

Kepada Yth :

Bapak Hananto Bentar  
Region Manager – Northern Kalimantan Division  
Di Balikpapan

**Perihal : Proposal Kegiatan Bulan K3 2020 PT Trakindo Utama Lati**

## **I. Pendahuluan**

Dalam rangka memperingati bulan K3 Nasional 2020 yang diperingati setiap tanggal 12 Januari – 12 Februari, maka dengan ini kami dari pihak SHE Departemen PT. Trakindo Utama Cabang LATI, akan melakukan kegiatan bulan K3 nasional berupa kegiatan formal, family visit dan perlombaan untuk di lingkungan perusahaan.

Adapun kegiatan acara tersebut akan dilaksanakan dengan acara yang telah di agendakan sebagai berikut :

1. Lomba Ranking 1
2. Safety Talk terkait dengan Kesehatan Tulang Belakang oleh Dr Hiperkes Tanjung Redeb
3. Family Site Visit (LMO)

## **II. Manfaat dan Tujuan**

1. Meningkatkan pengetahuan karyawan di bidang K3LH
2. Mengurangi resiko PAK yang berkaitan dengan tulang belakang.
3. Meningkatkan kepedulian keluarga terhadap karyawan yang bekerja di area tambang.
4. Terwujudnya budaya K3 masyarakat indonesia

## **III. Tema**

***“OPTIMALISASI KEMANDIRIAN MASYARAKATBERBUDAYA K3 PADA ERA REVOLUSI INDUSTRI 4.0 BERBASIS TEKNOLOGI INFORMASI***

## **IV. Kegiatan**

### **1. Lomba Ranking 1**

Tanggal : 25 Pebruari 2020

Tempat : Office PT Trakindo Utama Site Lati

## **2. Seminar Kesehatan Karyawan**

Tanggal : 18 Pebruari 2020

Tempat : Office PT Trakindo Utama Site Lati

## **3. Family Site Visit**

Tanggal : 15 Maret 2020

## **V. Susunan Panitia**

Sesuai dengan hasil rapat pembentukan panitia, maka telah di sepakati susunan panitia untuk pelaksanaan kegiatan dalam rangka peringatan Bulan K3 tahun 2020 sebagai berikut:

- ❖ Penanggung jawab umum : Pipit S Budi
- ❖ Penasehat Kegiatan : Alvin Nurkholis
- ❖ Ketua panitia : Sigit Yogi
- ❖ Bendahara : Mukhamad Iksan
- ❖ Sekretaris umum : Adi Susanto
- ❖ Koord. Peralatan dan perlengkapan : Ahmad Mustofa & Faisal
- ❖ Koord. Seminar Kesehatan Karyawan : M Rully A
- ❖ Koord. Kuis ranking 1 : Wisnu Mahadi & Erwan Bahar
- ❖ Koord. Family Site Visit : Erwin Sulistya
- ❖ Seksi Dokumentasi : Novyan Sonny & Viddy L

## **VI. Konsep Acara**

### **Lomba Ranking 1**

#### **DESKRIPSI LOMBA**

Lomba Ranking Satu adalah Lomba adu ketepatan dalam menjawab pertanyaan. Semua peserta saling berkompetisi menjawab semua pertanyaan yang diajukan dengan benar hingga tersisa satu kontestan.

## **TATA TERTIB LOMBA**

1. Peserta bersifat individu.
2. Peserta wajib melakukan registrasi terlebih dahulu sesuai dengan ketentuan dan waktu yang ditentukan.
3. Soal bersifat pengetahuan terkait dengan Kegiatan, SOP atau Standar yang berlaku di area Tambang PT BC (Pertanyaan juga berasal dari SOP/Standar BUMA dan PT Trakindo Utama)
4. Seluruh peserta harus mengikuti kegiatan sesuai jadwal.
5. Pemenang terdiri dari juara 1, 2 & 3

## **TAHAP PENDAFTARAN**

Pendaftaran dimulai tanggal 03 – 18 Pebruari 2020.

## **ATURAN MAIN**

1. Seluruh peserta wajib mengikuti tata tertib yang berlaku.
2. Kontestan harus menjawab dengan benar semua pertanyaan yang diajukan pembawa acara dan dilarang melakukan kecurangan.
3. Ketika pembawa acara berkata “angkat papannya sekarang”, semua kontenstan tidak boleh mengganti jawaban dan segera mengangkat papan jawaban di atas kepala.
4. Kontestan yang jawabannya benar berhak melanjutkan permainan, sedangkan yang jawabannya salah harus mengakhiri permainan, lalu meninggalkan arena permainan.
5. Kontestan pelanggar aturan main akan diberi peringatan atau bahkan langsung didiskualifikasi.
6. Jika tidak ada satupun kontestan yang menjawab benar, maka akan diganti pertanyaan selanjutnya.
7. Pemenang adalah peserta yang mampu bertahan sampai babak final (3 orang peserta)
8. Juara 3 adalah peserta yang gugur pertama saat final.
9. Juara 2 adalah peserta yang gugur kedua saat final.
10. Juara 1 adalah peserta yang dapat bertahan sampai final.
11. Terdapat pertanyaan bonus yang dapat dijawab oleh seluruh peserta (yang masih bermain ataupun yang telah gugur)

