulai bekerja, marilah mengecek sendiri pakaian dan peralatan pelindung

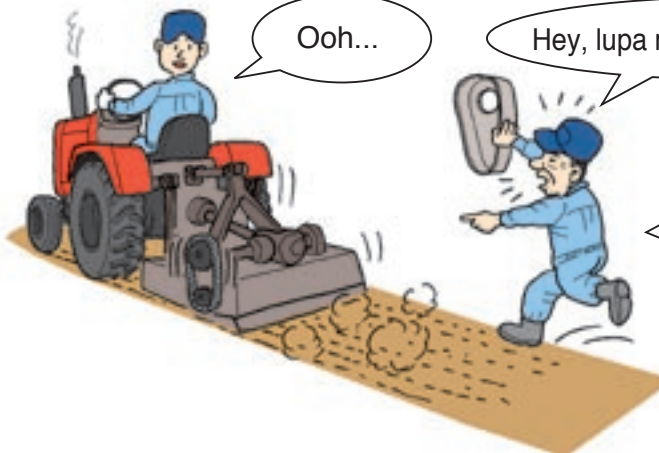
Prit...



Hati-hatilah saat bekerja bersama-sama, bekerjalah sesuai isyarat

Ooh...

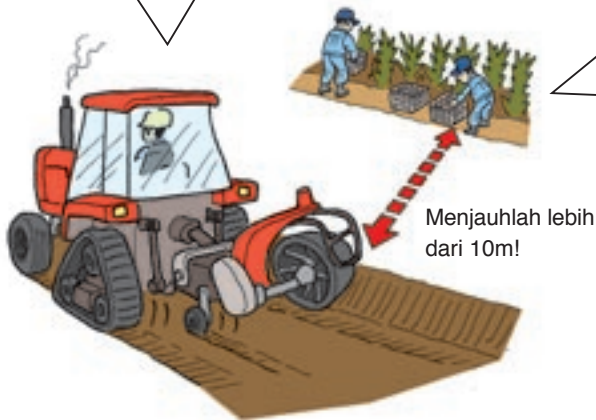
Hey, lupa memasang penutupnya!



Harus bekerja setelah mengembalikan penutup yang dilepas ke kondisi awalnya

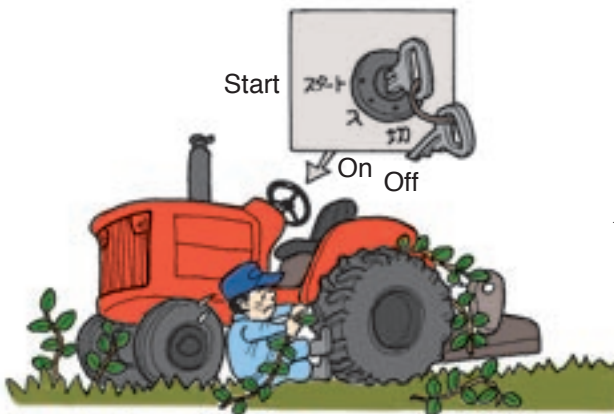
Kemudikanlah Mesin Pertanian dengan Penuh Kehati-hatian!

Kalau ada keperluan ke pengemudi, panggillah dari depan.



Pada saat membajak untuk membuat alur atau menanam benih, kalau melakukan pekerjaan pendukung dengan traktor atau mesin pembajak, janganlah mendekati mesin atau bagian berputar yang sedang bergerak.

Selain orang yang ditunjuk tidak boleh mengemudikan.



Walaupun kendaraan tersangkut, jangan menyentuhnya sampai mesin berhenti!



Dalam mengemudikan kendaraan pertanian tipe berjalan mundur, hati-hatilah memeriksa keadaan di belakang.

Berhati-hatilah Supaya Tidak Jatuh dari Bak Barang!



Tidak melakukan tindakan yang tidak aman seperti melompat naik atau turun dari bak barang

Di waktu hujan, mudah terpeleset karena lumpur menempel pada sepatu tinggi, berhati-hatilah melakukan pekerjaan supaya tidak jatuh dari bak barang

Sewaktu menaikkan beban, berhati-hatilah jangan memasukkan tangan, jangan sampai kaki terjepit caterpillar



Mesin Potong Banyak Bahayanya!



Mengenakan pakaian dengan mempertimbangkan keselamatan kerja



Sebelum memulai pekerjaan, buanglah benda-benda asing seperti kaleng kosong



Kalau memanggil, lakukanlah dengan cara yang aman dari depan.

