

Kepada Peserta Pelatihan Praktek Kerja Teknis
技能実習向け

インドネシア語版

せいけつ・あんぜん・けんこう Kebersihan・Keamanan・Kesehatan

食品製造業に従事する技能実習生の安全と健康の確保

Memastikan Keamanan dan Kesehatan Para Peserta Pelatihan
Praktek Kerja Teknis Yang Terlibat Dalam Pengolahan Makanan



JITCO

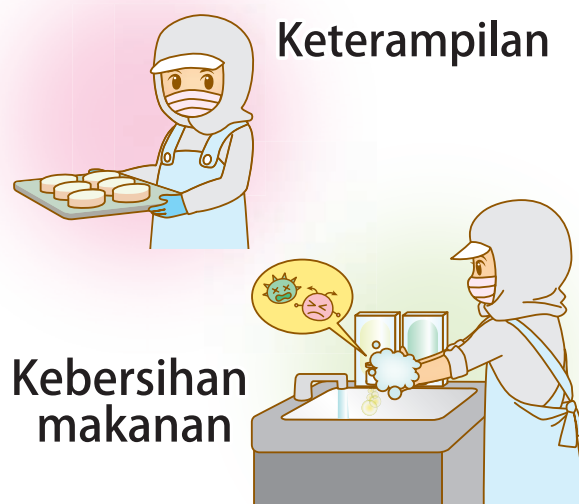
Daftar Isi

Kata Pengantar : Tiga Hal Penting Yang Diharapkan Dari Para Peserta	
Pelatihan Praktek Kerja Teknis	2
1. Tiga Jenis Kecelakaan Yang Sering Terjadi di Tempat Kerja	3
2. Mengapa Kecelakaan Bisa Terjadi di Tempat Kerja?	4
3. Memastikan Bersama-Sama	5
4. Ikutilah Selalu Pelatihan Dengan kondisi Fisik dan Mental Yang Baik	8
5. Dasar Kebersihan Makanan dan Kegiatan “5S”	9
6. Catatan “Pengalaman-Pengalaman Yang Hampir Mancelakakan Anda” dan Menggunakannya Secara Bersama-Sama	9

Kata Pengantar

Tiga Hal Penting Yang Diharapkan Dari Para Peserta Pelatihan Praktek Kerja Teknis

- Melakukan pelatihan praktek kerja teknis dalam kondisi fisik dan mental selalu baik
- Kembali ke negeri asal dengan sehat dan membangun negeri dengan keterampilan yang telah didapati
- Memproduksi makanan yang aman dan bersih, serta meyediakannya untuk konsumen yang ada di dalam dan di luar Jepang



Di Jepang, perusahaan-perusahaan diwajibkan untuk menetapkan langkah-langkah untuk melindungi para pekerja dan mencegah kecelakaan. Maka, Anda diharuskan melakukan pelatihan praktek kerja teknis yang sesuai dengan prosedur dan peraturan yang ditetapkan oleh perusahaan dengan baik selama pelatihan praktek kerja teknis.

Buku petunjuk keamanan dan kebersihan ini memuat poin-poin yang Anda harus perhatikan agar Anda tidak mengalami kecelakaan fatal atau kecelakaan parah di tempat kerja, dan agar Anda tidak berhenti mengikuti pelatihan praktek kerja teknis dan kembali ke negeri asal.

Sebelum memulai pelatihan praktek kerja teknis, pertama-tama bacalah buku petunjuk keamanan dan kebersihan ini.

Dan kadang kala Anda harus membaca ulang buku ini untuk memastikan poin-poin yang harus diperhatikan.

Melalui pelatihan praktek kerja teknis yang diadakan Anda akan mempelajari hal-hal yang perlu diperhatikan dan lakukan dengan kreatif agar dapat bekerja dengan aman sehingga mencegah kecelakaan melalui pelatihan praktek kerja teknis yang akan diadakan. Kami berharap bahwa di negeri Anda, Anda dapat membagikan banyak pengetahuan dan pengalaman yang Anda peroleh setelah Anda menyelesaikan pelatihan praktek kerja teknis dan pulang ke negeri Anda.

