

ERGONOMIK

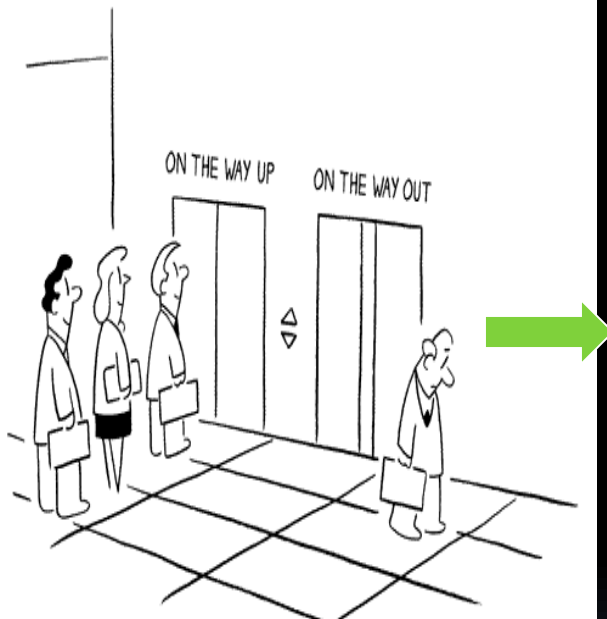
PERKAITAN TUBUH BADAN DAN KESIHATAN

SAKIT BELAKANG
STRESS/TEKANAN
GAYA HIDUP

Amir Hamzah

National Institute of Occupational Safety
and Health (NIOSH)
amir.hamzah@niosh.com.my
Tel: 03-8769 2219
Faks: 03-8926 9842

Adakah anda berasa selesa dan selamat dengan persekitaran tempat kerja anda?



8.AM



Tempat Kerja



5.00 PM

“Ergonomik, adakah sekadar isu biasa atau sesuatu yang tidak disedari”

Kemalangan Selalu Berpunca Dari...

Kelakuan Tidak Selamat



Keadaan Tidak Selamat



ERGONOMIK?

Objektif

Di akhir program ini peserta dapat :-

- Mengetahui definisi ergonomik.
- Mengenal pasti faktor risiko ergonomik di tempat kerja.



Ergonomik di tempat kerja

- Ergon bermakna "*manusia /kerja*"
- Nomos bermakna "*kajian*"

Ergonomik

- “ Bagaimana untuk menyesuaikan keperluan kerja kepada kebolehan dan keupayaan manusia.

Board of Certification for Professional Ergonomists (BCPE),1993



Keperluan Ergonomik penting bagi menjamin:



- KESELAMATAN
- KESIHATAN
- KESELESAAN
- KEBERKESANAN DAN KUALITI

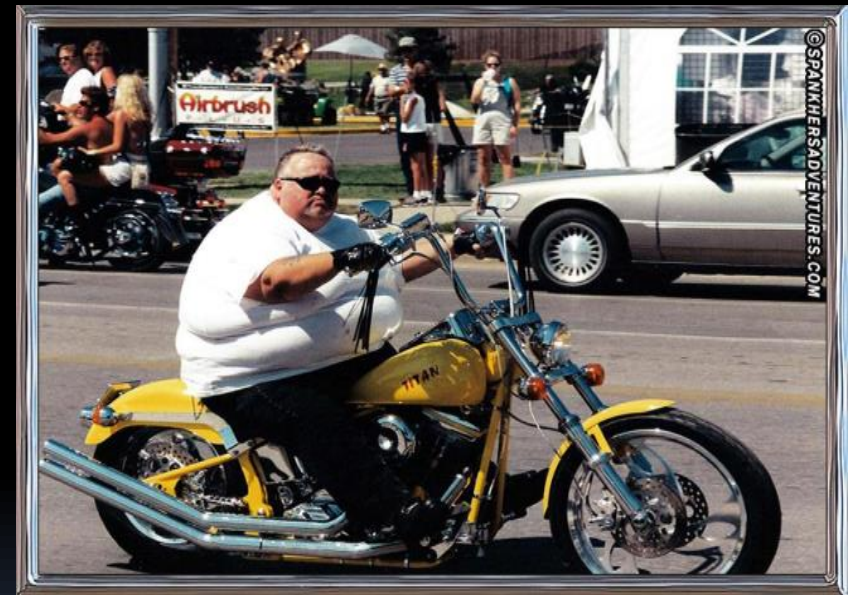
Rekaan/Pengubahsuaian

“ Perlu Melihat Kepada Siapa Penggunaanya”

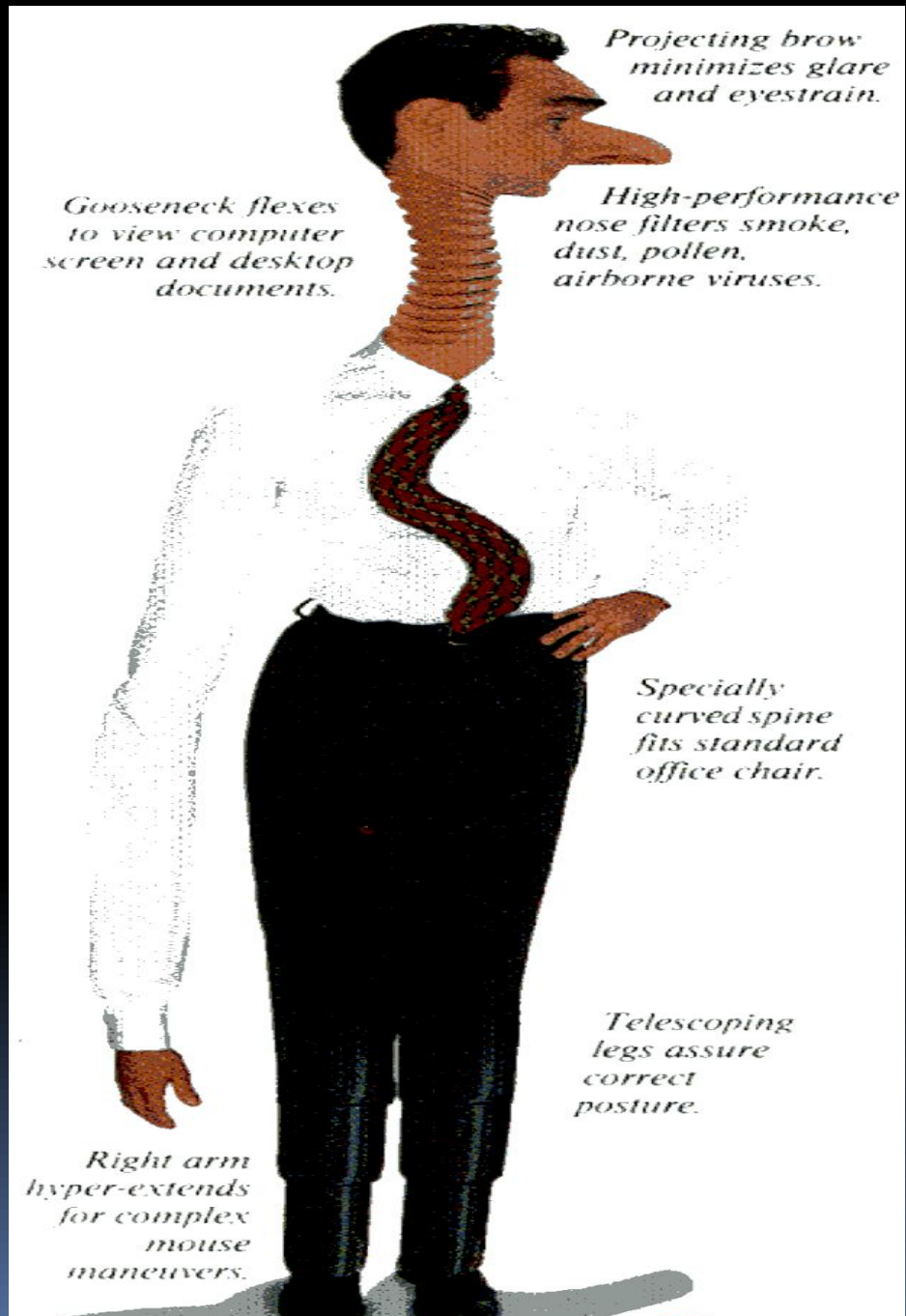
CONTOH-CONTOH ERGONOMIK DALAM KEHIDUPAN SEHARIAN



CONTOH-CONTOH ERGONOMIK DALAM KEHIDUPAN SEHARIAN



1 How do you create a better office worker?



Ergonomik di tempat kerja



Terdapat 6 faktor risiko ergonomik :-

- Posisi yang salah (Awkward postures)
- Berulangan (repetitive)
- Tekanan setempat (contact stress)
- Posisi Statik
- Daya berlebihan
- Persekitaran – Pencahayaan, suhu, kebisingan