Jangan Sampai Terjepit/Tergulung Bagian Motor Penggerak!

Jangan sembarangan melepaskan alat pengaman (penutup)!

✗
Salah

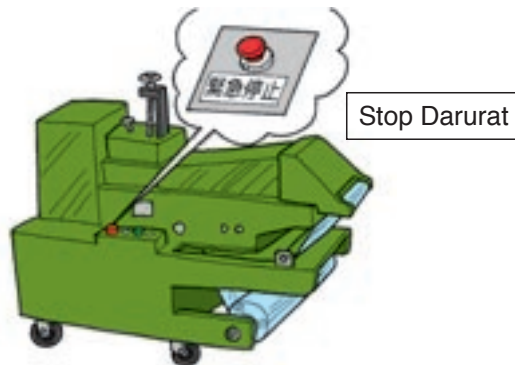


Kalau sedang berhenti mengoperasikan, jangan sentuh sakelarnya!

✗
Salah



Contoh petunjuk sakelar pengoperasian dalam bahasa Indonesia (Mesin pengemas otomatis)

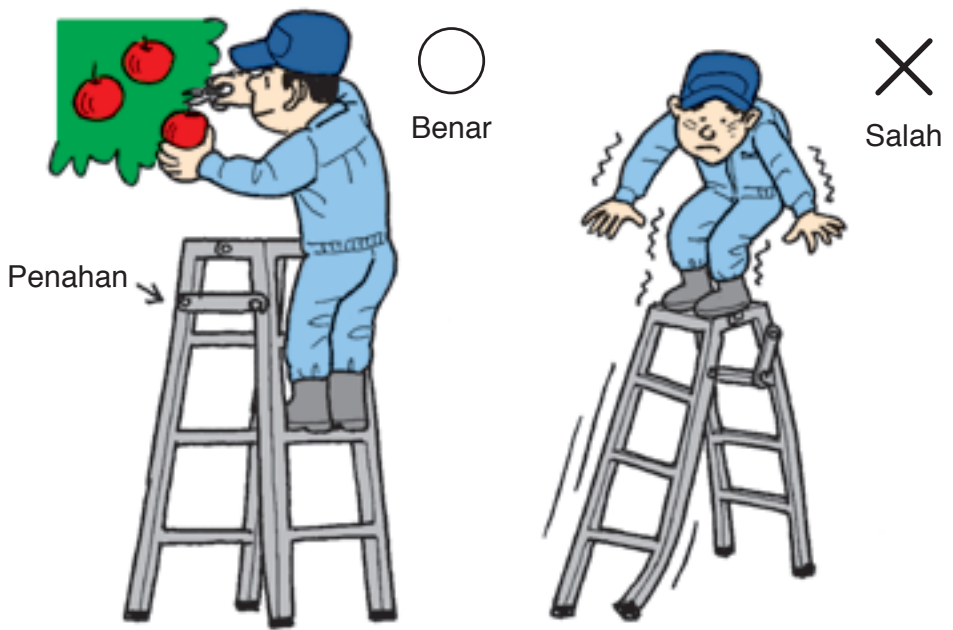
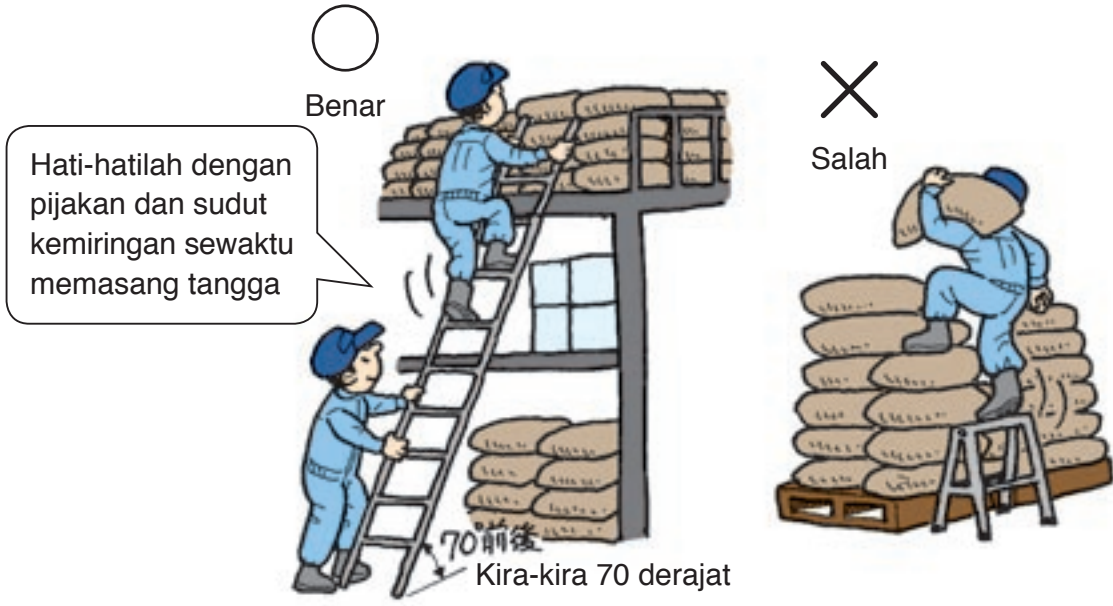


