

BEKERJA DI KETINGGIAN

balitower



PASTIKAN KONDISI FISIK SEHAT.



GUNAKAN ALAT PELINDUNG DIRI (APD) YANG DISYARATKAN.



PASTIKAN ALAT PENUNJANG KERJA DALAM KONDISI BAIK



SIMPAN PERALATAN YANG AKAN DIBAWA DAN DILETAKKAN PADA TEMPAT YANG AMAN DARI BAHAYA JATUH



LAPORKAN APABILA TERJADI KECELAKAN KERJA.



GUNAKAN APD SAAT BEKERJA



GUNAKAN HARNESS



GUNAKAN HELM KESELAMATAN



GUNAKAN SEPATU KESELAMATAN



GUNAKAN ROMPI NYALA

PEDOMAN KESELAMATAN DAN KESEHATAN KERJA (K3)

1. Bekerja di Ketinggian

Jatuh saat bekerja di ketinggian atau jatuh dari ketinggian adalah penyumbang terbesar kasus kematian di dunia konstruksi (59%). Pencegahan terhadap jatuh dari ketinggian dan standar aman bekerja di ketinggian harus benar-benar diterapkan

1.1 Hal -Hal Yang Perlu Diperhatikan

- a. Bekerja di ketinggian adalah pekerjaan yang dilakukan pada ketinggian lebih dari 1,8 m dari lantai kerja atau pada area yang berpotensi jatuh dari ketinggian lebih dari 1,8 m.
- b. Memastikan bahwa kondisi fisik pekerja sehat.
- c. Memakai alat pelindung diri yang disyaratkan (helm pelindung, sabuk pengaman tubuh, sepatu keselamatan/sepatu kerja, dll.).
- d. Alat pelindung kerja (karmantel, alat pengait tali, karabiner, sudah disiapkan dan dipakai. Alat pelindung diri yang disyaratkan harus ditautkan atau dipasang pada titik kait yang sudah disediakan.
- e. Jika menggunakan tangga, lakukan pemeriksaan sebelumnya dan pakailah tangga yang memenuhi syarat keselamatan kerja.
- f. Menyimpan peralatan yang akan dibawa dan diletakkan pada tempat yang aman dari bahaya jatuh.
- g. Memastikan gar semua material yang digunakan pada saat pekerjaan di ketinggian aman dan tidak menyebabkan kemungkinan terjatuh ke permukaan.
- h. Apabila melihat benda jatuh, atau material yang dikerjakan jatuh, agar segera berteriak untuk mengingatkan orang yang di bawah untuk menghindar, laporkan kejadian kepada pengawai

1.2 Alat Pelindung Diri Pekerjaan Ketinggian

Climbing Safety Helmet	Full Body Harness	Climbing Safety Gloves
		
Safety Glasses	Safety Shoes	Safety Vest
		

a. **Climbing Safety Helmet**

Alat pelindung kepala untuk bekerja di ketinggian berlaku untuk berbagai macam aktivitas (memanjat, *rigging*, pendirian *tower*, dan lain-lain) di area tertentu seperti *self supporting tower*, *minitower*, *monopole*, *antenna mounting pole*, *guyed mast*. Syarat syarat alat pelindung kepala untuk bekerja di ketinggian:

1. Terbuat dari bahan yang keras yang mampu menahan tumbukan ke kepala
2. Gaya pecah ke luar/kesamping.
3. Isolasi kelistrikan
4. Tahan terhadap percikan logam lebur
5. Tidak ada halangan pandangan keatas
6. Ikatan strap dagu yang kuat
7. Ventilasi udara
8. Memenuhi EN 397 atau ANSI Z89.1 Type I Class E atau yang sepadan.

b. **Full Body Harness**

Terdiri dari:

1. Fall arrest dorsal D ring, rescue external D ring, 2 positioning attachment D rings, flexible positioning belt, flexible strap pundak dan paha, flexible strap dada, bantalan pinggang belakang, tempat asesoris
2. Anyaman polyester-lebar 45mm, jahitan: benang polyamide berkekuatan tinggi, breaking strength > 2700 daN.
3. Fitting, baja bersepuh seng berkekuatan tinggi, D ring dari baja tempa bersepuh seng, energy absorbing plat dorsal, sabuk flexible, positioning D ring yang ergonomis
4. System breaking strength >1500 daN

5. Memenuhi EN 361 dan EN 358 atau yang sepadan.

c. Climbing Safety Gloves

Kriteria:

1. Terbuat dari kulit dan desain yang pas ditangan
2. Fleksibel
3. Anti-slip
4. Melindungi dari permukaan tajam
5. Melindungi dari panas gesekan tambang
6. Perkuatan pada bagian telapak tangan
7. Memenuhi EN 388 atau yang sepadan.

d. Alat pelindung mata (*safety glasses*)

Harus digunakan untuk menghindari resiko cedera pada mata, seperti terkena *feeder* yang terlepas, dan juga benda-benda yang terkecil. Syarat syarat alat pelindung mata:

1. Lensa anti kabut
2. Dilengkapi pelindung bagian atas
3. Dilengkapi dengan eyewear lanyard
4. Melindungi dari sinar ultra violet
5. Memenuhi ANSI Z87.1 atau yang sepadan.

e. Safety Shoes

Sepatu pengaman harus memberikan perlindungan dari bahaya seperti benda jatuh, terpeleset, panas, sengatan listrik, benda tajam, dan benda yang berputar. Syarat-syarat alat pelindung kaki:

1. Dilengkapi dengan pelindung baja
2. Memenuhi impact resistance 200 joules
3. Anti-static
4. Anti-jamur
5. Tahan terhadap goresan
6. Penyangga yang tinggi untuk melindungi urat achilles dan tulang ankle
7. Tahan terhadap benda tajam
8. Anti-licin
9. Memenuhi EN ISO 20345 atau ANSI Z41 atau yang sepadan

f. Safety Vest

Safety vest terbuat dari bahan polyester yang dirancang khusus serta dilengkapi dengan reflector atau pemantul cahaya.

Material	: Polyester
Feature	: Reflective, Quick Dry
Color	: Fluorescent Yellow; Orange

Memenuhi ANSI 207/ EN 471

1.3 Pelaksanaan Bekerja di Ketinggian

1. Prinsip aman bekerja di ketinggian adalah perencanaan yang baik, komunikasi, dan koordinasi yang baik.
2. Memastikan alat kerja, APD dan perlengkapan tambahan untuk menautkan kait (pipa galvanis) tersedia dan dalam kondisi baik.
3. Memastikan pengait sabuk pengaman tubuh selalu terpasang di atas pinggang dan ditautkan pada bagian yang kuat (dilarang menggunakan tambang sebagai tali keselamatan horizontal untuk tempat menautkan sabuk pengaman tubuh).
4. Pada pekerjaan memanjat harus menggunakan tali keselamatan vertical. Gunakan kotak atau tas untuk menyimpan peralatan dan material kecil, material yang diangkut keatas, baik manual ataupun dengan alat angkat harus terikat kuat dan dipastikan tidak jatuh saat posisi pengangkatan tidak stabil/miring.
5. Selesai bekerja atau saat akan istirahat, pastikan tidak ada material atau peralatan yang bisa jatuh, baik karena tersenggol atau karena tiupan angin kencang, bila perlu ikat dengan kuat ke bagian bangunan yang kokoh.
6. Lakukan pengecekan sebelum pekerjaan dimulai dan sesudah pekerjaan selesai terhadap potensi bahaya benda jatuh atau potensi bahaya jatuh dari ketinggian.