KAWASAN ANGGOTA BADAN YANG SELALU MENGALAMI KETIDAKSELESAAN/ MERASA SAKIT



Posisi yang salah

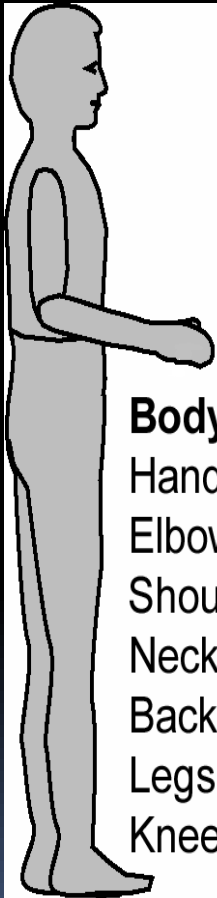
Tengukuk + Bahu

Sokongan belakang yang lemah

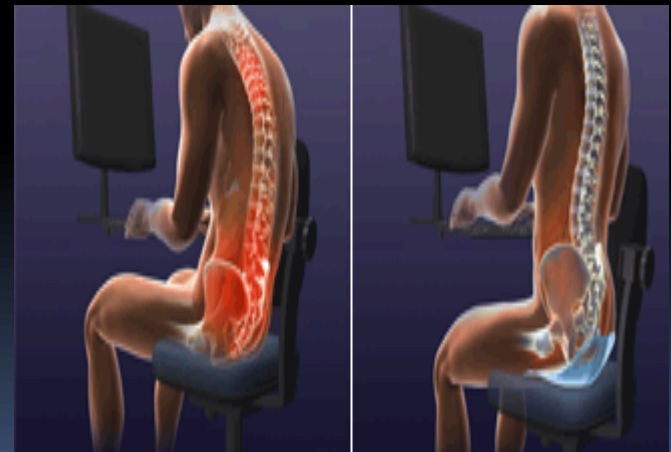
Tekanan pada pergelangan tangan



Neutral VS Posisi yang salah



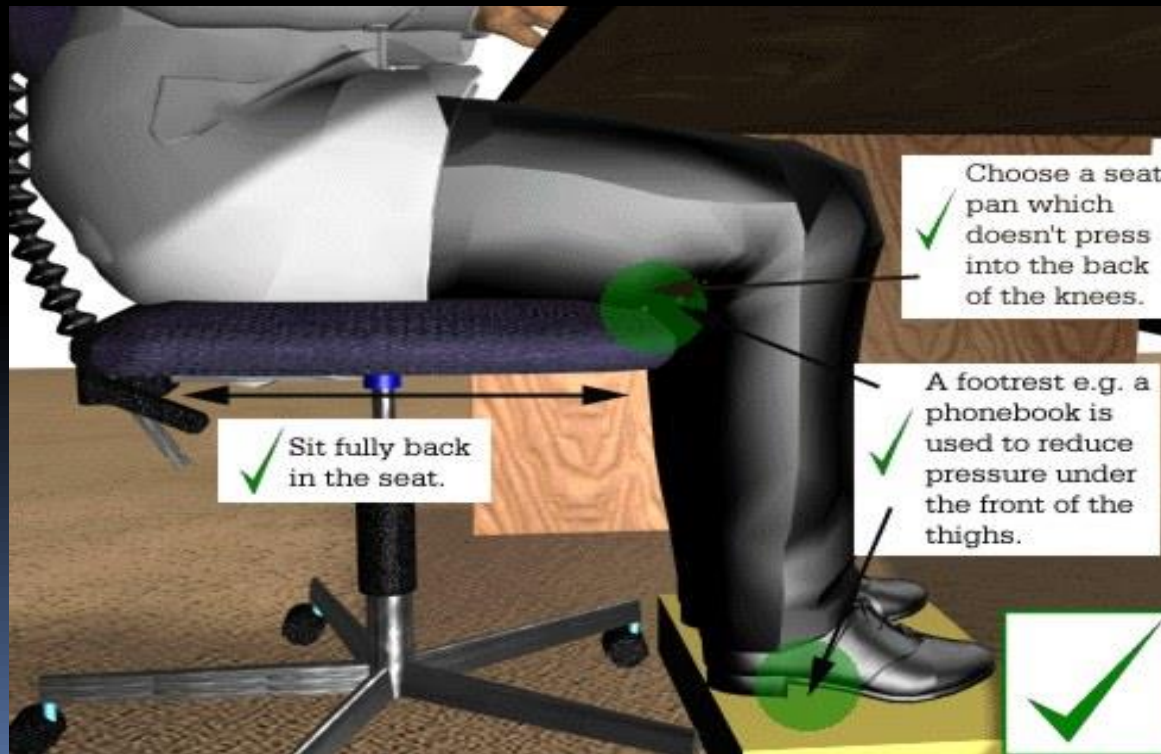
Body Part	Neutral Angle
Hand/wrist	Straight
Elbow	Bent at 90 degrees
Shoulder	Upper arm at side
Neck	Straight
Back	Straight
Legs	Straight
Knees	Straight



POSISI YANG BETUL



- Betulkan ketinggian kerusi.
- Duduk dalam keadaan belakang badan bersandar di penyandar kerusi
- Pastikan kaki terletak di atas lantai/ *foot rest* dan terdapat sedikit ruang antara permukaan kerusi dan bawah peha



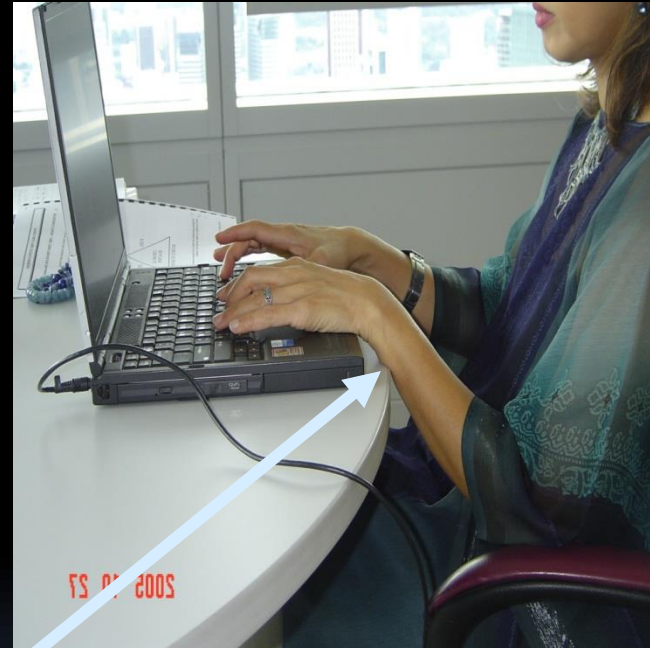
Kerja berulang

- Menjalankan kerja atau tugas yang berulang untuk beberapa jam menggunakan otot yang sama dan cara yang sama.



Tekanan setempat

- Bahagian badan bersentuhan dengan permukaan tajam/keras
- Menyebabkan kemudaran pada tisu dalaman dan menghalang peredaran darah



Tekanan setempat

Posisi Statik

- Otot-otot hanya berada pada posisi yang sama dalam jangka masa yang lama.
- Tiada pergerakan akan mengurangkan peredaran darah dan menyebabkan ketegangan otot yang boleh menyumbang kepada kecederaan.



Daya Berlebihan

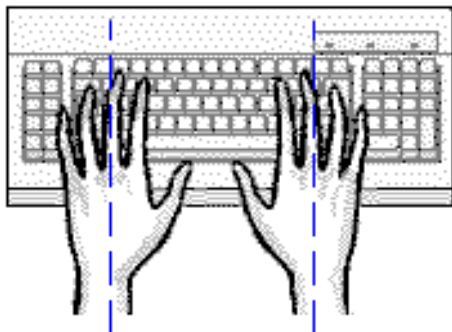
- Daya berlebihan memberi bebanan mekanikal yang tinggi terhadap otot, ligamen, tendon dan penyambung.
- Boleh mengakibatkan letih dan kerosakan fizikal pada tubuh badan. Kesannya samada kecederaan akut atau jangka masa panjang (kronik).
- Lebih banyak daya berlebihan digunakan atau lebih lama daya digunakan, lebih tinggi risiko MSDs.

Muskuloskeletal (MSDs)
Penyakit otot, tulang dan rawan

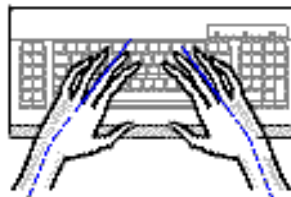
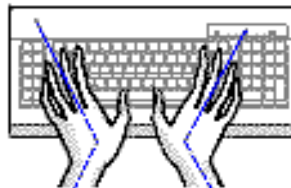


ERGOcheck - Keyboard

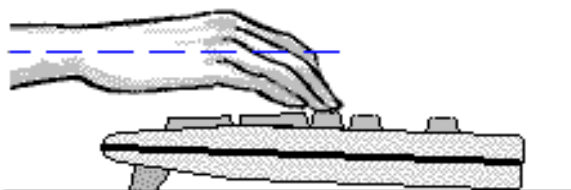
RIGHT!



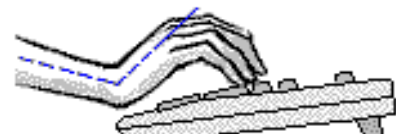
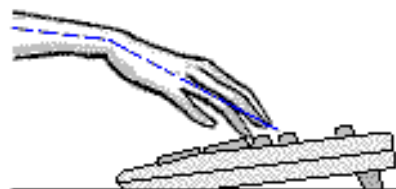
WRONG!



RIGHT!



WRONG!



Researchers believe by keeping your wrist and hand in line with your forearm in a straight neutral position, you reduce stress and strain on tendons and muscles. Avoid the use of a wrist pad while keyboarding.

**ErgoCheck
Menu**





ERGOcheck • Mouse



WRONG!



RIGHT!



WRONG!