Kalau kendaraan berhenti, matikanlah mesinnya OFF!



Hati-hati apakah ada kabel dan sebagainya terbentang di lorong

Bahkan Pada Peralatan yang Biasa Digunakan Tersembunyi Bahaya!



Harus selalu memasang penahan pada tangga. Tidak boleh bekerja dengan berdiri di pelat atasnya. Pada dasar yang lemah/lunak, gunakanlah dengan menginjak kuat-kuat untuk mengeraskan.

Jagalah Supaya Diri Sendiri Tidak Keracunan di Pekerjaan dengan Obat Kimia Pertanian!

さんぶじ そうび
散布時の装備

Perlengkapan sewaktu menyebarkan



Berhati-hatilah Sakit Demam Tinggi Saat Bekerja di Cuaca Panas atau dalam Rumah Kaca!

Cara mencegah sakit demam tinggi

Untuk mencegah sakit demam tinggi, penting untuk minum banyak air dan menghindari panas!



[Pakaian menghadapi panas]

- Mengenakan topi
- Mengenakan pakaian yang sirkulasi udaranya baik



[Meminum air/cairan garam]

- Sering minum air/cairan garam
- Tidak bekerja saat temperatur tinggi
- Sering beristirahat



[Lingkungan ruangan yang sulit terjadi sakit demam tinggi]

- Sirkulasi udara dalam rumah kaca atau lumbung, dan sebagainya
- Mencegah naiknya temperatur dengan memasang penahan cahaya atau penyekat panas, dan sebagainya



Penanganan sewaktu terkena sakit demam tinggi ...



1. Memindahkan ke tempat yang teduh
2. Mendinginkan badan dengan membuka pakaian
3. Memberi minum air/cairan garam
4. Kalau tidak dapat minum sendiri atau pingsan, segeralah memanggil ambulans



Berhati-hatilah Sakit Pinggang Saat Bekerja Memindahkan Beban Berat atau Postur Tubuh Tidak Alami!

ひざより低い荷を持ち
あ とき こし おと
上げる時は腰を落して

Kalau mengangkat
beban yang lebih
rendah dari lutut,
rendahkan pinggang



に からだ ちか
荷を体を近づける

Mendekatkan
beban ke badan



うんばんだいしゃ りょう
運搬台車があれば利用する

Kalau ada gerobak untuk
memindahkan barang,
gunakanlah



て きぎょう くふう ひつよう
手作業の工夫も必要

Perlu juga modifikasi
pekerjaan manual



いちど はこ こわ
一度に運ばず小分けして
はこ
運ぶことも

Tidak memindahkan
sekaligus, namun dibagi
sedikit demi sedikit



Lebih Berhati-hatilah Saat Mengendarai Sepeda dalam Gelap!

Untuk sepeda, pada dasarnya di jalan kendaraan, di jalan pejalan kaki adalah kekecualian

Pada undang-undang lalu lintas jalan, sepeda dikategorikan sebagai kendaraan ringan. Maka, di tempat yang dipisahkan jalan pejalan kaki dan jalan kendaraan, pada dasarnya berjalan di jalan kendaraan.



Berjalan pada jalan kendaraan di sebelah kiri



Sepeda harus berjalan menepi ke sebelah kiri jalan.

Jalan pejalan kaki diprioritaskan untuk pejalan kaki, berjalanlah di sisi ke jalan kendaraan

Pada jalan pejalan kaki, dengan kecepatan yang dapat berhenti setiap saat, kalau menghalangi lintasan pejalan kaki, harus berhenti dahulu.



