



USM UNIVERSITI
SAINS
MALAYSIA




PERPUSTAKAAN
LIBRARY | Universiti Sains Malaysia

PANDUAN KESELAMATAN PENGENDALIAN MANUAL AKTIVITI DI PERPUSTAKAAN

PERPUSTAKAAN KEJURUTERAAN
2023

KANDUNGAN

KANDUNGAN.....	2
1. PENGENALAN	3
2. TUJUAN	3
3. TANGGUNGJAWAB	3
4. AKTIVITI UTAMA DI PERPUSTAKAAN	3
i. PINJAMAN DAN PEMULANGAN BUKU.....	3
ii. MENGANGKAT ATAU MEMBAWA BUKU UNTUK PENYUSUNAN.....	3
iii. MENYUSUN BUKU.....	4
iv. MENYUSUN BUKU DI RAK YANG TINGGI	6
5. PENGGUNAAN TROLI	6
6. PENGGUNAAN 'KICK-STEP/KICK-STOOL'.....	7
7. KEBERSIHAN SELEPAS AKTIVITI (MEMBASUH TANGAN YANG BETUL)	9
8. CARA MENGANGKAT BEBAN YANG BETUL	10
RUJUKAN	11

1. PENGENALAN

Keselamatan di semua tempat termasuk di Perpustakaan perlu sentiasa dititikberatkan. Bekerja di Perpustakaan yang melibatkan pengendalian pelbagai aktiviti sama ada berkomputer atau manual mendedahkan staf kepada risiko seperti kecederaan dan bahaya kesihatan. Sebagai langkah pencegahan serta mengurangkan tahap risiko yang akan berlaku, panduan/manual ini disediakan untuk rujukan kepada semua staf.

2. TUJUAN

Garis panduan ini dibangunkan bagi menerangkan cara serta kaedah pengurusan dan keselamatan ketika melaksanakan aktiviti manual melibatkan proses mengangkat, menyusun, menolak, menarik, membawa sesuatu beban dengan tangan/badan secara tugas rutin pada setiap hari bekerja.

3. TANGGUNGJAWAB

Semua Pembantu Pustakawan atau sesiapa sahaja yang terlibat dalam aktiviti pengurusan dan penyusunan buku/koleksi di Perpustakaan perlu berpandu kepada garis panduan ini ketika melaksanakannya.

4. AKTIVITI UTAMA DI PERPUSTAKAAN

i. PINJAMAN DAN PEMULANGAN BUKU

Kaunter Sirkulasi merupakan ruang utama di Perpustakaan di mana sentiasa berlaku aktiviti pinjaman dan pemulangan buku/bahan sama ada melalui kaunter atau secara sendiri.

- Ketika melaksanakan aktiviti ini sebaiknya petugas sentiasa memastikan badan tidak menunduk atau berpusing dalam keadaan sedang duduk terutamanya untuk mengangkat/mengambil buku.
- Oleh kerana aktiviti ini juga berlaku secara berulang perlu dipastikan ia dilakukan secara bergilir antara petugas.

Pemulangan buku menggunakan 'Kotak Pemulangan Buku' juga perlu diberi perhatian di mana buku-buku akan dimasukkan ke dalam kotak yang tersedia.

- Pastikan posisi badan dalam keadaan duduk bukan membongkok/menunduk ketika memindah buku keluar daripada kotak.

ii. MENGANGKAT ATAU MEMBAWA BUKU UNTUK PENYUSUNAN

Jika ada keadaan ketika troli atau lif tidak dapat digunakan dan perlu membawa atau mengangkat buku secara manual ke rak, pastikan:

- Bengkokkan kaki bukan pinggang ketika mengangkat buku yang berada di bahagian bawah/lebih rendah.

- Sentiasa memastikan tangan lurus dan siku berkedudukan ke dalam; memegang buku/beban serapat mungkin kepada badan (jika dalam kuantiti yang banyak).
- Jangan membawa/mengangkat berat yang berlebihan seorang diri; bahagikan kepada kuantiti kecil/minta bantuan orang lain.
- Pastikan tidak memegang kuantiti buku yang banyak menggunakan tangan bukan dominan.
- Pastikan juga beban/kuantiti buku yang dibawa tidak melindungi pandangan ketika berjalan.
- Sentiasa berhati-hati dengan objek yang mungkin ada di atas lantai.
- Namun sebaiknya adalah dengan menyusun buku terus daripada troli ke rak tanpa perlu diangkat/dibawa dari rak isih (kebiasaannya berada di lokasi khusus sebagai tempat pengumpulan buku) ke rak yang berkenaan.