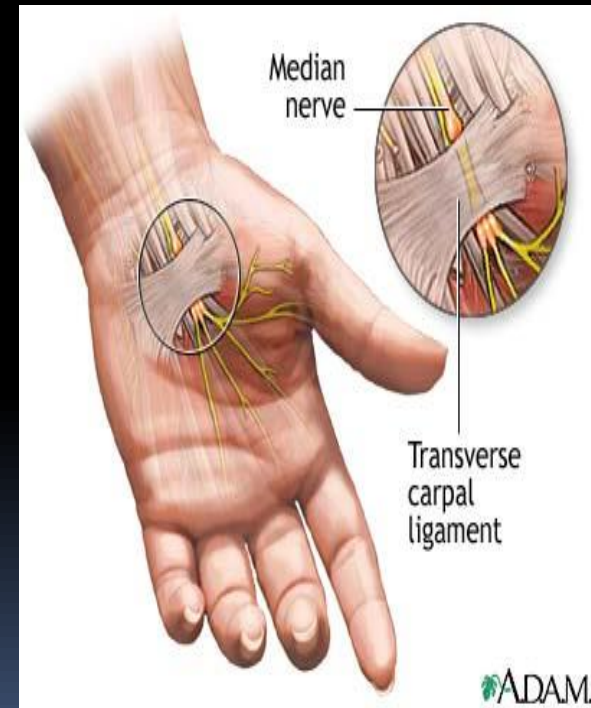
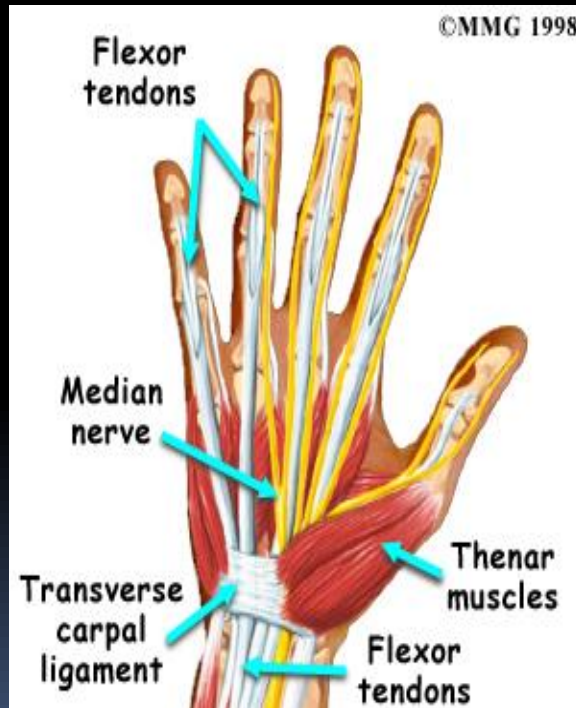
RIGHT!

Researchers believe by keeping your wrist and hand in line with your forearm in a straight neutral position, you reduce stress and strain on tendons and muscles.





Carpal Tunnel Syndrome (CTS)



Antara simptom yang biasanya terjadi adalah:

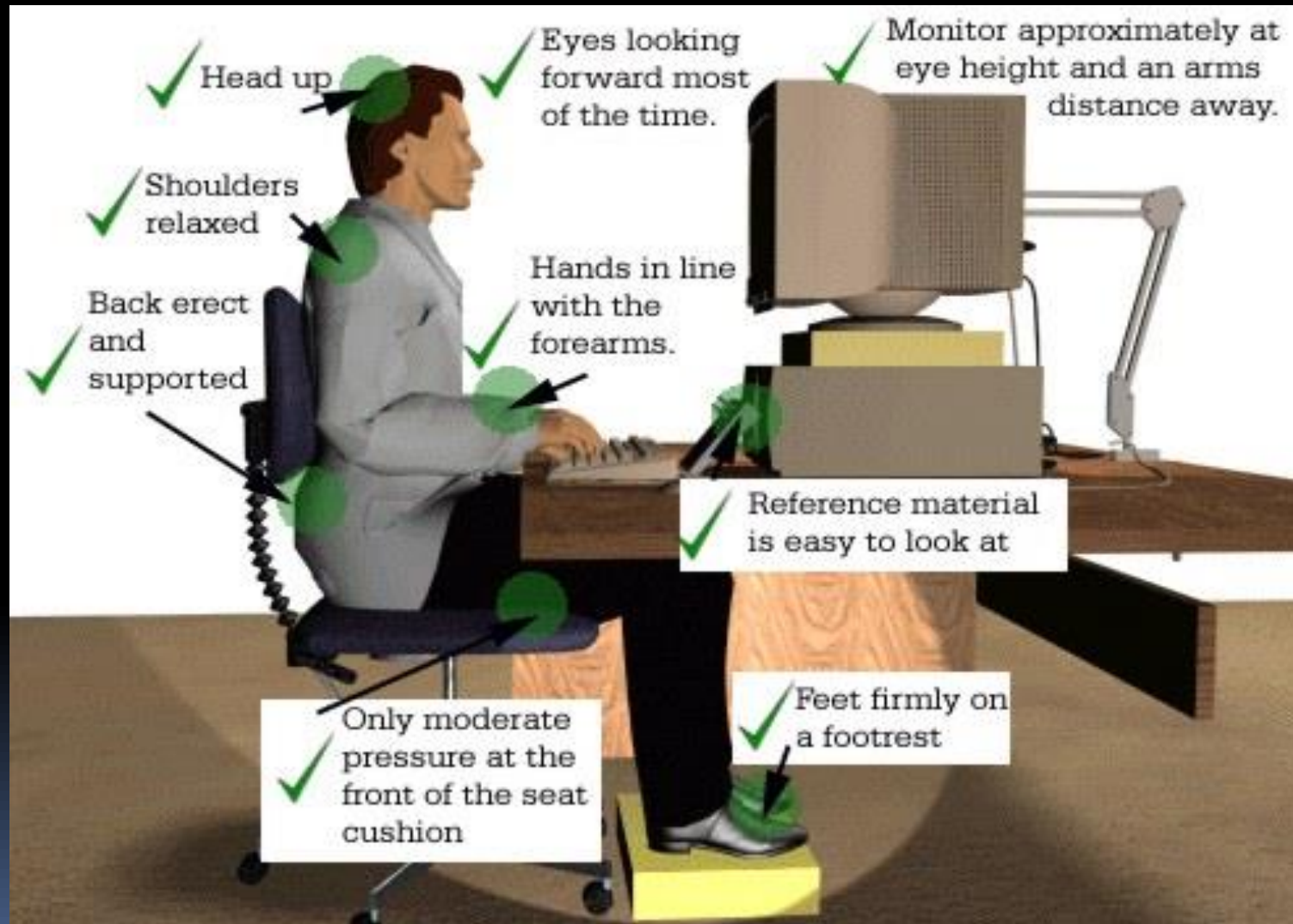
1. Kebas - pada bahagian tangan dan jari-jari tangan terutamanya ibu jari, jari telunjuk, jari hantu dan jari manis tetapi tidak pula berlaku pada jari kecil. Rasa kebas ini akan menjadi lebih kuat terutamanya semasa memandu, semasa memegang objek seperti telefon atau surat khabar atau semasa bangun dari tidur. Kebanyakan pesakit akan menggoyangkan tangan mereka untuk mengurangkan simptom tersebut.
2. Kesakitan yang terjadi pada sendi pergelangan tangan sehingga ke lengan atas, bahu atau ke tapak tangan dan jari, terutamanya selepas menggunakan tangan secara berterusan atau menggunakan tangan dengan kuat.
3. Rasa lemah pada bahagian tangan dan boleh menyebabkan objek yang dipegang akan jatuh. Mereka yang berisiko menghidap sindrom ini adalah golongan mengalami tekanan pada tangan atau penggunaan tangan yang berlebihan dalam pekerjaan, terutamanya melibatkan penggunaan tangan atau pergelangan tangan secara berlebihan, berulangulung dan dengan kuat.

Faktor Persekitaran

- Keadaan pencahayaan
 - Kekurangan pencahayaan akan menyebabkan pekerja membongkok untuk penglihatan yang lebih baik.
- Kebisingan
 - Bunyi yang kuat akan mengganggu individu.







SUSUN ATUR YANG SESUAI DAPAT MEMBANTU ANDA

- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN PAPAN KEKUNCI SAYA?
- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN *TETIKUS* SAYA?
- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN *MONITOR* SAYA?
- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN ALAT TULIS SAYA?
- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN DOKUMEN SAYA?
- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN FAIL SAYA?
- DI MANAKAH PATUT SAYA LETAKKAN TELEFON SAYA?



Adakah anda menggunakan *Laptop* dengan cara yang selamat dan sesuai?



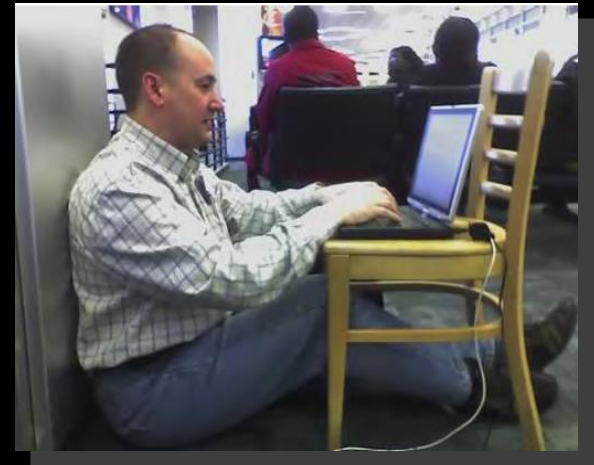
Are you using
your laptop
unsafely?



Ergonomic Tips for Laptop Users

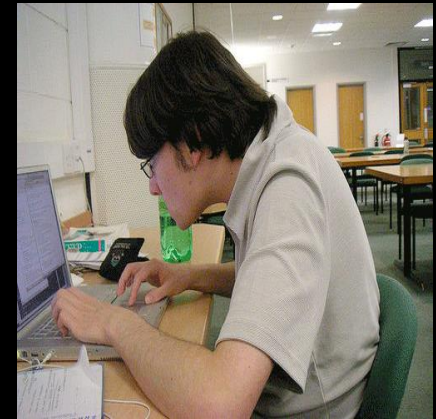


CARA/POSISI YANG BIASA DI LAKUKAN KETIKA MENGGUNAKAN *LAPTOP*



ANDA TERDEDAH KEPADA KEADAAN YANG MENYEBABKAN RISIKO-RISIKO SEPERTI BERIKUT:

- Mendapat sakit belakang dan tengkok
- Pemicitan/tekanan kepada saluran darah, otot-otot dan tendon (*Contact stress*)
- Tidak dapat menaip/menggunakan *keyboard* dengan selesa kerana ruang yang kecil
- Ruang pergerakan tetikus (*mouse*) yang begitu terhad



Berbagai jenis peralatan dipasaran untuk penggunaan *Laptop*



LANGKAH/CARA YANG BIJAK, CEPAT, JIMAT DAN SELAMAT.

