

TAHUKAH ANDA?

CARA MENGANGKAT BEBAT YANG BETUL

Apakah yang dimaksudkan dengan pengendalian manual atau *manual handling*? Pengendalian manual didefinisikan sebagai aktiviti mengangkat, menurunkan, menolak, menarik, membawa, menanggung beban berat tanpa bantuan peralatan mekanikal.

Posisi Betul Mengangkat Berat



Pelbagai posisi betul mengangkat beban. Salah satu adalah teknik SMART ataupun SMART Technique.

Teknik SMART atau SMART Technique

1. **S** Size up the load.

Anggarkan berat/saiz/bentuk beban. Gerakkan beban ke kanan dan ke kiri secara perlahan-lahan bagi memastikan kapasiti anda mengendalikan bebanan tersebut.

- Pastikan adakah beban tersebut perlu dialih sebelum diangkat.
- Tetapkan lokasi beban hendak diletakkan. Pastikan laluan tidak mempunyai halangan.
- Buat keputusan samada peralatan mekanikal atau bantuan rakan lain diperlukan.



Anggarkan berat beban

2. **M** Move the load as close to your body as possible

- Rapatkan beban dengan badan anda. Semakin jauh beban dari badan, semakin ianya ditanggung berat.
- Ampu/gangam beban tersebut menggunakan tangan dengan sekemas yang boleh.



Cara yang SALAH menggerakkan beban

Cara yang BETUL menggerakkan beban

3. **A** Always bend your knee

ia adalah untuk memposisikan kaki dan bagi menstabilkan diri anda. Stabilkan diri anda dengan cara:

- Letakkan kaki hadapan anda di sisi beban tersebut.
- Letakkan kaki belakang anda di belakang beban tersebut.
- Jarak kaki hadapan dari belakang ialah mengikut lebar pinggul anda.
- Minimalkan kadudukan bongkok badan.



Letakkan kaki hadapan di sisi beban tersebut



Letakkan kaki di belakang beban tersebut

4. **R** Raise the loads with your leg.

- Bengkokkan kaki anda untuk mendapatkan beban tersebut
- Bangun dan angkat beban tersebut menggunakan otot paha anda, ia merupakan otot yang terbesar dalam tubuh. Otot belakang hanya berfungsi untuk memeluk bebanan tersebut.
- Angkat beban dengan menggunakan kaki dan bukannya belakang anda. Angkat perlahan-lahan dan jangan sentap beban.
- Luruskan tulang belakang anda.
- Angkat kepala dan pandang ke hadapan.
- Cara ini boleh memastikan tulang belakang anda lurus dan dapat melihat ke hadapan/maluan.
- Semasa mengangkat pastikan tangan anda sentiasa lurus dan siku berkedudukan ke dalam.
- Jangan mengubah cangkaman semasa mengangkat beban tersebut.
- Jangan sama sekali berpusing semasa mengangkat beban, sebaliknya gunakan kaki anda untuk berpusing kerana ini akan menyebabkan kecederaan pada tulang belakang.



Angkat beban menggunakan kaki dan bukannya belakang anda



MALAYSIANS UNITE
**ROAD
SAFETY**
09 09 09

AVOID COGNITIVE DRIVING DISTRACTION
STAY FOCUS ON THE ROAD & KEEP YOUR EMOTIONS IN CHECK

10 PANDUAN UNTUK MENJADI PEMANDU BERHEMAH

1. Rancang perjalanan anda terlebih dahulu. Jika anda berasa letih, mengantuk, di bawah pengaruh alkohol atau berada dalam keadaan yang tidak tenteram, tangguhkan perjalanan anda. Jangan biarkan emosi menguasai gaya pemanduan.
2. Pastikan kenderaan dalam keadaan baik.
3. Sentiasa memakai tali pinggang keledar ketika memandu.
4. Sentiasa ikut had laju yang ditentukan. Jangan memandu melebihi had laju.
5. Pemandu harus mengekalkan jarak yang selamat antara kenderaan di hadapan supaya mempunyai ruang yang mencukupi untuk berhenti sekiranya ada situasi merbahaya di hadapan.
6. Berikan isyarat dan patuhi semua peraturan keselamatan semasa menukar lorong. Periksa cermin sisi dan cermin pandangan belakang sebelum melakukan pertukaran lorong.
7. Peka jika kereta membelok dengan tiba-tiba untuk mengelak lopak air atau lubang besar di jalan raya.
8. Sentiasa mematuhi lampu isyarat. Jangan melanggar lampu isyarat.
9. Berhati-hati ketika memandu terutama ketika hujan lebat. Tayar mungkin hilang daya cengkaman pada permukaan yang basah.
10. Jangan memotong barisan atau menyalahgunakan lorong kecemasan. Sentiasa berjaga-jaga kerana pemandu lain mengubah lorong dengan tiba-tiba untuk keluar.