1

Tiga Jenis Kecelakaan Yang Sering Terjadi di Tempat Kerja

Tiga jenis kecelakaan di bawah ini adalah kecelakaan di tempat kerja yang paling sering terjadi di pengolahan makanan dan 90% dari jumlah korban mengalami kecelakaan tersebut. (Menurut penelitian kecelakaan di tempat kerja pada 2014 oleh JITCO)

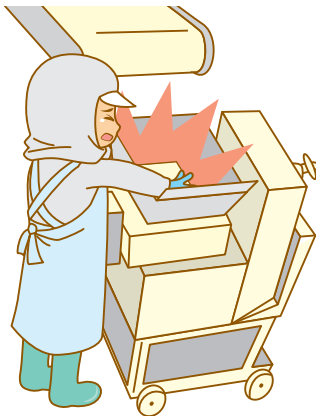
● “Potong / lecet” : kira-kira 40%



Biasanya luka yang tidak parah seperti melukai tangan atau jari, tetapi ini kecelakaan sering terjadi. Juga memengaruhi kebersihan makanan.

Kenakanlah alat pelindung diri seperti masker / sarung tangan dan gunakanlah alat-alat seperti pisau dengan tepat.

● “Tersangkut” : kira-kira 30%



Sering terjadi ketika mengambil sampah atau bahan yang tersangkut dari mesin dengan memasukkan tangan tanpa menghentikan mesin atau waktu alat keselamatan dilepaskan. Bisa mengakibatkan luka parah seperti terpotong jari tangan atau patah tulang, juga bisa mendapat dampak lanjutannya.

Patuhilah prosedur pekerjaan yang ditetapkan oleh perusahaan dan jangan melepaskan alat keselamatan seperti penutup keselamatan dengan keputusan sendiri.

● “Terjatuh / terkena benda yang jatuh atau terbang” : kira-kira 20%



Terpeleset di lantai yang dibasahi air atau minyak, atau terjatuh oleh sandungan. Bisa mengakibatkan luka parah dengan kepala atau tubuh terkena.

Patuhilah prosedur pembersihan yang ditetapkan oleh perusahaan. Dan jagalah lantai dan lorong tetap cukup luas agar bisa terlewat orang dan rapikanlah barang-barang.

Selain di atas ini, kecelakaan seperti terbakar sewaktu menggunakan obat-obatan atau mencuci dengan uap telah terjadi.

2

Mengapa Kecelakaan Bisa Terjadi di Tempat Kerja?

Kecelakaan bisa terjadi jika “tindakan tidak aman” Anda disertai dengan “keadaan tidak aman” dari mesin dan peralatan, dan bisa mengakibatkan kecelakaan di tempat kerja.

“Tindakan tidak aman”

Kecapekan, kurang tidur, sakit, melamun, kelalaian



“Keadaan tidak aman”

Lantai atau lorong basah dan licin, Tangga atau lorong yang sulit dilalui karena barang-barang yang diletakkan



Kecelakaan di tempat kerja

● Pendidikan keamanan dan kebersihan segera setelah ditugasi

Apakah Anda menerima pendidikan, mengerti dan mempraktekkan hal-hal yang di bawah ini sebelum memulai pelatihan praktek kerja teknis?