INCORRECT



CORRECT



CORRECT

iii. MENYUSUN BUKU

Kebiasaannya kuantiti buku yang perlu disusun setiap hari tidak terlalu banyak, namun masih boleh menyebabkan kesukaran apabila ada buku bersaiz besar atau tebal di mana ketika menyusun berlaku aktiviti memasukkan buku antara buku-buku di atas rak (kebiasaannya menggunakan tangan yang dominan).

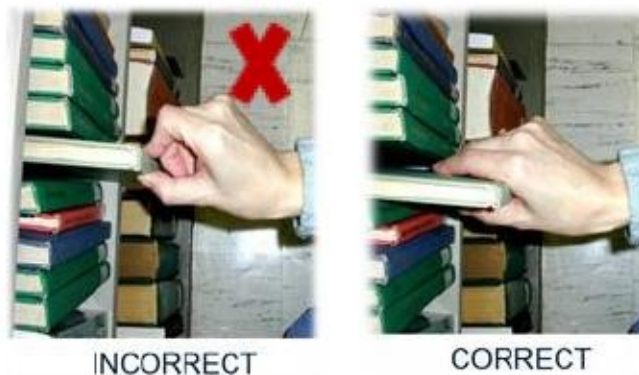
Manakala tangan yang kurang dominan juga memegang buku lain pada masa yang sama. Ini boleh menyebabkan sakit belakang, bahu, lengan atau tangan sekiranya tekanan atau paksaan digunakan pada otot untuk memastikan buku dapat dimasukkan. Bagi mengurangkan risiko stres pada otot seterusnya kecederaan perkara-perkara berikut perlulah diamalkan:

- Apabila mengalih beberapa buah buku serentak daripada rak, jangan meregangkan jari untuk dapat memegang buku dengan banyak.
- Capai dengan sebelah tangan ke bahagian belakang buku-buku tersebut, kemudian tarik keluar sambil tangan yang sebelah lagi menyokong di bahagian bawah buku.
- Gunakan kedua-dua belah tangan secara berganti supaya pergerakan otot lebih seimbang.
- Jangan cuba memasukkan buku pada ruang antara buku yang terlalu rapat dengan tekanan pada otot tangan.
- Jangan menggunakan sebelah tangan ketika mengalih penahan buk.
- Letakkan dahulu buku di atas rak sebelum dimasukkan ke susunan mengikut nombor panggilan terutamanya di rak yang tinggi.
- Buku yang berat sebaiknya jika dapat dipraktikkan susunan adalah di para separas pinggang.
- Elak atau kurangkan pergerakan secara memusingkan badan; menjangkau melebihi bahu dan kepala atau di bawah lutut.
- Elakkan menggunakan cengkaman cubit- kekuatan anda adalah kira-kira 25% dengan cengkaman cubit berbanding cengkaman seluruh tangan.
- Gunakan kedua-dua belah tangan ketika mengangkat dan Menyusun buku berat.

Single vs. a two handed lift



Pinch vs. whole hand grip



iv. MENYUSUN BUKU DI RAK YANG TINGGI

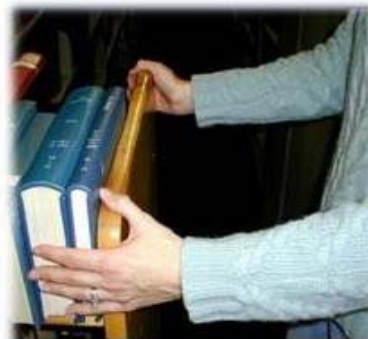
- Pastikan keselamatan diri lebih diambil perhatian ketika menyusun di rak yang tinggi (tangan akan menjangkau melebihi bahu dan kepala).
- Elakkan daripada memusingkan badan ketika mengangkat dengan sentiasa memastikan postur badan adalah tegak.
- Gunakan cengkaman seluruh tangan apabila rak buku untuk mengurangkan risiko kecederaan pergelangan tangan.

