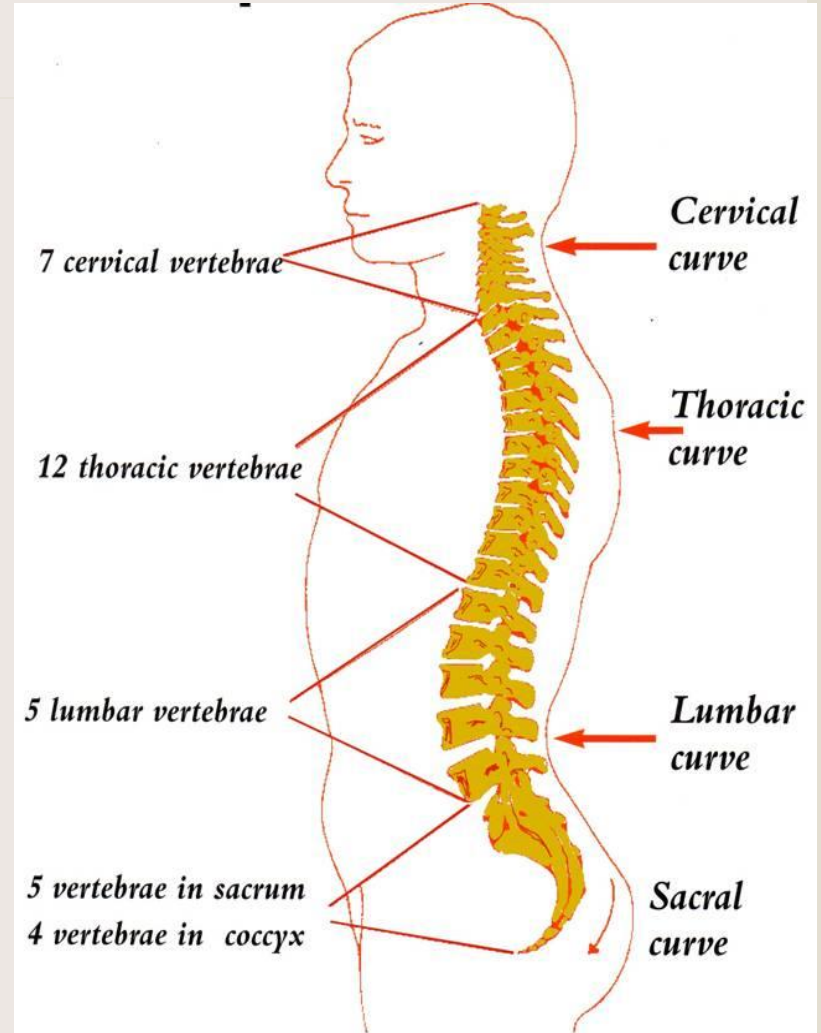
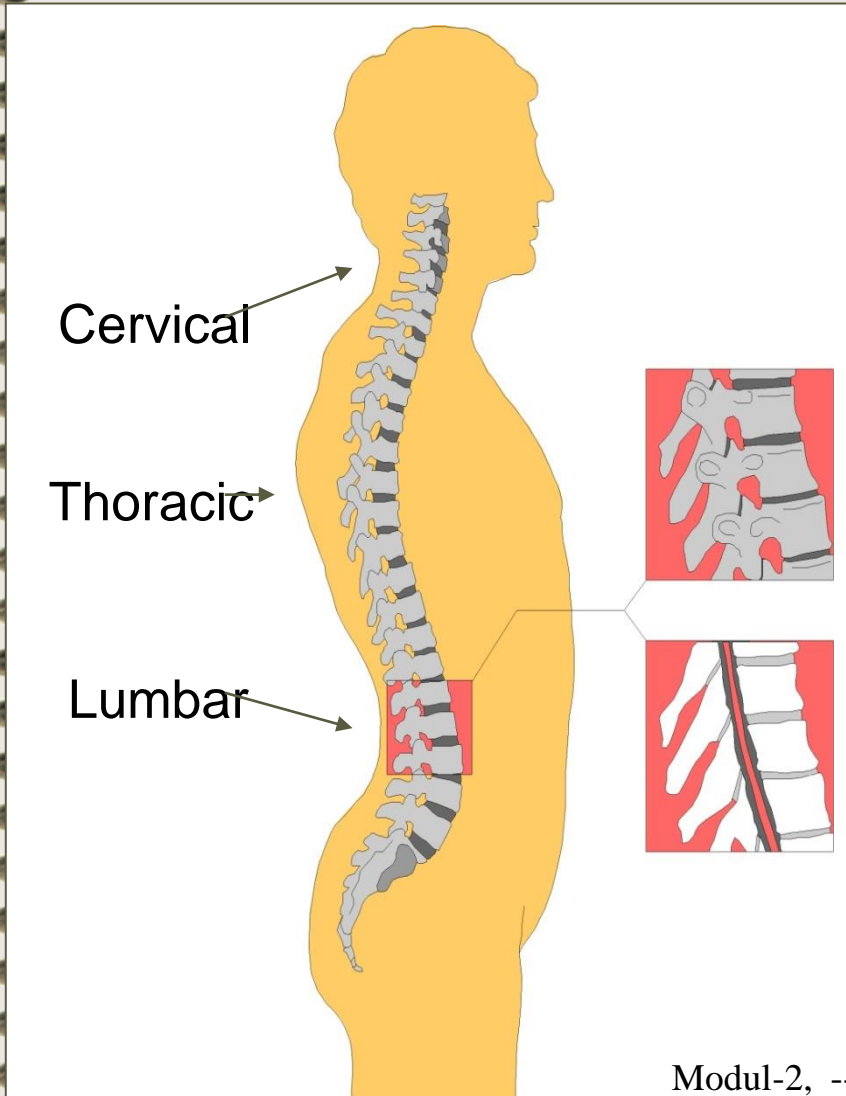