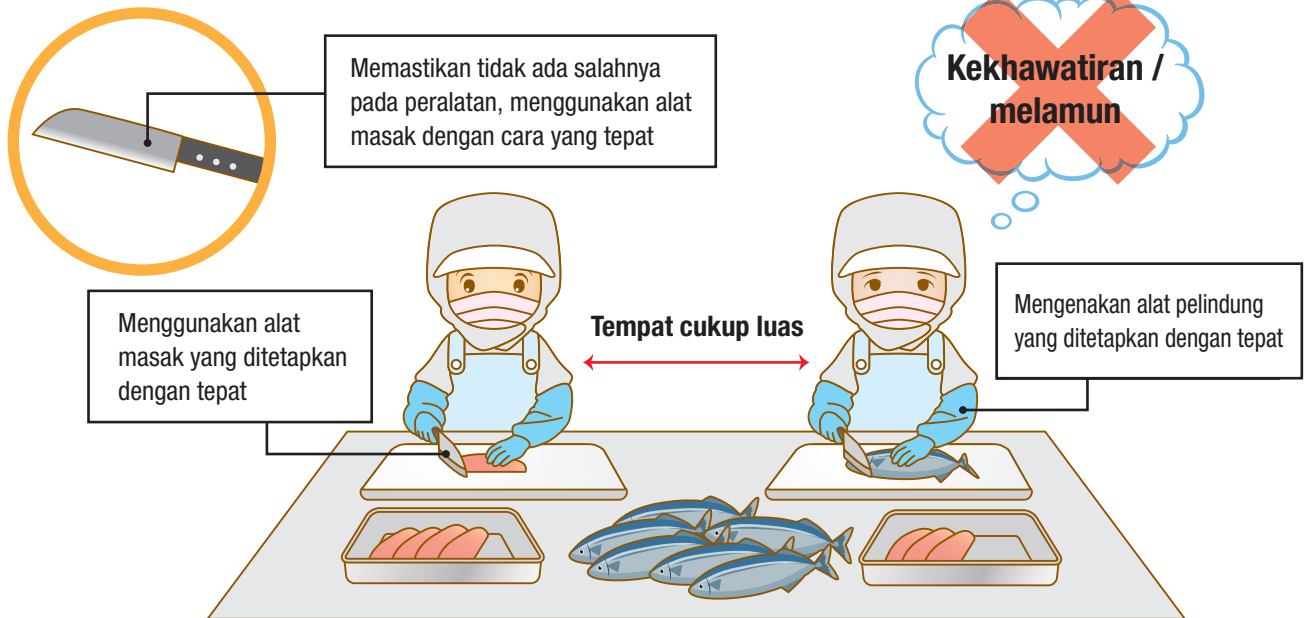
1. Cara mengenakan dengan tepat seragam kerja (dandanannya), alat pelindung diri (masker, sarung tangan dan sebagainya)
2. Membersihkan tempat kerja dengan baik, hal ini mencakup kerapian dan ketertiban
3. Memastikan tidak adanya kesalahan dalam mesin dan peralatan sebelum memulai pekerjaan
4. Mengenai bagian berbahaya dari mesin, dan prosedur untuk tidak menyentuh bagian berbahaya tersebut
5. Langkah-langkah sewaktu terjadinya hal-hal tidak wajar

3

Memastikan Bersama-Sama

Jika Jawabannya “tidak” hal itu harus segera diperbaiki.

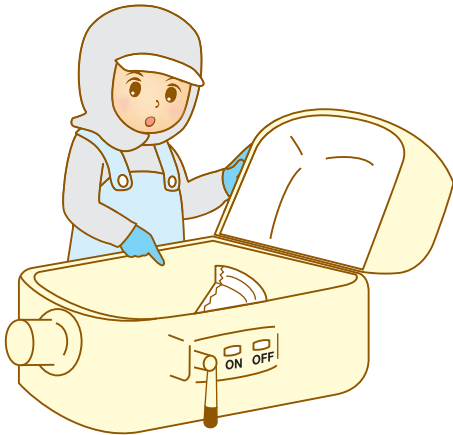
Mencegah kecelakaan “Potong / lecet”



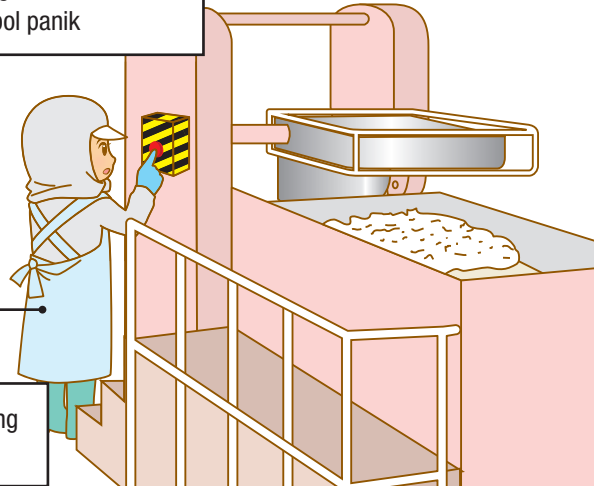
Hal-hal yang perlu dipastikan		Ya	Tidak
1	Apakah ada jarak yang tidak terkena lengan antara Anda dan orang-orang sekeliling Anda?		
2	Apakah Anda menggunakan alat pelindung diri secara tepat seperti sarung tangan yang mencegah jari terpotong?		
3	Dapatkah Anda menggunakan alat yang berbahaya secara tepat seperti pisau, alat pengupas dan sebagainya?		
4	Apakah Anda memastikan tidak adanya kesalahan pada pisau, alat pengupas dan sebagainya?		
5	Apakah Anda dengan segera mengembalikan alat-alat seperti pisau yang telah selesai digunakan ke tempat semula?		
6	Apakah Anda tahu aktivitas bergerak orang yang bekerja di samping Anda?		
7	Apakah Anda selalu cukup tidur, makan cukup banyak, kondisi tubuhnya baik, dan dapat bekerja dengan sehat?		

