



# Ergonomics

## **SASARAN :**

- **Peserta mampu memahami prinsip ergonomi, mengidentifikasi risiko ergonomi di tempat kerja, serta menerapkan solusi ergonomis untuk meningkatkan kesehatan, keselamatan, dan produktivitas kerja.**





**JABBAR MITRA UTAMA**

# Lightning Protection

## OUTLINE :

### Hari 1

09.00 – 09.30 Pembukaan, Pre-Test, Penjelasan Tujuan & Harapan Peserta

09.30 – 10.15 Bab 1: Pendahuluan & Konsep Ergonomi dalam K3

10.15 – 11.00 Bab 2: Dasar Hukum & Standar Ergonomi

11.00 – 12.00 Bab 3: Prinsip Dasar Ergonomi

12.00 – 13.00 Ishoma (Istirahat, Sholat, Makan)

13.00 – 14.00 Bab 4: Faktor Risiko Ergonomi (MSDs & lainnya)

14.00 – 15.00 Bab 5: Metode Identifikasi & Penilaian Risiko Ergonomi

15.00 – 15.15 Coffee Break

15.15 – 16.15 Bab 6: Ergonomi di Tempat Kerja Industri

16.15 – 16.30 Review Hari Pertama & Tanya Jawab

## CTA :

<https://jabbarmitrautama.co.id/e-learning/certified-risk-based-thinking-safety-management-system>





**JABBAR MITRA UTAMA**

# Ergonomics

## OUTLINE :

### **Hari 2**

**09.00 – 09.15 Ice Breaking & Review Materi Hari 1**

**09.15 – 10.15 Bab 7: Ergonomi di Perkantoran**

**10.15 – 11.15 Bab 8: Desain Kerja Ergonomis & Rekayasa Teknik**

**11.15 – 12.00 Bab 9: Program Pencegahan Gangguan Muskuloskeletal**

**12.00 – 13.00 Ishoma (Istirahat, Sholat, Makan)**

**13.00 – 14.30 Bab 10: Studi Kasus & Simulasi Implementasi Ergonomi**

**14.30 – 15.15 Diskusi Kelompok: Rencana Implementasi Ergonomi di Perusahaan**

**15.15 – 15.30 Coffee Break**

**15.30 – 16.15 Post-Test & Evaluasi Pemahaman Peserta**

**16.15 – 16.30 Penutupan & Pemberian Sertifikat**

## CTA :

<https://jabbarmitrautama.co.id/e-learning/certified-risk-based-thinking-safety-management-system>





# Ergonomics

## **TUJUAN :**

- **Supervisor, Engineer, Operator, dan Teknisi di area produksi/operasional.**
- **HRD & Safety Officer / Ahli K3 perusahaan.**
- **Pekerja kantoran maupun lapangan yang memiliki risiko ergonomi.**
- **Pimpinan lini yang bertanggung jawab pada keselamatan dan produktivitas kerja.**