5. PENGGUNAAN TROLI

- Pastikan troli berfungsi dengan baik seperti dapat digerakkan dengan lancar.
- Susun buku dengan kemas di mana label nombor panggilan menghadap keluar.
- Jangan melebihi had atau meletakkan terlalu banyak buku jika troli perlu digerakkan. Alihkan buku yang berlebihan ke troli lain sebelum ia digerakkan.
- Pastikan buku yang bersaiz besar diletakkan dengan kemas bagi mengelakkan ia terjatuh ketika digerakkan.
- Minimumkan jarak troli perlu digerakkan/ditolak.
- Jika troli terlalu berat untuk digerakkan/ditolak sendirian, dapatkan bantuan;
- Pegang troli dengan kemas pada pemegang disediakan; tolak troli bukan tarik;
- Pastikan badan rapat kepada troli supaya tolakkan dapat dibuat melalui berat badan dan kaki bukan hanya tangan.



INCORRECT



CORRECT





Troli Buku

Material troli : Material yang biasanya digunakan adalah seperti keluli tahan karat.
Ukuran troli: L890x W480 x H1000mm

6. PENGGUNAAN 'KICK-STEP/KICK-STOOL'

- Pastikan diguna ketika perlu menyusun buku di rak tinggi; dan diposisikan dengan betul pada kedudukan yang diperlukan;
- Sentiasa pastikan ia tidak bergerak sebelum kedua-dua belah kaki memijak bahagian atas 'kick-step/stool';
- Jika menggunakan 'kick-step/stool' dengan kerap, pastikan kaki ditukar ganti ketika memijak untuk naik;
- Untuk menggerakkan 'kick-step' dengan selamat, tolak di bahagian bawah dengan lembut menggunakan kaki;
- Gunakan 'kick-step' sebagai tempat duduk ketika menyusun di bahagian rak yang rendah;
- Berhati-hati ketika turun dari 'kick-step'; jangan melompat;
- Letakkan/susun ia di bahagian tepi rak selepas selesai digunakan supaya tidak menghalang laluan antara rak



- Solid steel construction
- Retractable castors, lock down when stepped on
- High quality powder coating
- Easy snap-on assembly

Code	Color	Weight	Total Height	Top Ø	Base Ø
WB1123BK	Black	4.5 kgs	435 mm	290 mm	435 mm
WB1123G	Grey				
WB1123BL	Blue				
WB1123R	Red				



KICK STEP STOOL		
STEPS	STEP HEIGHT	REACH HEIGHT *
2	0.40m	2.20m

*Assuming person is 1.60m

7. KEBERSIHAN SELEPAS AKTIVITI (MEMBASUH TANGAN YANG BETUL)

7 Langkah

Membasuh Tangan Yang Betul



Basuh tangan dengan sabun secukupnya.



Gosok tapak tangan.



Gosok setiap jari dan celah jari.



Gosok kuku di tapak tangan.



Gosok belakang tangan.



Basuh tangan dengan air bersih secukupnya.



Keringkan tangan dengan tuala atau tisu yang bersih.



Diterbitkan Oleh:
Bahagian Keselamatan & Kualiti Makanan, Kementerian Kesihatan Malaysia
Tel: 603-8883 3558 • Laman Web: <http://hmq.moh.gov.my>

8. CARA MENGANGKAT BEBAN YANG BETUL

ANGKAT
Untuk mengangkat, pegang dengan kukuh dan bengkokkan lutut anda.

KAJI BEBAN
Jika mampu mengangkatnya sendiri dengan selamat, berdiri menghadap beban.

SEIMBANG
Angkat dalam keadaan yang seimbang

GERAK
Ketika mengangkat, gerakkan kaki ke hadapan tanpa memusingkan badan

BEBAN
Pastikan beban hampir dengan badan anda

1

2

3

4

5

Cara Mengangkat BEBAN YANG BETUL

www.niosh.com.my



RUJUKAN

1. *HSE: Information about health and safety at work.* (n.d.). <https://www.hse.gov.uk/>
2. *Laman Web Rasmi Jabatan Keselamatan dan Kesihatan Pekerjaan Malaysia - Ergonomik.* (n.d.).
<https://www.dosh.gov.my/index.php/ms/perundangan/garispenduan/ergonomik>
3. *What is Manual Handling?* (2022, December 22). Osteopaths for Industry.
<https://www.ofi.co.uk/manual-handling-training/faq/what-is-manual-handling/>