

Mano-manong Pangangasiwa

Standard



Mga Nilalaman

1	Panimula	3
2	Mga Kinakailangan	3
3	Personal na Pamprotektang Kagamitan	4
4	Kahusayan ng kalusugan at pagtugon	4
5	Pagtatasa sa panganib at pagpapalano.....	4
5.1	Pagbubuhay	4
5.2	Pagkontrol	5
6	Pagsasanay	6
7	Pagmomonitor at pagsusuri	6
8	Pagbabago sa impormasyon.....	7

© Ericsson AB 2021

Nakalaan ang lahat ng karapatan. Ang impormasyon na nasa dokumentong ito ay pag-aari ng Ericsson. Napapailalim sa pagbabago nang walang paunawa ang impormasyon sa dokumentong ito. Walang inaaakong responsibilidad ang Ericsson para sa mga katumpakan ng o pagkakamali sa mga impormasyon.



1 Panimula

Inilalarawan ng pamantayang ito ang mga minimum na kinakailanga para sa mano-manong pangangasiwa ng mga bagay para matiyak na hindi manganganib nang tuwiran o hindi tuwiran ang kalusugan at kaligtasan ng mga indibidwal na maaring magsagawa sa gayong trabaho.

Dapat ilapat ang lahat ng kinakailangan sa lahat ng naaangkop na trabaho pati na sa mano-manong pangangasiwa ng goods (hal., pag-aangat, pagbababa, pagtulak, paghila, pagdadala, paghawak). Hindi kasama ang paghawak ng kemikal sa pamantayang ito, ngunit inilarawan ito sa pamantayan para sa [Paghawak ng kemikal](#)

Malalapat ang lokal na kinakailangan ng batas kapag lampas sa pamantayang ito ang mga lokal na kinakailangan ng batas.

2 Mga Kinakailangan

Dapat sundin ang mga sumusunod na kinakailangan kapag isinasagawa ang manu-manong paghawak sa mga gawain:

- hindi dapat magsapanganib ang sa empleyado o iba pang tao ang mgamanu-manong paghawak sa mga gawain,
- hindi dapat magsagawa ng manu-manong paghawak sa mga gawain ang mga empleyadong buntis o may pre-existing mga disorder sa musculoskeleta,
- dapat gamitin ang mekanikal na paghawak ng kagamitan, kung saan posible, ng isang indibidwal na awtorisado at may pagsasanay para gamitin ito,
- kung hindi maiiwasan ang manu-manong paghawak sa mga gawain, tasahin ang panganib na magkaroon ng pinsala mula sa anumang manu-manong paghawak na hindi maaaring maiiwasan at bawasan ang panganib na mapinsala mula sa mano-manong paghawak, hangga't maktwirang gawin ito,
- suriin ang pagiging epektibo ng mga hakbang ng pagkontrol o solusyon,
- dapat rin maging maingat upang matiyak hindi isasapanganib ng nauugnay na aktibid ang ibang tao,
- hindi dapat kailanman subukan ng isang tao buhatin ang mabibigat na bagay nang mag-isa,
- kapag nagbuhat ang isa o higit pang tao, dapat may isang taong nakatalaga mula sa team na magbigay ng tagubilin upang matiyak na pantay itong mabubuhay ng bawat team at nagtutulungan ang team,



- hindi dapat makahadlang ang suot na damit, sapatos, atbp., ng mga empleyado para maisagawa nang ligtas ang manu-manong paghawak, halimbawa, iwasang gumamit ng madudulas na guwantes, manipis na sapatos at maluwag na damit na maaaring sumabit kapag nag-aangat. Tiyakin na hindi nalilimitahan ng damit ang paggalaw sa pamamagitan ng pagiging masikip nito., at
- dapat makatanggap ng naaangkop na pagsasanay para sa manu-manong paghawak ang sinumang tao na mamamahala sa mga bagay

3 Personal na Pamprotektang Kagamitan

Dapat isuot ang naaangkop na pamprotektang kagamitan para sa trabaho:

- naaangkop na de-kalidad na mga guwantes (hal., isaalang-alang ang pagiging matibay at kung madaling mapunit) kung saan mayroong panganib na maaaring mahiwa ang mga kamay,
- pamprotektang kasuotan, at
- naaangkop na kasuotan na hindi nakakasagabal upang maisagawa nang ligtas ang mano-manong pangangasiwa (hal., dapat iwasan ang maluluwag na damit dahil maaari itong sumabit habang nagbubuhat).

4 Kahusayan ng kalusugan at pagtugon

Dapat bahagi ng lokal na pagtatasa sa panganib ang kondisyon ng kalusugan ng empleyado, kung saan legal na pinahihintulutan.

5 Pagtatasa sa panganib at pagpaplano

Kung hindi maiiwasan ang mano-manong pangangasiwa na aktibidad, dapat itong tasahin para sa mga panganib. Ang pagbubuhat ay ang paraan ng mano-manong pangangasiwa na pinakamalamang na magkaroon ng mga pinsala at ang tagubiling ito ang gagamitin bilang halimbawa kung anong isasaalang-alang sa pagtatasa sa panganib.

5.1 Pagbubuhat

Kapag may kasamang pagbubuhat ang mano-manong pangangasiwa, dapat isama sa pagtatasa sa panganib ang apat na salik: gawain, bigat, kapaligiran ng trabaho at mga kakayahan ng indibidwal.