Jika anda terpaksa menggunakan laptop dalam jangka masa yang lama, anda perlu membuat pengubahsuaian seperti berikut, Gunakan meja, kerusi dan sebagainya:

Tinggikan kedudukan *laptop* pada paras yang sesuai

Gunakan tetikus/*mouse* tambahan (*ex-ternal mouse*)

Gunakan papan kekunci/keyboard tambahan (*ex-ternal keyboard*)



Contoh pengubahsuaian kedudukan laptop yang digunakan untuk jangka masa yang panjang



PENGUNAAN PERALATAN (CIRI-CIRI ERGONOMIK)



MASALAH-MASALAH LAIN YANG MENYEBABKAN FAKTOR RISIKO ERGONOMIK



Contoh:
Pakaian yang ketat
atau yang tidak sesuai
dengan jenis pekerjaan
yang dilakukan.

MASALAH-MASALAH LAIN YANG MENYEBABKAN FAKTOR RISIKO ERGONOMIK



Contoh:
Pemakaian kasut tinggi atau ketat
tidak sesuai untuk bekerja.



Insole/Pelapik Kasut

Membantu
mengurangkan tekanan
kepada tapak kaki anda

Massage Insole

Arch
supports
the plantar arch.

Grip
stimulates the back
of toes.

Spring point
stimulates nerves important
in Oriental medicine



GREEN

MAXIMUM SHOCK ABSORPTION



Ergonomik di Warehouse dan Industri



Aktiviti Kerja di Warehouse



Isu 1 – Kedudukan tubuh tidak sesuai



Isu 2 – Pengendalian beban



Isu 3 – Pergerakan Berulang



Isu 4 – Persekitaran



WAREHOUSE DAN SISTEM KONVEYOR: TETAP/MUDAH ALIH



WAREHOUSE



HAND JACK / PALLET TRUCK



Gunakan dengan teknik dan gerak tubuh badan yang yang betul

WAREHOUSE MANUAL HANDLING EQUIPMENTS



PEMANDU FORKLIFT



Banyak melakukan perubahan tubuh badan ketika memandu



Kerusi pemandu Forklift

VIBRATION (getaran)



Jenis pekerjaan dan peralatan

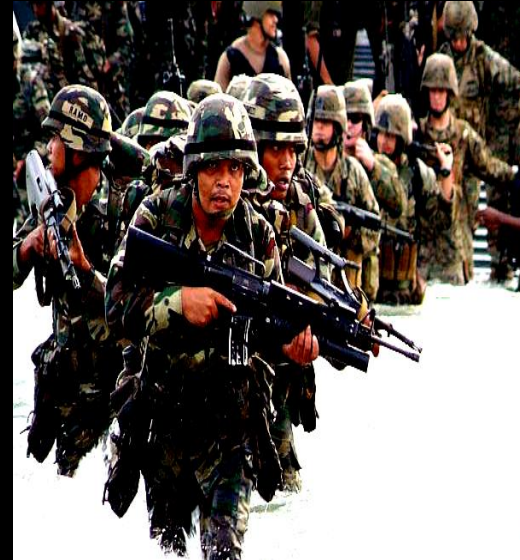


Masalah Vibration/getaran juga di alami oleh pemandu bus, lori, forklif dan lain-lain

- Fizikal kenderaan
- Persekitaran kawasan
- Jangkamasa/jarak jauh pemanduan

*Pemeriksaan boleh dijalankan secara terperinci dengan menggunakan Vibration Meter, anda boleh menghubungi mereka yang terlatih dalam bidang ini juga di kenali sebagai Ergonomic Risk Assessment (ERA)

TUGAS-TUGAS YANG TERPAKSA DI JALANKAN TANPA MENGAMBIL KIRA RISIKO ERGONOMIK



DARI SEGI KESELAMATAN, DARI SEGI ERGONOMIK
APA PENDAPAT ANDA?



DARI SEGI KESELAMATAN, DARI SEGI ERGONOMIK
APA PENDAPAT ANDA?



Anda mampu bekerja dalam keadaan begini?



Anda sanggup untuk terus bekerja dalam suasana begini?



BACK PAIN/SAKIT BELAKANG



BERITA HARIAN

Sakit belakang, leher punca cuti panjang

Pekerja mempunyai hak untuk kemuka tuntutan pampasan kepada Perkeso

SKOP

Oleh Jami'ah Shukri

CUTI sakit hingga enam tahun? Perkara itu bukan pelik, tetapi memang berlaku di negara ini.

Hakikatnya, Pertubuhan Keselamatan Sosial Pekerja (Perkeso) banyak menerima cuti sakit melebihi 200 hari.

Dalam tempoh tiga tahun lalu saja 1,708 pekerja pelbagai sektor mengemukakan cuti sakit melebihi 200 hari kepada Perkeso selepas menghadapi sakit belakang dan leher akibat kemalangan atau kecederaan ketika bekerja.

Daripada jumlah itu, seramai 658 kes pekerja mengemukakan cuti sakit melebihi 200 hari pada 2003. Pada tahun lalu pula, 720 kes dan 330 kes (hingga Mei lalu).

Semua pekerja berkenaan dikategorikan sebagai Hilang Upaya Sementara dan layak diberikan pampasan sepanjang tempoh penyakit-pun sembuh sepenuhnya.

Perkeso juga menerima kes seorang pekerja di sebuah syarikat perkhidmatan mengambil cuti sakit selama enam tahun selepas didapati mengalami sakit tulang belakang setelah kemalangan jalan raya ketika waktu bekerja.

Perkeso membayar lebih RM100,000 kepada pekerja berkenaan kerana disahkan belum sembuh sepenuhnya daripada sakitnya.

Pengarah Unit Pemulihan dan Perubatan Perkeso, Dr Mohammed Azman Aziz Mohammed, berkata perkara ini menunjukkan lebih 50 peratus pekerja mengalami sakit belakang dan leher sehingga mereka terpaksa bercuti panjang.

Katanya, dengan adanya program itu, masalah peningkatan pesakit tulang belakang dan leher itu mereka

akan dapat dipulih dan seterusnya mereka berpeluang bekerja semula.

Mengikut kajian dilakukan di Australia, sekiranya seseorang pekerja mengambil cuti sakit melebihi enam bulan, kebarangkalian kembali semula bekerja adalah 50 peratus.

Sekiranya cuti sakit sepanjang 12 bulan, kebarangkalian kembali bekerja adalah 20 peratus manakala cuti sakit selama 24 bulan peluang memasuki alam pekerjaan hanya 10 peratus saja.

Sepanjang Januari hingga Mac lalu, Perkeso sudah membayar sejumlah RM17.5 juta kepada pekerja yang Hilang Upaya Sementara selepas ditimpa kemalangan.

Sepanjang tahun lalu sejumlah RM71.1 juta dibayar kepada 56,359 pekerja yang ditimpa kemalangan atau kecederaan, sementara RM61.9 juta kepada 56,716 pekerja, pada tahun sebelumnya.

Bagi bayaran Hilang Upaya Kekal sebanyak RM43.3 juta Januari hingga Mac lalu, manakala RM153 juta (2004) dan RM147.1 juta (2003).

Dr Mohammed Azman berkata, dengan peningkatan jumlah kes cuti sakit berpanjangan pekerja di negara ini, Perkeso memperkenalkan program rawatan pemulihan (Return To Work).

Kementerian Sumber Manusia menerusi Perkeso menubuhkan Pusat Pemulihan Pekerja sebagai projek perintis untuk memberi rawatan pemulihan kembali bekerja kepada pencarumnya yang berpendapatan kurang RM3,000 sebulan yang mengalami sakit tulang belakang dan leher kronik akibat kecederaan sewaktu bekerja.

Program dengan kerjasama DCB Back to Health (M) Sdn Bhd itu bagi memulihkan kecederaan orang berinsurans serta program kaunseling bagi membolehkan mereka kembali semula bekerja.

Seksyen 57, Akta Keselamatan Sosial Pekerja 1969 memperuntukkan bahawa pertubuhan perlu memberi

STATISTIK

Cuti Sakit Pekerja Yang Menghidapi Sakit Belakang dan Leher Melebihi 200 hari

Tahun	Kes
2001	658
2004	720
2005 (Mei)	330

kemudahan percuma bagi mendapatkan pemulihan jasmani dan vokasional kepada orang berinsurans yang menghidapi penyakit berkenaan.

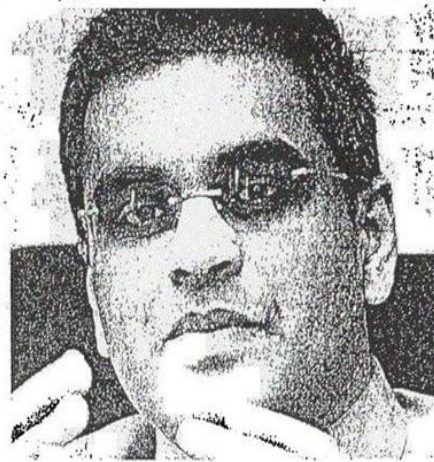
Sebagai permulaan pusat pemulihan itu ditubuhkan di Ampang, Kuala Lumpur dan Ipoh, Perak, sejak Februari lalu.

Sepanjang rawatan dan pemulihan itu, Perkeso juga akan terus membuat pembayaran pampasan bagi Hilang Upaya Sementara. Ia dengan syarat pencarum mengemukakan surat sakit daripada mana-mana doktor sebagai pengesahan tidak boleh bekerja akibat sakit belakang dan leher. Perkeso membayar 80 peratus daripada gaji harian pekerja sepanjang tempoh rawatan itu dijalankan.