# APLIKASI PENERAPAN MANUAL HANDILI

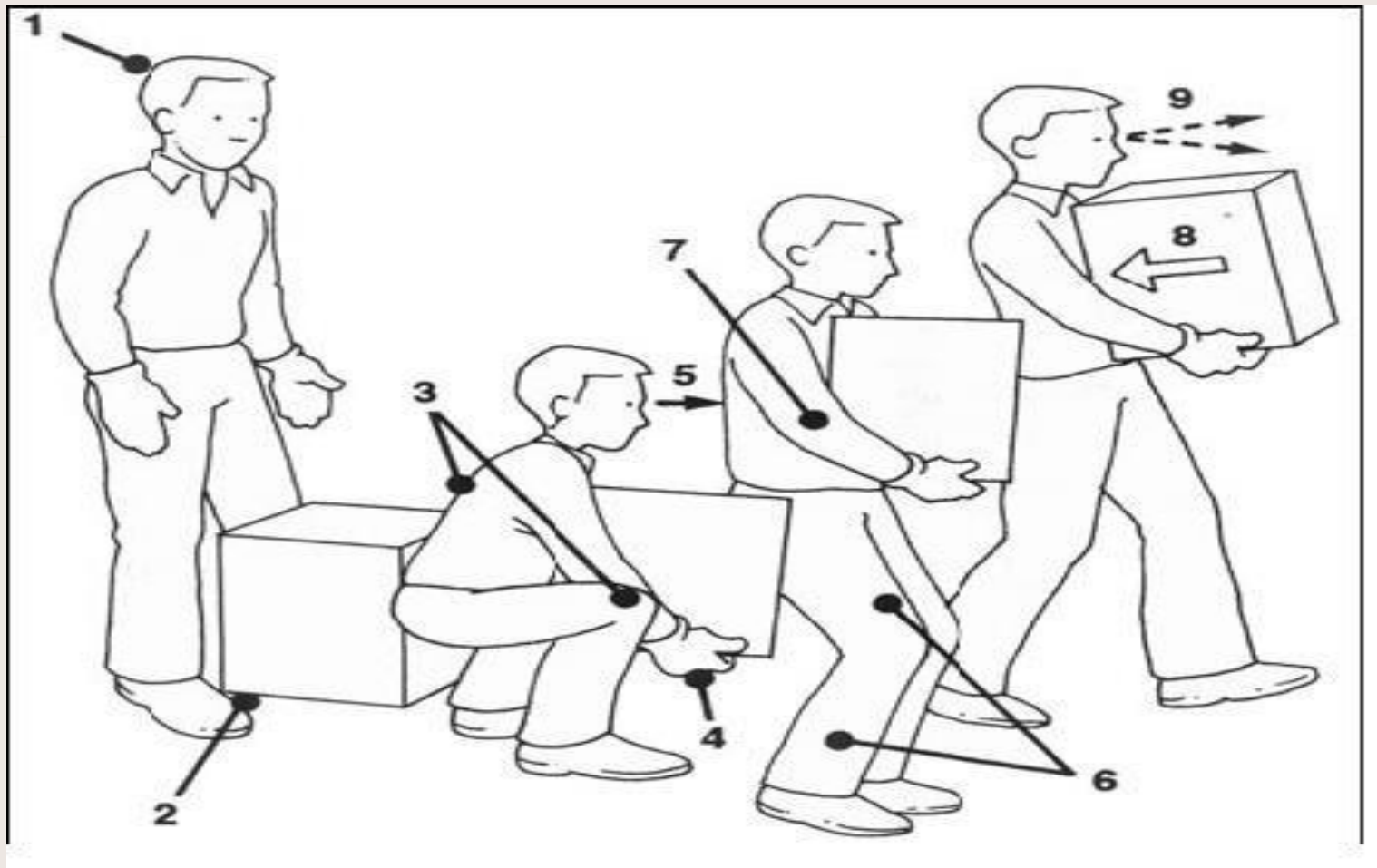
Kegiatan Belajar -3

# The Spinal Column



## Safe Lifting Techniques

**UVSAR.COM**  
*Supporting Higher Standards*



# Material Handling

- Mengangkat / Menurunkan
- Mendorong / Menarik
- membawa/Carrying
- Berat dan Angkatan
- Frekuensi Kegiatan/Frequency of Activities
- Beban Pusat Gravitasi/Load Center of Gravity



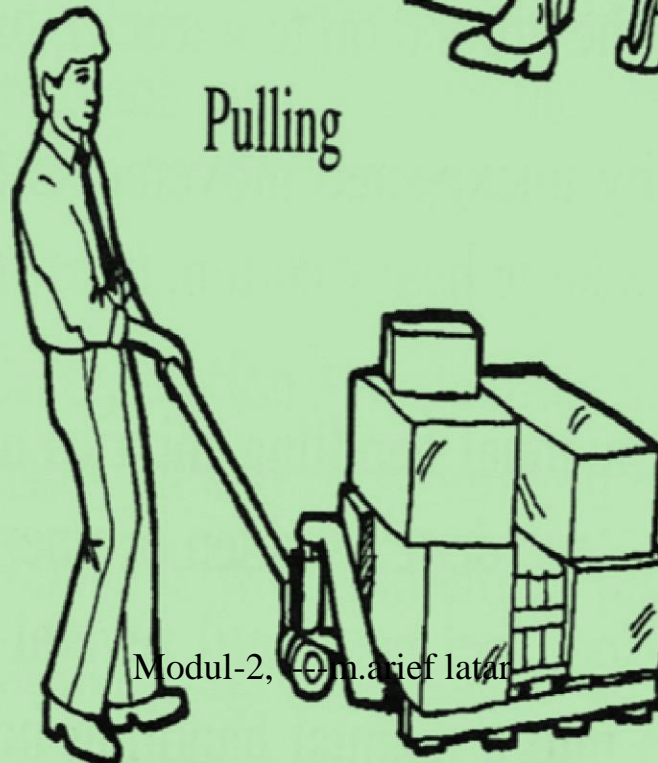