Mencegah kecelakaan “Tersangkut”

Mengetahui bagian mana yang berbahaya pada mesin



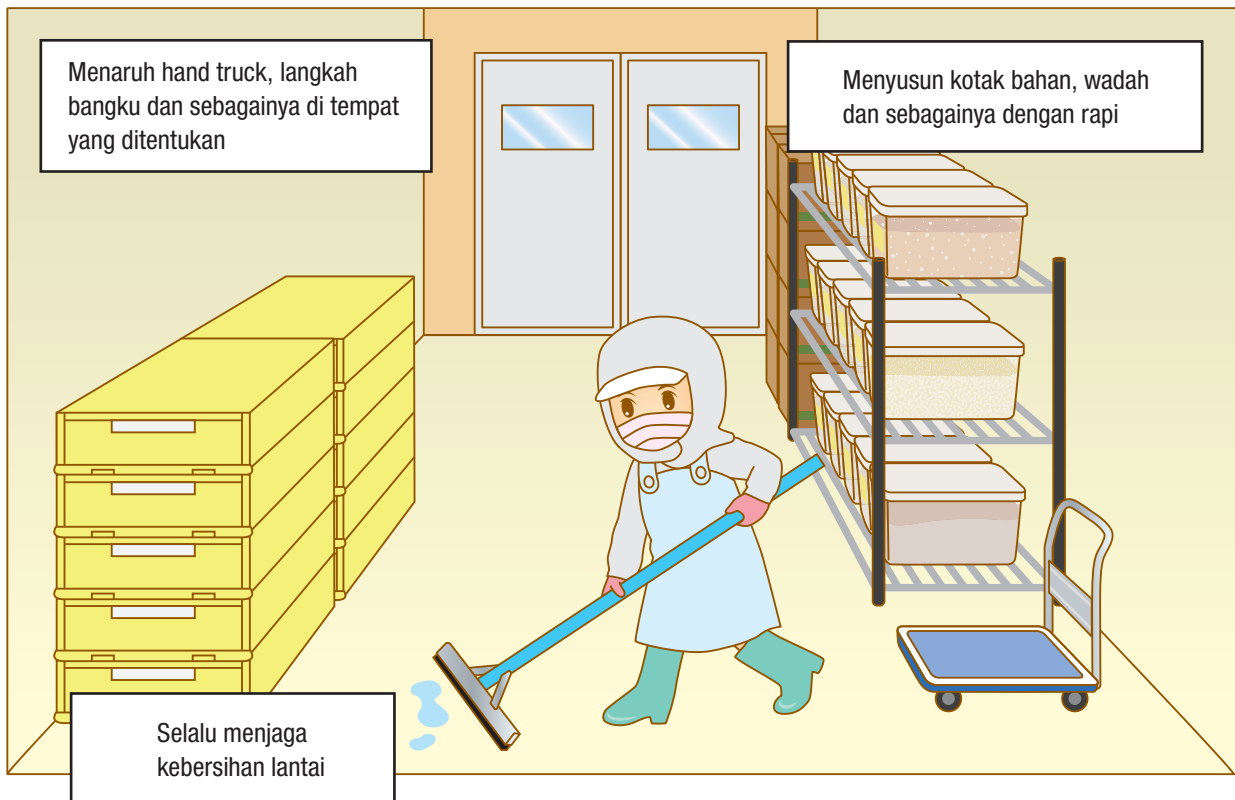
Melatih diri untuk menghentikan mesin dengan menekan tombol panik



Mengenakan seragam kerja yang ditetapkan dengan tepat

Hal-hal yang perlu dipastikan		Ya	Tidak
1	Apakah Anda mengenakan seragam kerja dengan tepat agar tidak terkait atau tersangkut?		
2	Apakah Anda memahami dengan tepat mekanisme dan cara menggunakan mesin yang biasa dipakai dalam pekerjaan?		
3	Apakah Anda mematuhi langkah-langkah dan peraturan-peraturan pekerjaan yang ditetapkan oleh perusahaan?		
4	Apakah Anda memahami bagian mana yang berbahaya pada mesin?		
5	Apakah sesuatu dilakukan supaya bagian berbahaya pada mesin tidak dapat disentuh?		
6	Apakah Anda menghentikan mesin secara total sebelum mengambil sampah atau bahan yang tersangkut dari mesin dengan memasukkan tangan?		
7	Apakah tombol panik diletakkan di tempat yang mudah dijangkau agar dapat ditekan segera sehingga mesin dapat dihentikan dengan sangat cepat?		
8	Apakah Anda sudah melatih “diri” untuk segera menghentikan mesin dengan menekan tombol panik diri sendiri?		