Dalam keadaan itu, mungkin ramai pekerja yang tidak mengetahui sebenarnya mereka mempunyai hak untuk mengemukakan tuntutan faedah kepada Perkeso sekiranya menghidapi masalah sakit tulang belakang berpunca daripada bencana atau kemalangan ketika menjalankan tugas.

Bagi kebanyakan orang berinsurans, mereka mendapat rawatan perubatan tanpa menjalani rawatan pemulihan untuk mengembalikan tahap hilang upaya sepenuhnya. Bagi kes permohonan pencen ilat, kebanyakan pemohon mengemukakan permohonan selepas merasakan kecederaan tulang belakang yang dialami tidak boleh dipulihkan.

Bagaimanapun, timbul persoalan



Dr Mohammed Azman

sejauh mana program itu dapat diterima oleh pencarum. Hal ini disebabkan masih ramai yang kurang mengetahui mengenai, sedangkan ia penting bukan saja bagi pekerja, malah majikan dan kerajaan.

Dalam konteks ini, negara akan mengalami kerugian kerana kehilangan pekerja dan syarikat perlu menggantikan dengan sumber tenaga baru.

Tambahan pula, banyak kes kemalangan atau kecederaan di tempat kerja membabitkan pekerja muda. Jika tidak mengikuti program rawatan itu, kebarangkalian untuk sembuh sepenuhnya agak tipis.

Justeru, penerangan dan penjelasan mengenai objektif program rawatan pemulihan perlu lebih meluas dan agresif bagi menggalakkan lebih ramai pekerja mengikuti program itu demi memberi faedah jangka panjang mereka.

Penjelasan agresif perlu diberikan menerusi pelbagai cara supaya pekerja lebih memahami dan sekali gus menimbulkan minat mereka untuk menyertai program itu.

Dalam hal ini, Institut Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Negara (Niosh) menyokong dan menggalakkan program berkenaan yang diperkenalkan oleh Kementerian Sumber Manusia dalam usaha menarik mereka kembali semula untuk bekerja sebaik sembuh daripada kemalangan.

Berdasarkan maklum balas Niosh, ramai pekerja tidak berminat me-

ngikuti program itu kerana hanya memikirkan untuk mendapatkan pampasan berikutan kemalangan, selain kurang pemahaman mengenai program yang disediakan Perkeso.

Niosh percaya ada pekerja juga memang mengambil kesempatan atau menunggu peluang untuk mendapatkan keuntungan daripada pampasan itu.

Pengerusi Niosh, Tan Sri Lee Lam Thye berpendapat program yang disediakan itu sangat baik kerana ia memberi peluang dan faedah lebih luas kepada pekerja untuk kembali semula bekerja.

"Menerusi program itu, pekerja juga disediakan latihan khas sebagai persediaan kepada pekerja memasuki pasaran pekerjaan yang bersestua sekiranya tidak dapat bekerja di syarikat lama.

Justeru, beliau juga mencadangkan supaya Perkeso menjalankan kajian terperinci serta menilai semula program yang disediakan supaya objektifnya akan tercapai.

"Kita percaya, Perkeso akan mengambil masa yang panjang untuk menarik lebih ramai menyertai program itu sekiranya tiada langkah positif dibuat," katanya.

Lee berkata, pihaknya juga berharap supaya program rawatan pemulihan itu dapat dipertuask kepada jenis dan bentuk kecederaan lain dan tidak hanya tertumpu kepada sakit tulang belakang dan leher.

Kesedaran program rawatan pemulihan masih rendah

KESEDARAN orang ramai mengikuti program rawatan pemulihan (Return To Work) masih rendah kerana kebanyakan mereka gemar memilih mendapatkan pampasan atas kecederaan yang dialami ketika waktu bekerja.

Oleh itu, majikan perlu menggalakkan pekerjaannya menjalani rawatan supaya dapat kembali bekerja semula.

Pengurus Unit Pemulihan dan Perubatan Pertubuhan Keselamatan Sosial Pekerja (Perkeso), Dr Mohammed Azman Aziz Mohammed, berkata jika semua pekerja yang tercedera mengikuti program itu, ia akan memberikan faedah bagi tempoh jangka panjang.

Hal itu, katanya, kerana mereka dapat meneruskan pekerjaan dan sekali gus majikan tidak perlu mencari pekerja lain.

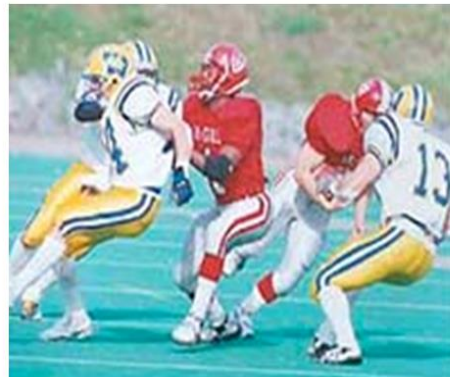
Katanya, Unit Pemulihan dan Perubatan Perkeso menerima 52 kes orang berinsurans memohon untuk menjalani rawatan pemulihan dan kaunseling di pusat DCB Spine and Rehabilitation berikutan masalah sakit belakang dan tengkuk kronik, sejak penubuhannya Februari lalu.

"Jadual rawatan diadakan dua kali seminggu. Perkeso turut memberikan bayaran pampasan ilat bagi kecederaan sementara kepada pekerja terabrit sehingga mereka disahkan sembuh dan boleh masuk semula bekerja"