Mematuhi peraturan keamanan

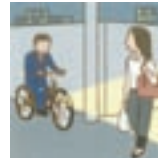
■ Dilarang mengemudi sambil mabuk

Juga untuk sepeda dilarang mengemudi sambil mabuk



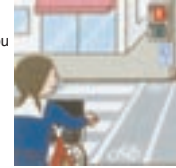
■ Menyalakan lampu di waktu malam, mengenakan pakaian yang mencolok.

Di waktu malam, menyalakan lampu depan dan lampu belakang (atau alat pemantul cahaya), pertimbangkan juga mengenakan pakaian yang mencolok.



■ Mematuhi rambu lalu lintas

Harus mematuhi rambu lalu lintas. Kalau ada rambu lalu-lintas [untuk pejalan kaki/pengendara sepeda], patuhilah rambu tersebut.



■ Pada persimpangan jalan berhenti sejenak dan memeriksa keamanannya

Mematuhi tanda berhenti sejenak, kalau keluar dari jalan kecil ke jalan besar kurangi kecepatan. Jangan lupa memeriksa keamanannya.



Menggunakan telepon genggam sambil mengendarai



Jangan lakukan!

Mengendarai sambil memakai payung



Ketika berjalan atau mengendarai sepeda waktu malam di mana jalannya gelap, perhatikanlah untuk mengenakan pakaian yang mencolok supaya orang-orang di sekeliling tahu keberadaan Anda.

Belajarliah dengan Benar untuk Mengatasi Kesulitan Bahasa dan Kebiasaan Hidup!

Cepat membiasakan diri dengan kebiasaan hidup di Jepang, berusaha memahami cara melakukan pekerjaan di Jepang.

Pokoknya lihatlah!
Lakukan seperti ini!

Ohh begitu!!



Kalau tidak dapat memahami perintah kerja dengan baik, jangan dibiarkan seperti itu tetapi benar-benar konfirmasi artinya.

Juga setelah terbiasa dengan pekerjaan jangan lalai, selalu camkan dalam hati untuk melakukan pekerjaan dengan aman sesuai dengan prosedur pekerjaan yang benar

あぶない!
(Awasi!)



さわるな!
(Jangan pegang!)



はいるな!
(Jangan masuk!)



おちる!
(Jatuh!)



いくな!
(Jangan ke situ!)



くるな!
(Jangan ke sini!)



Memastikan keamanan mesin untuk pertanian dari stiker yang ditempel

Bahaya | Peringatan | Hati-hati



Berusaha meningkatkan kemampuan bahasa Jepang setiap hari, supaya dapat memahami perihal pekerjaan atau perintahnya dalam bahasa Jepang.

Marilah Memeriksa Sendiri Kondisi Jiwa dan Raga!

Let's CHECK!

Formulir Cek Kondisi Jiwa dan Raga

✔ Ceklah hal-hal yang sesuai dengan kondisi Anda dalam 1 bulan terakhir ini!

1. Merasa kesal	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
2. Khawatir	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
3. Tidak tenang	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
4. Depresi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
5. Tidak bisa tidur nyenyak	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
6. Kondisi tubuh buruk	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
7. Tidak dapat berkonsentrasi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
8. Banyak melakukan kesalahan kerja	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
9. Diserang kantuk yang berat sewaktu bekerja	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
10. Tidak ada semangat	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
11. Lesu (kecuali setelah olahraga)	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
12. Merasa sangat letih sewaktu bangun pagi	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)
13. Dibandingkan sebelumnya lebih mudah lelah	<input type="checkbox"/> Hampir tidak ada(0)	<input type="checkbox"/> Kadang-kadang(1)	<input type="checkbox"/> Sering(3)

Jumlahkan masing-masing nilai di dalam ()

Jumlah poin



Hasil Pemeriksaan → Tingkat kelelahan Anda adalah

0 – 4 poin Ting kat 1	5 – 10 poin Ting kat 2	11 – 20 poin Ting kat 3	21 poin lebih Ting kat 4
Rendah	Cukup tinggi	Tinggi	Sangat tinggi

➔ Untuk yang berada pada Tingkat 3 atau 4,

Tidak Takut Kalau Sudah Siap, Bersiaplah Menghadapi Keadaan Darurat!