Mencegah kecelakaan “terjatuh / terkena benda yang jatuh atau terbang”



Hal-hal yang perlu dipastikan		Ya	Tidak
1	Apakah Anda mengikuti peraturan pembersihan dan kerapian yang ditetapkan oleh perusahaan?		
2	Apakah permukaan lantai selalu bersih?		
3	Apakah Anda membersihkan tumpahan air atau minyak di atas lantai sesuai dengan peraturan perusahaan?		
4	Apakah kotak bahan dan sebagainya disusun dengan rapi agar tidak jatuh?		
5	Apakah hand truck, langkah bangku dan sebagainya diletakkan di tempat yang ditentukan?		
6	Apakah lorong, pintu masuk dan tangga dirapikan agar orang-orang bisa lewat?		

Dengan mengikuti pelatihan praktek kerja dengan kondisi tubuh dan mental yang baik, Anda dapat meningkatkan hasil pekerjaan dan mencegah kecelakaan yang tidak dapat terduga. Berupayalah menjaga kesehatan Anda dengan tidur yang cukup dan perolehlah kesegaran dan kesenangan yang cocok bagi Anda.

● Hasil pekerjaan adalah hasil perkalian dari keterampilan dan kondisi

Pada umumnya, meskipun keterampilannya lebih kurang, orang yang mempertahankan kondisi tubuh dan mental yang baik bisa mendapat hasil pekerjaan yang lebih baik daripada orang yang memiliki keterampilan tinggi namun tidak bisa mempertahankan kondisi secara konsisten. Berupayalah selalu mengikuti pelatihan praktek kerja dengan kondisi tubuh dan mental yang baik. Dan jika kondisi Anda tidak baik, jangan memaksa diri, laporkanlah kepada pengawas dan mintalah petunjuknya.

● Tidurlah dengan cukup

Tidur dapat menyembuhkan luka dan penyakit dan memiliki khasiat untuk membangun kembali kesehatan dan kekuatan. Dikarenakan waktu tidur, sistem kekebalan ditingkatkan oleh hormon pertumbuhan yang diaktifkan. Sebaliknya kurangnya tidur mengakibatkan kekebalan yang lemah dan gampang terkena sakit. Untuk mencegah penyakit, tidurlah dengan cukup.

● Jangan menggunakan alat elektronik tepat sebelum tidur

Jika Anda menonton TV, menggunakan laptop atau smartphone tepat sebelum tidur, saraf Anda akan diaktifkan dan meskipun tubuhnya tidur otaknya masih tetap bangun.

Jangan menggunakan alat elektronik satu jam sebelum tidur.

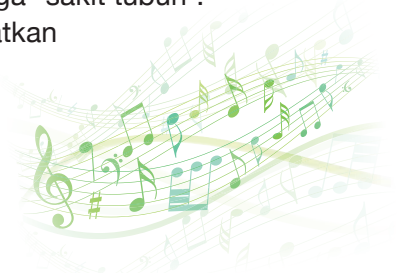


● Perolehlah kesegaran dan kesenangan dengan cara yang cocok bagi Anda

Ada peribahasa Jepang yang mengatakan “penyakit timbul dari pikiran kita”. Jika hati kita gelisah, kekebalan yang kita miliki jadi lemah dan kita terkena “sakit hati” dan juga “sakit tubuh”.

Dan kesalahan “kelalaian / melamun” selama pekerjaan bisa mengakibatkan kecelakaan yang serius yang tidak bisa terduga di tempat kerja.

Tingkatkanlah kekebalan dan pertahankanlah kesehatan tubuh dan mental dengan memperoleh kesegaran dan kesenangan dengan cara yang paling cocok bagi Anda seperti olahraga yang secukupnya, berbelanja, memasak, obrolan dengan teman-teman, mendengarkan musik dan lain-lain pada hari libur atau jam istirahat.



5

Dasar Kebersihan Makanan dan Kegiatan “5S”

Dasar dari kebersihan makanan adalah selalu menjaga “kebersihan” (tidak terkena kuman), dan melakukan pekerjaan dengan “cepat” (tidak memperbanyak kuman). Untuk mempraktekkan hal tersebut, kegiatan “5S” mutlak perlu.