Dr Mohammed Azman Aziz Mohammed
Pengerusi Unit Pemulihan dan Perubatan Perkeso

Selain dari pekerjaan terdapat punca-punca lain yang menyebabkan sakit belakang

FAKTOR INDIVIDU – KECEDERAAN LAMA



FAKTOR INDIVIDU - UMUR



FAKTOR INDIVIDU – POSTUR TUBUH

LOOK AT YOUR POSTURE... OTHERS DO



Correct Posture



Hollow Back



Flat Pelvis



Slumping Posture



Military Posture



Round Shoulders



Correct



High Shoulder



High Hip

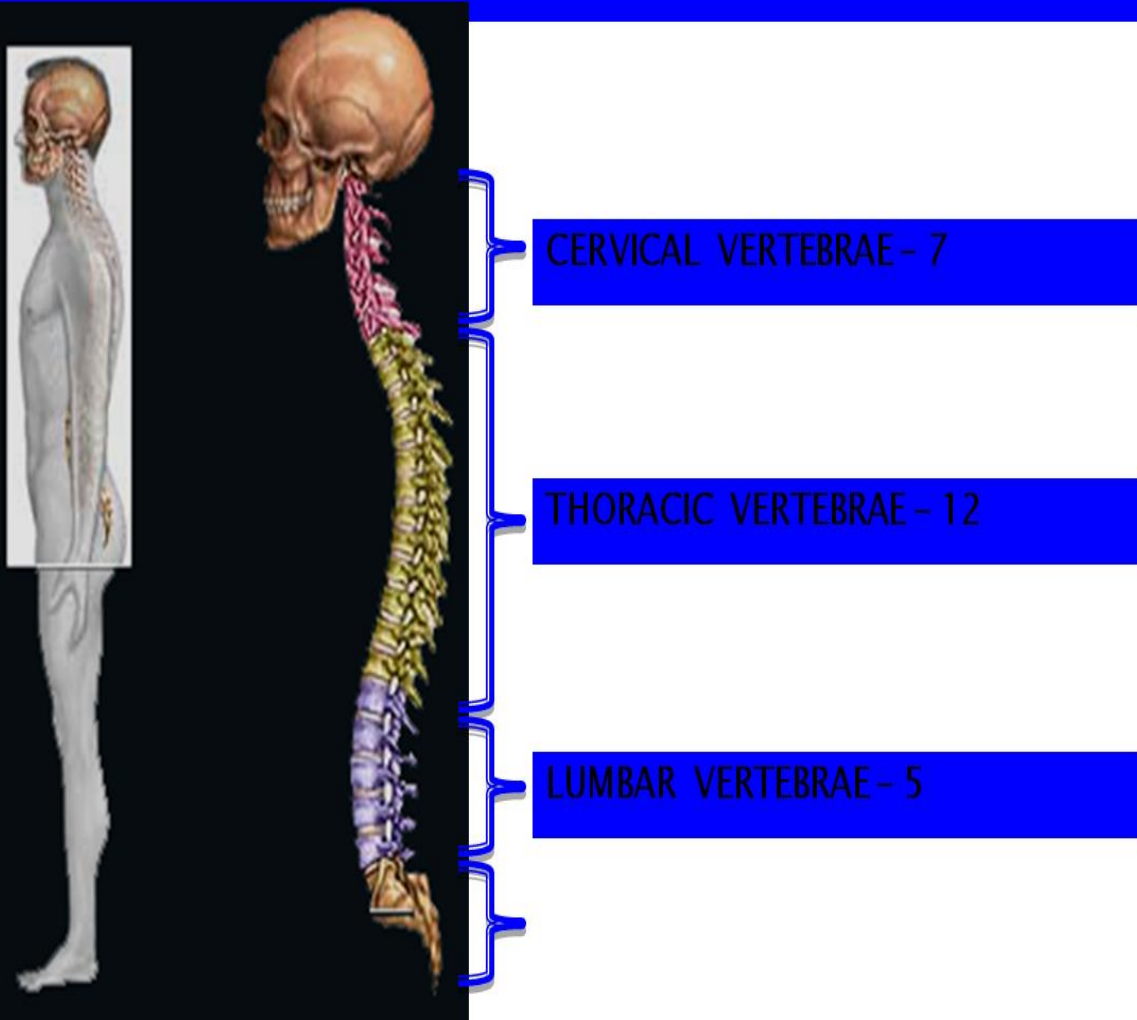


Head Tilt



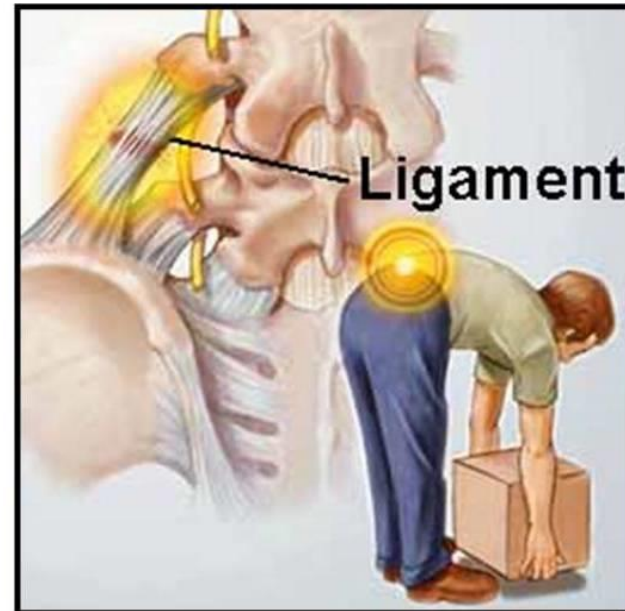
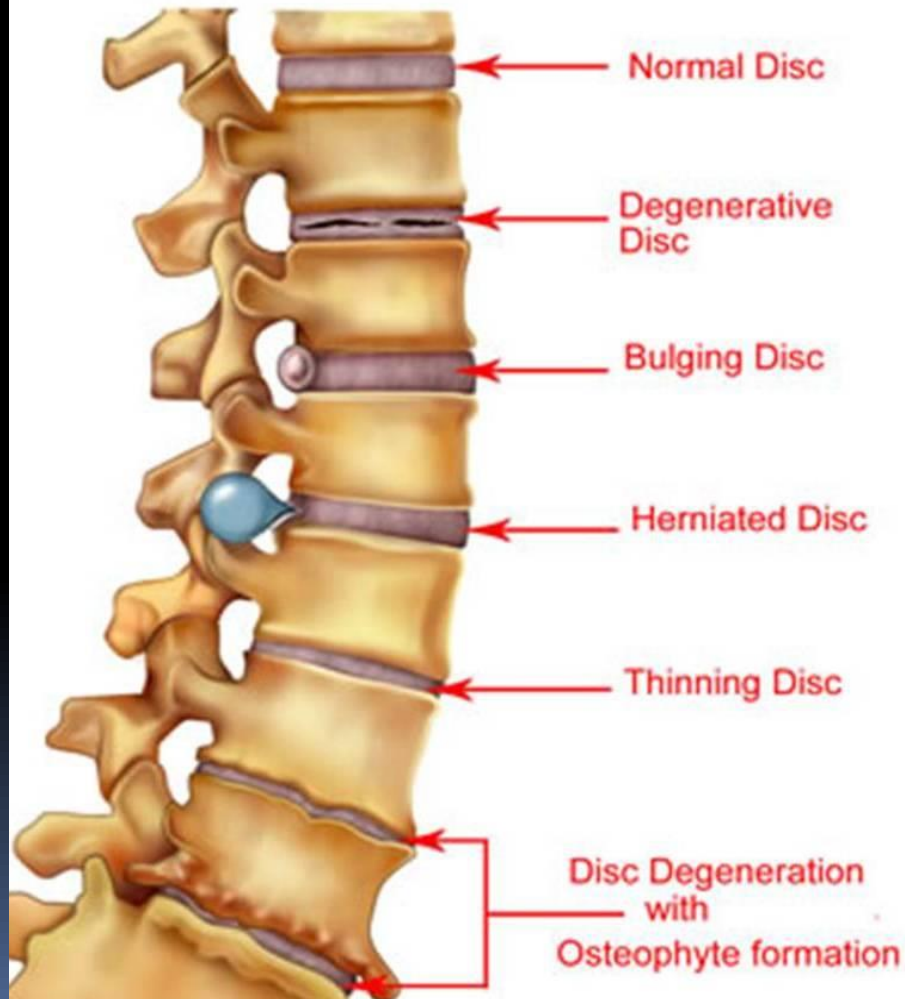
Severe Scoliosis

ANATOMI TULANG BELAKANG



The Worst Musculoskeletal Injuries – Back Pain!

SPINE CONDITIONS



PENGUNAAN BACK SUPPORT



Low Back Pain Exercises



Standing hamstring stretch



Cat and camel



Side plank



Pelvic tilt



Quadruped arm/leg raise



Gluteal stretch



Partial curl



Extension exercise

STRESS/TEKANAN





APA ITU STRES ? Pengalaman atau situasi yang tidak selesa yang dirasakan secara dalaman. Pengalaman dialami secara mental, fizikal, emosi dan spiritual.

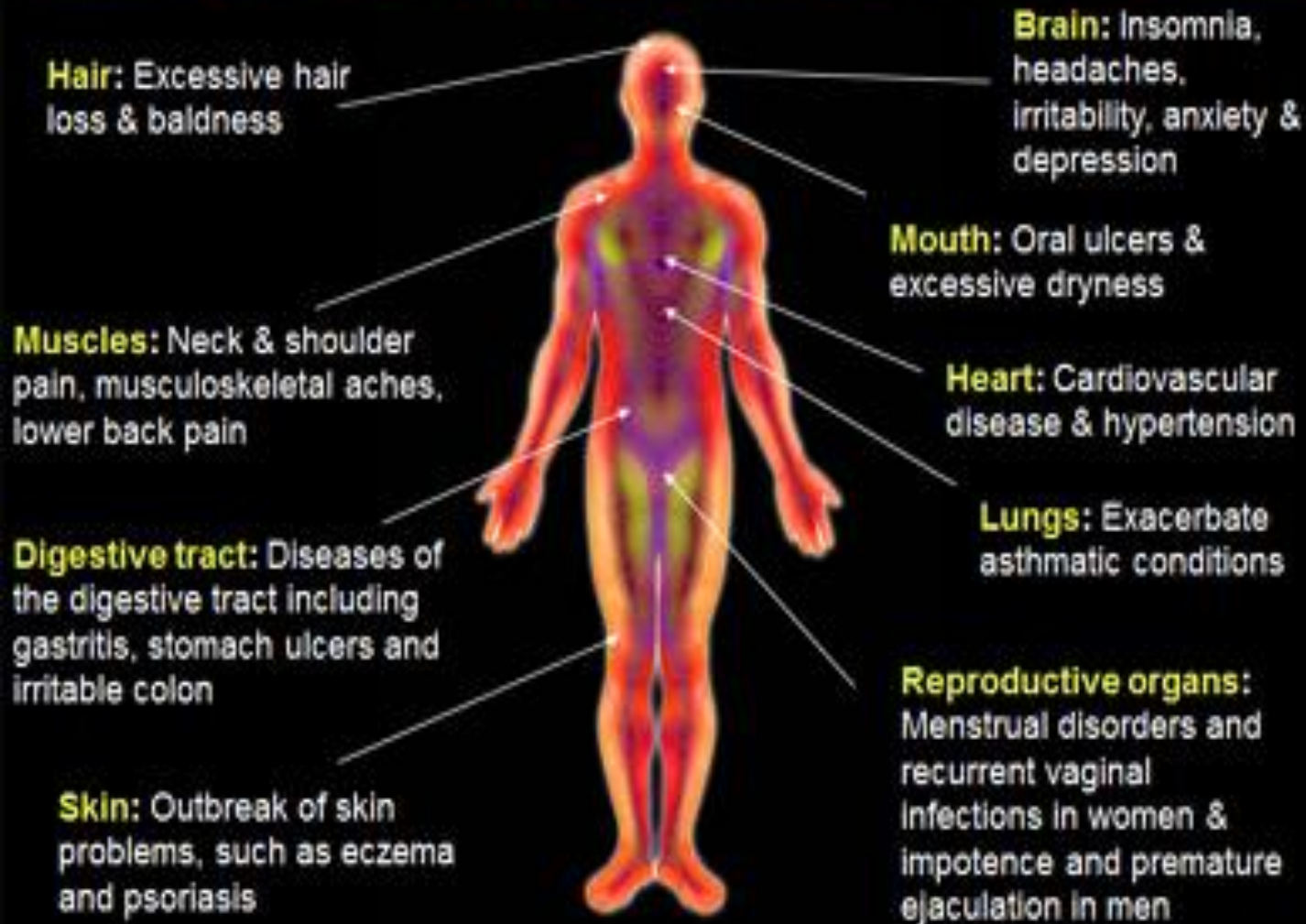
Atau

Satu bentuk tekanan yang boleh membawa kesan kepada kehidupan seseorang secara positif atau negatif.