● Pertama-tama meneleponlah (nomor telepon 119) untuk memanggil ambulans

1. Sebutkan tempat (alamat).
2. Kondisi terjadinya (kapan/di mana/ siapa/bagaimana keadaannya)



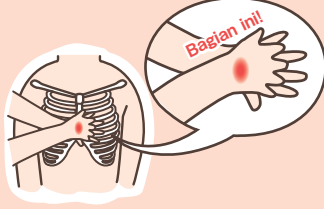
● Lakukanlah pemompaan tulang dada

Walaupun pundaknya ditepuk perlahan sambil dipanggil dengan suara keras namun tidak bereaksi, kalau kondisinya tidak bernapas atau bernapas tidak teratur dan tersengal-sengal tidak normal selama menunggu datangnya ambulans, terus menerus lakukanlah penekanan bagian tulang dada.

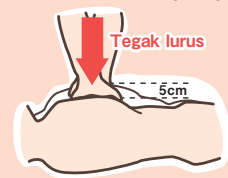
- 1** Tidurkan telentang penderitanya, penolong berlutut di samping penderita.



- 2** Bagian yang dilakukan penekanan adalah posisi sebelah bawah tulang dada (tulang di tengah-tengah dada).



- 3** Tekanlah dengan kuat secara tegak lurus sehingga dada turun paling sedikit 5cm. Setelah itu lepaskan penekanan, supaya tulang dada kembali ke posisi semula. Lakukan berulang-ulang.



- 4** Lakukan berulang-ulang menekan dan melepaskan penekanan dengan tempo yang cepat lebih dari 100 kali dalam 1 menit.



- 5** Jangan berhenti melakukan penekanan tulang dada. Kalau yang menolong ada beberapa orang, lakukanlah terus menerus bergantian 1-2 menit.



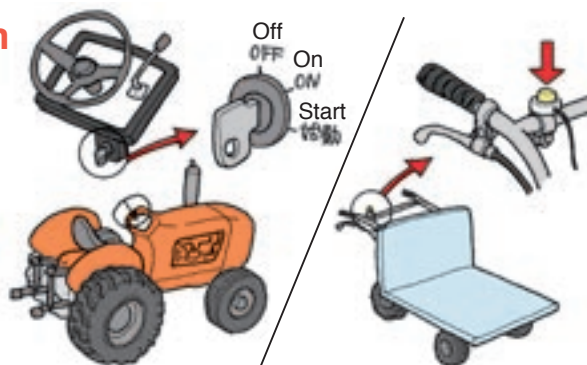
Penting!

1 menit/1 detik pun lebih cepat mulai melakukan penekanan bagian tulang dada, sangat penting dalam mengembalikan kerja jantung.

● Kuasailah cara mematikan mesin untuk menghadapi keadaan darurat!

Karena sesuai jenis mesin dan waktu pembuatannya, ada bermacam-macam alat yang dipasang untuk mematikan mesin, kuasailah terlebih dahulu cara mematikan mesin yang digunakan.

● Alat mematikan mesin dan cara pengoperasiannya



Berhati-hatilah Mencegah Kebakaran di Asrama!

◎ 防火の心得

Memahami pencegahan api



Ingatlah memadamkan puntung rokok!

ね ぜったい
寝たばこは絶対にやめる
Berhenti merokok sambil tiduran.

か き しよう ばしょ せいり せいとん
火気使用場所の整理整頓

Merapihkan/mengatur tempat yang menggunakan api

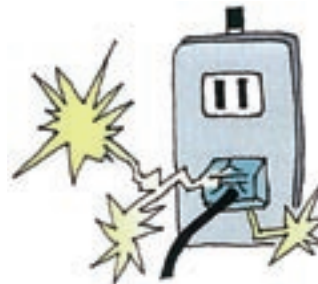


まわ もの お
ストーブの周りには物を置かない
Tidak meletakkan barang-barang di sekitar pemanas.



ちようり ちゆう はな
調理中はコンロから離れないようにする

Tidak meninggalkan kompor sewaktu memasak.



そうじ ところ
コンセントの掃除を心がけタコあしはいせん
足配線はしない

Berhati-hati sewaktu membersihkan stopkontak, tidak memasang sambungan kabel bercabang banyak.



Tenang

しょう か き つか
消火器の使い
かた おぼ
方を覚える

Mengingat cara menggunakan alat pemadam kebakaran.



まん いち ぞな
万が一に備え
ひなんけいろ
て避難経路を
かくにん
確認しておく

Memastikan jalur evakuasi dalam keadaan darurat.

JITCO