”5S” adalah kegiatan dinamai dari huruf pertama kata masing-masing “kerapian”, “ketertiban”, ”pembersihan”, ”kebersihan” dan ”kebiasaan”.

Mencapai kebersihan makanan dan kebersihan keamanan pekerjaan bersama-sama



● **Kerapian (Sei-ri) :**

Memisahkan apa yang perlu dan tidak perlu, serta merapikan apa yang tidak perlu.

● **Ketertiban (Sei-ton) :**

Menempatkan apa yang perlu di tempat yang ditentukan agar dapat diambil dalam jumlah yang dibutuhkan pada waktu yang dibutuhkan. Mengembalikannya pada tempat yang ditentukan setelah menggunakannya.

● **Pembersihan (Sei-sou) :**

Membersihkan kotoran dan sampah di tempat kerja atau pada mesin-mesin.

● **Kebersihan (Sei-ketsu) :**

Keadaan bersih dan tanpa kotoran. Menjaga “kebersihan” baik tempat kerja dan mesin-mesin maupun seragam kerja dan pekerja sendiri.

● **Kebiasaan (Shu-kan) :**

Memiliki kebiasaan untuk mematuhi prosedur pekerjaan yang ditetapkan oleh perusahaan. Jangan bertindak dengan keputusan sendiri dengan keyakinan sendiri seperti “repot” atau “cara saya lebih gampang”.

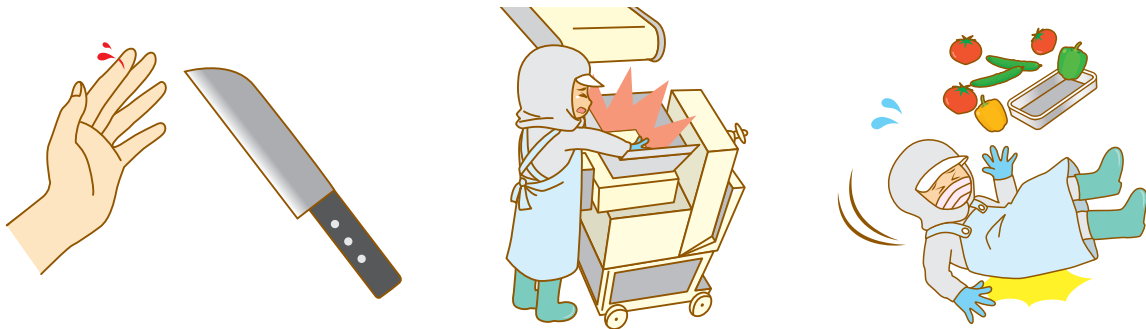
”5S” sangat berguna untuk menjaga keamanan dan kesehatan Anda sekaligus melalui memperbaiki suasana pekerjaan, oleh karena itu mari kita memahaminya dan mempraktekkannya.

6

Catatan “Pengalaman-Pengalaman Yang Hampir Mencedakakan Anda” dan Menggunakannya Secara Bersama-Sama

Apakah Anda memiliki pengalaman yang hampir mencedakakai meskipun tidak sampai mencedakakai, seperti jari yang hampir terpotong, hampir tersangkut mesin atau hampir terjatuh? Manfaatkanlah “pengalaman-pengalaman yang hampir mencedakakai Anda” untuk mencegah kecelakaan.

Anda memiliki “pengalaman-pengalaman yang hampir mencedakakai Anda” macam apa?



- Untuk memanfaatkan “pengalaman-pengalaman yang hampir mencedakakai Anda” untuk mencegah kecelakaan
 - Catatlah segera setelah mengalaminya agar tidak lupa dengan berlalunya waktu. Jika Anda mencatatnya dalam bahasa Jepang, ini membantu Anda mempelajari bahasa Jepang.
 - Membagikan informasinya mengapa bahaya itu terjadi dan bagaimana seharusnya bertindak, dengan menceritakan “pengalaman-pengalaman yang hampir mencedakakai Anda” kepada atasan dan rekan sekerja Anda pada waktu acara pertemuan pagi atau kesempatan yang lain.
- Perhatikanlah tanda-tanda

Apakah ada tanda-tanda dibawa ini di tempat kerja Anda? Pahami arti tanda-tanda dengan tepat.



Jangan menyalakan mesin semasa diperbaiki



Jangan meletakkan barang di lorong



Awas !
Temperatur tinggi !



Awas !
Sengatan listrik !



Letak pintu keluar dalam keadaan darurat

JITCO