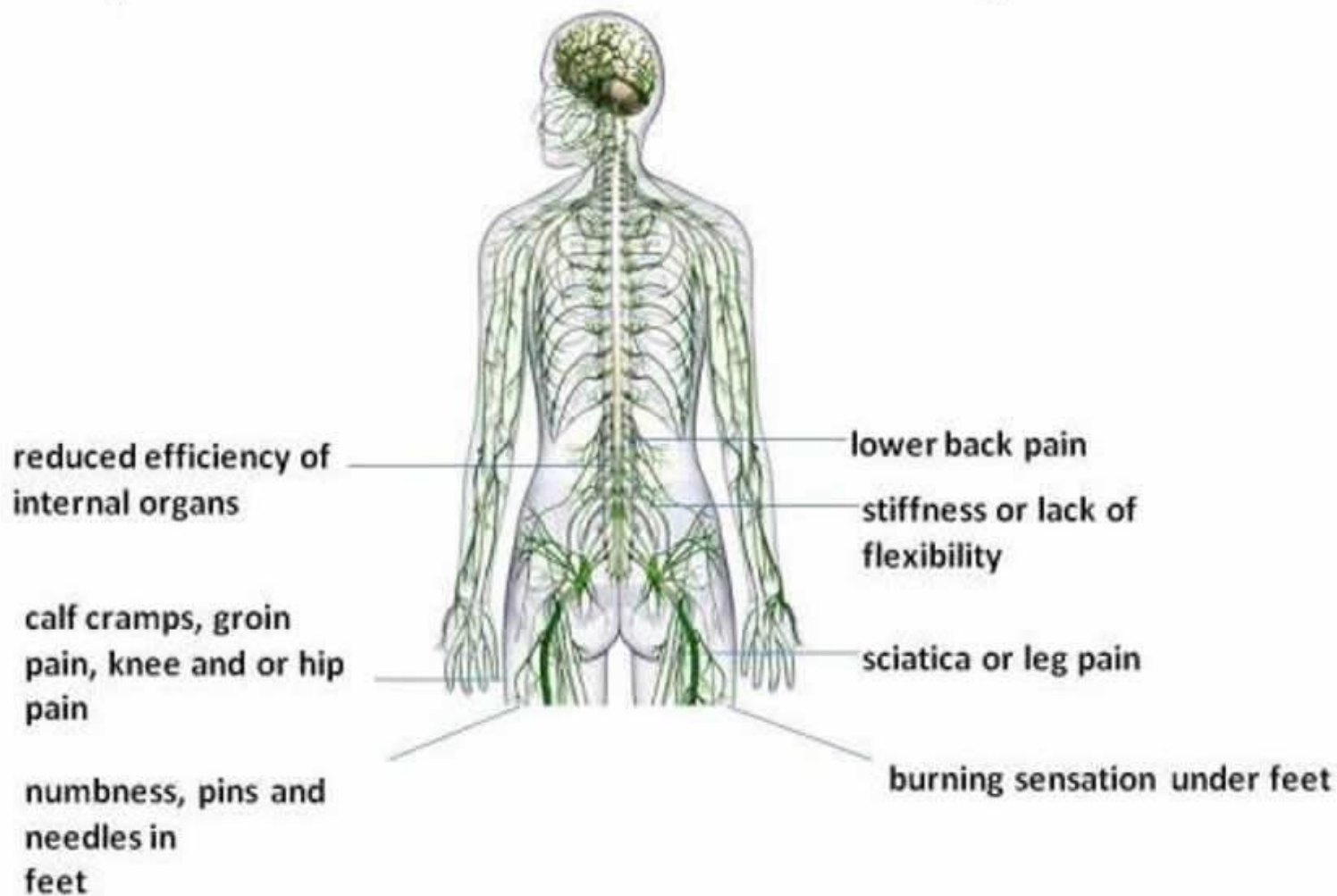


Stres dianggap positif sekiranya dilihat sebagai cabaran yang boleh meningkatkan potensi diri dan produktiviti.

Effects of Stress



Body stress in the lower back may lead to:



FAKTOR GAYA HIDUP

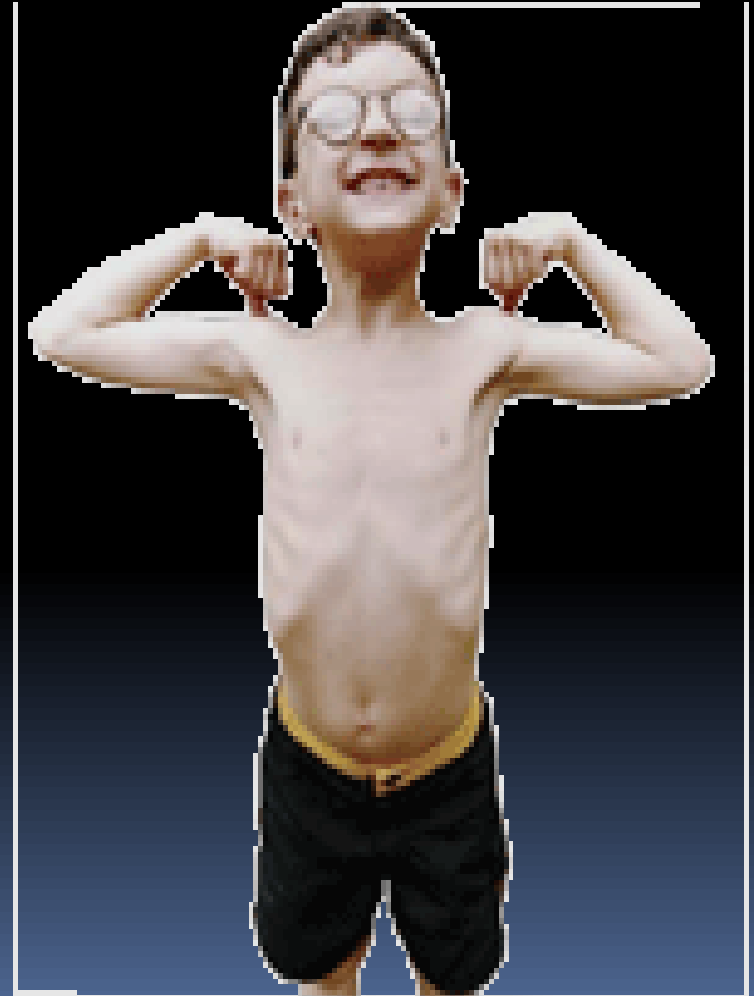


PERBINCANGAN

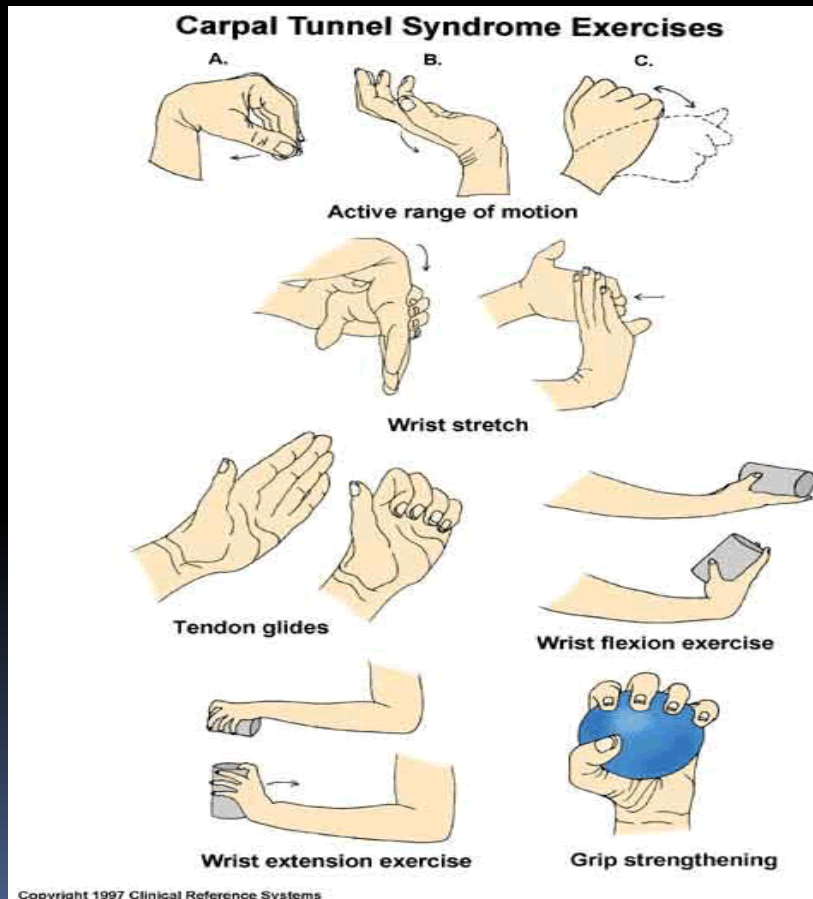
Ubat-ubatan/Pil Vitamin/Steroid

Minuman bertenaga/ 3 in 1 (Coffee)

Kepentingan Bersenam



BERSENAH AMAT BERGUNA UNTUK KESIHATAN DAN OTOT-OTOT ANDA



KESAN LATIHAN SENAMAN DAN AKTIVITI FIZIKAL KE ATAS TUBUH MANUSIA

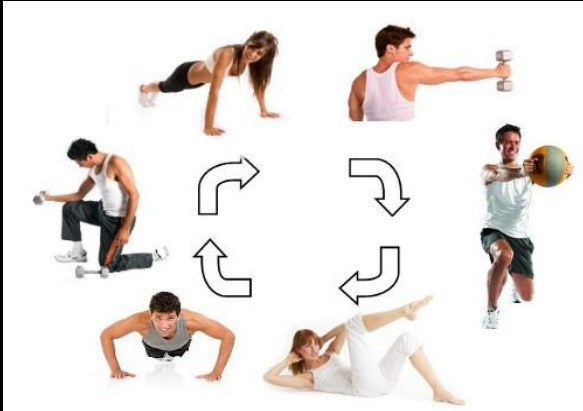
- 1. Merendahkan peratusan lemak**
- 2. Mengurangkan berat badan**
- 3. Menambahkan nisbah kekuatan/ berat badan**
- 4. Mengurangkan kadar nadi rehat**
- 5. Merendahkan tekanan darah**
- 6. Menambahkan bahan ATP (bahan tenaga) dalam otot-otot**
- 7. Meningkatkan pemulihan kadar nadi jantung ke tahap kelaziman selepas bersenam**
- 8. Menambahkan isipadu sedenyut jantung (stroke volume)**
- 9. Mengurangkan asid laktik dalam darah sewaktu bersenam (toleransi terhadapnya meningkat)**
- 10. Meningkatkan kapasiti paru-paru**
- 11. Menambahkan pengambilan oksigen oleh tisu-tisu tubuh badan**
- 12. Mengurangkan kolesterol dalam tubuh badan**
- 13. Meningkatkan keupayaan otot jantung dan otot-otot rangka berfungsi dengan efisien**
- 14. Mengurangkan risiko penyakit jantung**
- 15. Mengurangkan kecederaan dan mempercepatkan pemulihan**
- 16. Memperkuatkan ketahanan daripada serangan penyakit**
- 17. Meningkatkan koordinasi psikomotor (lakuan motor)**
- 18. Memperbaiki efisien kerja**
- 19. Meningkatkan kestabilan emosi dan penghargaan sendiri**
- 20. Memperbaiki serta meningkatkan kesihatan diri keseluruhannya**