# Manual Material Handling

CONTOH





Pegangan harus tepat, memegang diusahakan dengan tangan penuh dan memegang dg hanya beberapa jari yang dapat menyebabkan ketegangan statis lokal pada jari tersebut harus dihindarkan

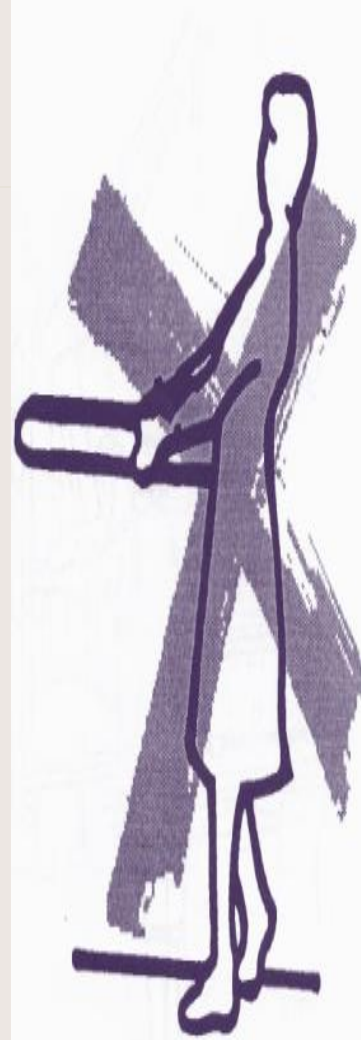




*Before*



*After*



*Poor*



*Good*



# NIOSH Workshop



Start of Lift



End of Lift



Dilanjutkan dengan peragaan dalam bentuk video.....

Selamat ...mengikuti  
Modul-2, ---m.rief latar