Ang gawain, na tumutuon sa mga paggalaw na kinakailangan ng mga empleyado habang binubuhat niya ang bagay, ay maaaring tasahin mula sa mga perspektibo na nasa ibaba:



- ang taas ng bubuhatin kung saan ito kukuhanin, dadalhin, o ibaba,
- ang pag-ulit ng gawain,
- ang bigat ng trabaho,
- ang distansyang pagbubuhatan,
- pinahihintulatang mga pagpapahinga, at
- hindi maayos na posture, tulad ng pagyuko (na pinanatiling tuwid ang paa at nakayuko ang likod), pag-ikot (pag-ikot sa mga balikat habang nakapirmi ang mga paa), pagbuhat sa gamit sa patayong distansya, pag-abot ng bagay na mas mataas sa balikat, paghawak sa bagay palayo mula sa kanyang trunk, at marami pang iba.

Ang bagay, na tumutuon sa bagay na bubuhatin, ay maaaring tasahin mula sa mga perspektibo na nasa ibaba:

- timbang,
- sukat,
- hugis at gilid,
- pagiging matibay,
- sentro ng gravity
- pagkakaroon ng (mga) hawakan,
- temperatura, at
- iba pang panganib.

Ang lugar ng trabaho, na tumutuon kung saan mangyayari ang pagbubuhay, ay maaaring tasahin mula sa mga perspektibo na nasa ibaba:

- available na mga paghihigpit sa lugar ng trabaho,
- ibabaw ng sahig at mga pagbabago sa taas ng sahig,
- antas ng ilaw, at
- temperatura at kahalumigmigan.

Mga kakayahan ng indibidwal, na tumutuon sa pagsasagawa ng empleyado sa iniaatas trabaho, ay maaaring tasahin mula sa mga perspektibo na nasa ibaba:

- karaniwang kakayahan na kinakailanga ng mga empleyado (hal., hindi pangkaraniwang lakas, tatag, laki ng pangangatawan, o paraan), at
- mahalagang panganib sa mga madaling mapinsala na indibidwal, tulad mga buntis na kababaihan o mga empleyado na may pre-existing na mga pinsala sa likod, tendon, ligament o kalamnan.

5.2 Pagkontrol

Maaaring makamit ang pagkontrol sa panganib ng mano-manong pangagasiwa gamit ang pagkakasunod-sunod ng mga kontrol na nasa ibaba:

- iwasan ang mano-manong pangagasiwa sa pamamagitan ng pag-automatate o paggamit ng makina sa pagsasagawa ng trabaho,



- gamitin ang mga hawakan na hindi mag-aalis sa mano-manong pangangasiwa, ngunit mas madali itong magagawa,
- imodipika ang gawain sa pamamagitan ng:
 - pagkontrol sa pag-uli-ulit na pagsasagawa sa pamamagitan ng madalas na ma pagpapahinga o job rotation upang mabawasan ang tagal na kailangan gawin ng indibidwal na empleyado ang gawain,
 - pag-iwas sa hindi maayos na mga posture tulad ng pagyuko, pag-ikot at marami pang iba sa pamamagitan ng pagbabago sa layout ng istasyon ng trabaho, at
 - paggamit ng table o lift upang iangat ang bubuhatin hanggang sa bayway upang iwasan ang pagbuhat mula sa sahig.
- imodipika ang load sa pamamagitan ng:
 - paghiwa-hiwalayin ang mabigat na load sa mas maliit na parte,
 - paggamit ng ilang empleyado para buhatin ang malaki, mabigat na bagay sa halip na isang tao lang ang bubuhat,
 - pagpapatatag sa hindi stable na load sa pamamagitan ng pagseguro rito o paglalagay sa isang container,
 - pagmamarka sa load na wala ang sa gitna ang sentro ng gravity nang sa gayon makita ng mga empleyado kung saan ang sentro ng gravity, at
 - paglalagay ng mga hawakan sa bubuhatin na magbibigay ng kaibahan sa paghawak.
- imodipika ang kapaligiran sa pamamagitan ng:
 - pag-aayos sa lugar ng trabaho upang magbigay ng higit pang espasyo para sa trabahong pagbubuhat,
 - pagpapantay sa hindi patag na sahig para paglipat at pagsasalansan, at
 - paglalagay ng karagdagang ilaw sa lokasyon na hindi maliwanag.
- pagtiyak na tugma ang trabaho sa mga kakayahan ng indibidwal. Halimbawa, kung nangangailangan ang trabaho ng di-karaniwang kakayayahan, samakatuwid dapat mayroong kakayahan ang mga empleyado; kung kinakailangan ang pamamaraan, dapat bigyan ng pagsasanay ang mga empleyado upang madibelop niya ang pamamaraang iyon.

6 Pagsasanay

Dapat magbigay ng pagsasanay para sa mano-manong pangangasiwa sa mga empleyado upang malaman ang mga panganib at makapagpasya kung anong pinamahasay na paraan para maisagawa ang mga gawain.

7 Pagmomonitor at pagsusuri

Imomonitor ang pagtupad sa pamantayang ito sa pamamagitan ng pagsusuri at pagtatago ng mga rekord ng:

- mga istadistika ng pangyayari,



- mga ulat ng mga pag-claim ng insurance.
- pagsasanay, at
- ebalwasyon sa pagiging epektibo ng mga hakbang ng pagkontrol o mga solusyon.

8 **Pagbabago sa impormasyon**

Buod ng mga pagbabago simula noong huling nirebisa:

- 1 Muling isinulat ang panimula
- 2 Muling isinulat ang mga kinakailangan at nagdagdag ng nilalaman
- 3 Nagdagdag ng kahusayan ng kalusugan at pagtugon
- 4 Pagtatasa sa panganib at muling isinulat ang pagpapalano at nagdagdag ng nilalaman