SENAMAN



Otot/Muscle



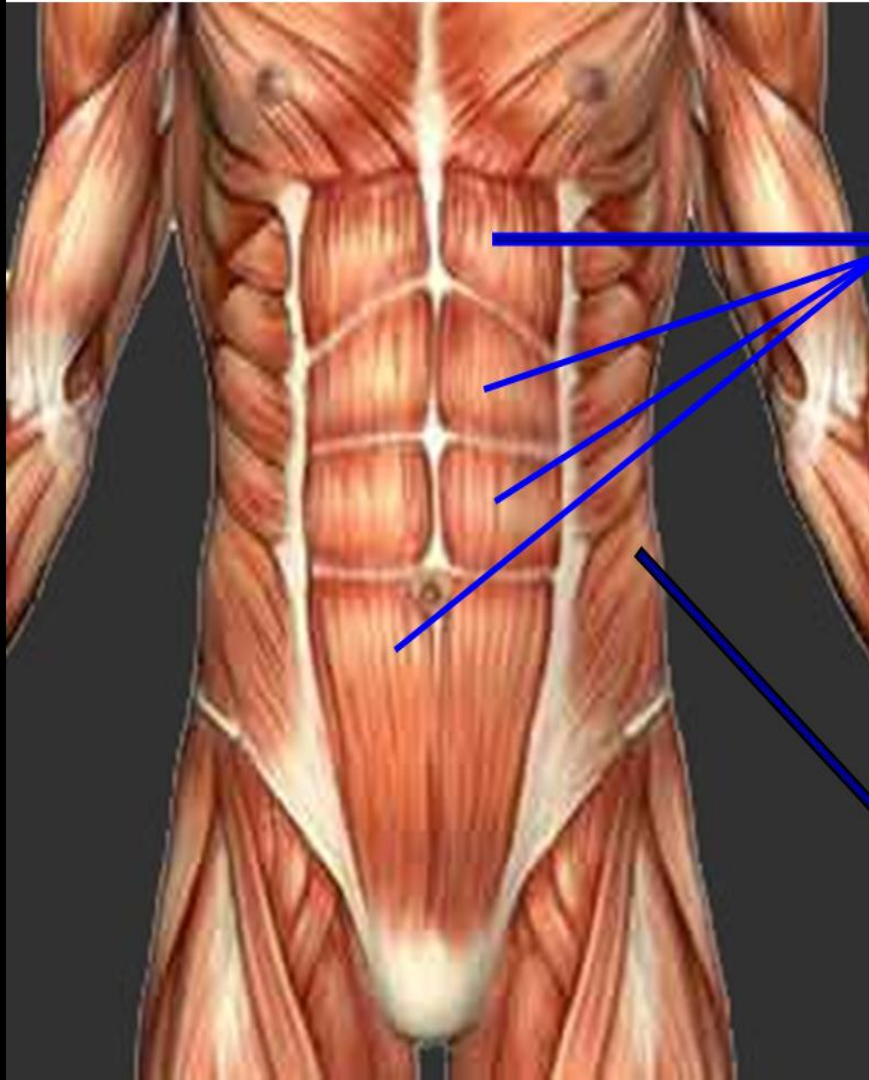
Regangan/Streching



Jantung/Cardio



OTOT DI BAHAGIAN TENGAH TUBUH



**RECTUS
ABDOMINUS
(6 PACK)**

**ERECTOR
SPINAE**

**OBLIQUE
ABDOMINUS**

PERBINCANGAN



Perbezaan Bersukan dan
Bersenam

Mengapa Perlu Mengah - Teknik
Mendapatkan Mengah Yang Betul
Contoh Teknik Berlari

Kesan Rasa Sakit Selepas
Bersenam

MOTIVATION...



"If you run, you are a runner. It doesn't matter how fast or how far. It doesn't matter if today is your first day or if you've been running for twenty years. There is no test to pass, no license to earn, no membership card to get. You just run."

-John Bingham

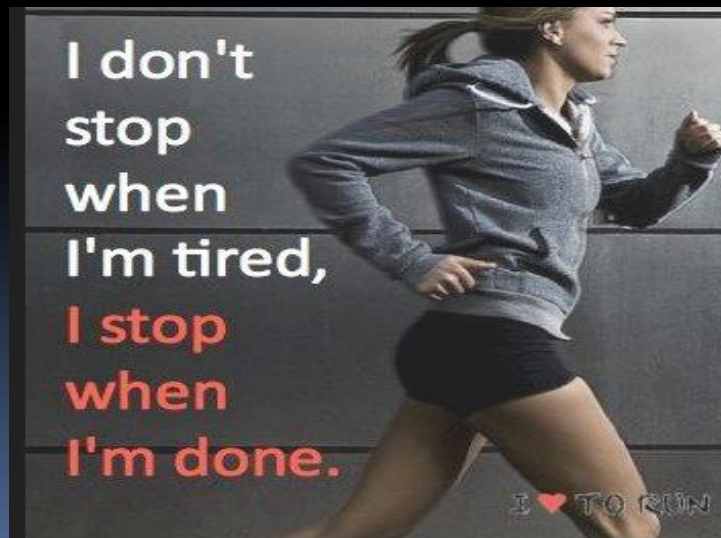
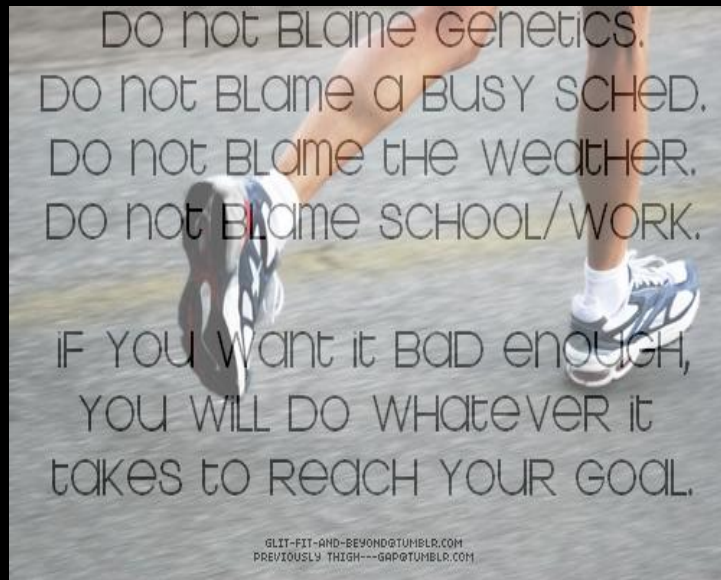
"Ask yourself: 'Can I give more?'
The answer is usually: 'Yes'."

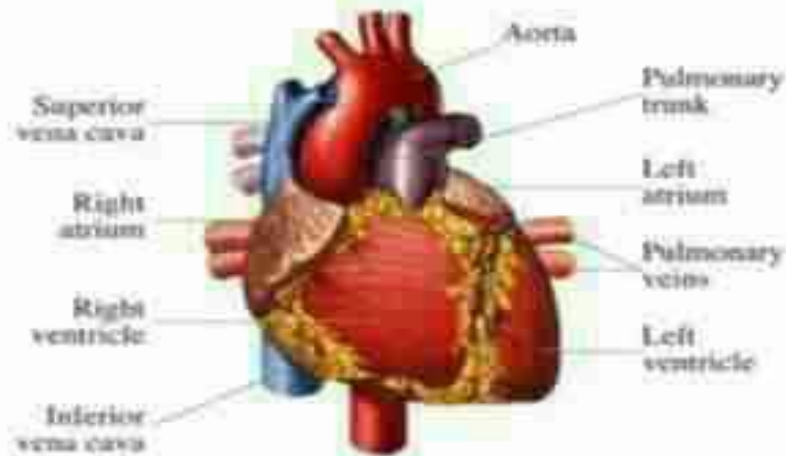
-Paul Tergat, Kenyan professional marathoner



joamarelo.tumblr.com

MOTIVATION...





Bila kita jalan
 jantung jalan
Bila kita tidur
 jantung jalan
Bila kita rehat
 jantung jalan
Bila kita mimpi
 jantung jalan
Bila kita berhenti
 jantung jalan
Jantung berhenti
 kita jalan..

KESIMPULAN

Setelah mengenal pasti faktor risiko Ergonomik kita akan dapat mengatasi masalah ini dengan:

MEMBUAT PENGUBAHSUAIAN UNTUK KESELAMATAN, KESIHATAN DAN KESELESAAN TUBUH BADAN

MENJAGA POSISI/POSTUR TUBUH BADAN DAN CARA KITA BEKERJA DENGAN BETUL

MENUKAR ATAU MEMILIH PERALATAN YANG SELAMAT, SELESA DAN ERGONOMIK UNTUK MELANCARKAN SERTA MENJAMIN KUALITI KERJA

MENGAMALKAN CARA HIDUP YANG SIHAT SEPERTI BERSENAM DAN MENJAGA PEMAKANAN

Sentiasa Bersedia Serta Positif Dalam Menangani Isu-isu Keselamatan dan Kesihatan Di Tempat Kerja Anda



“UNTUK MEMBUAT PERUBAHAN DALAM ISU-ISU KESELAMATAN DAN ERGONOMIK TIDAK SEMESTINYA MELIBATKAN PERBELANJAAN YANG BESAR, IA LEBIH KEPADA PERSEDIAAN ANDA UNTUK MENGUBAH SIKAP DI SAMPING MEMYUMBANGKAN IDEA ATAU KREAVITI ANDA UNTUK MENJAYAKANNYA”

TERIMA KASIH DI ATAS PERHATIAN ANDA



Prevention before Rehabilitation...
Rehabilitation before Compensation..