## **Seminar Kesehatan Karyawan**

### **Pendahuluan**

Low Back Pain (LBP) atau lebih dikenal dengan nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang sering terjadi di masyarakat dan mempengaruhi aktivitas fungsional dalam kehidupan sehari-hari.

Nyeri pada LBP dirasakan di daerah punggung ke bawah (lumbal dan sacrum) dengan sifat nyeri berupa nyeri lokal, radikuler (menjalar), atau bahkan keduanya.

### **Kegiatan**

Konsep seminar “Kesehatan Karyawan” akan menghadirkan dokter Hiperkes dari Tanjung Redeb yang akan diundang khusus ke PT Trakindo Utama Site LATI.

### **Tujuan**

Tujuan dari kegiatan tersebut untuk meningkatkan kepedulian dari semua karyawan akan kesehatan dari masing masing pekerja khususnya terkait kesehatan tulang belakang, sehingga dengan sehat dan bugarnya karyawan akan dapat meningkatkan produksi dan karyawan tetap sehat dan produktif walaupun sampai akhir masa pension tanpa ada kasus PAK.

## **Family Site Visit**

### **Pendahuluan**

Dewasa ini banyak sekali tuntutan terhadap organisasi atau perusahaan untuk memahami bahwa kehidupan berkeluarga dan pekerjaan merupakan dua hal penting yang tidak dapat dipisahkan. Adanya keinginan untuk dapat memenuhi tuntutan peran diantara keduanya inilah yang tidak jarang akan menimbulkan konflik. Konflik yang muncul disini adalah konflik pekerjaan keluarga dikarenakan ketidakmampuan seseorang dalam hal membagi waktu dan komitmen mereka untuk peran pekerjaan dan keluarga. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman keluarga melalui site visit dan melihat langsung pekerjaan karyawan yang dilakukan (PT Trakindo Utama Site LATI) sehingga keluarga dapat membantu mengontrol aktivitas karyawan dirumah dan agar tetap bugar saat bekerja.

## Dokumen yang diperlukan

Setiap karyawan yang memiliki keluarga dapat berpartisipasi dalam kegiatan Family Site Visit dengan syarat menyerahkan fotocopy KTP dan KK serta info detail (umur dan jenis kelamin) untuk anggota keluarga yang belum memiliki KTP

## VII. Anggaran Biaya

Ada pun dana yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

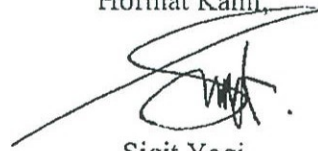
No.	Deskripsi	Qty	Harga	Total
<b>1</b>	<b>Lomba Ranking I</b>			
	Juara I (voucher belanja)	1	Rp 750,000	Rp 750,000
	Juara II (voucher belanja)	1	Rp 500,000	Rp 500,000
	Juara III (voucher belanja)	1	Rp 350,000	Rp 350,000
	Pertanyaan rebutan (Voucher Pulsa 1x 100.000 2x 50.000 5x 20.000)			Rp 300,000
	Spidol snowman	60	Rp 13.000	Rp 780,000
<b>2</b>	<b>Seminar Kesehatan Karyawan</b>			
	Fee pemateri (Dr Kasma)	1	Rp 1,000,000	Rp 1,000,000
	Snack peserta	100	Rp 20,000	Rp 2,000,000
<b>3</b>	<b>Family site Visit</b>			
	Snack Peserta	150	Rp 20,000	Rp 2,500,000
	Makan peserta	150	Rp 35,000	Rp 5,250,000
	Transportasi (Sewa Pemda)	2	Rp 2,000.000	Rp 4,000,000
	Air Mineral	5	Rp 65.000	Rp. 325.000
	Goody Bag	50	Rp 15.000	Rp 750.000
	Sarapan Bubur	150	Rp 5.000	Rp 750.000
<b>4</b>	<b>Spanduk Tema Bulan K3 ( LMO) 4x1(BC, BUMA &amp; TU)</b>	3	Rp 150.000	Rp 450,000
<b>5</b>	<b>BackDrop Family Site Visit</b>	1	Rp 600.000	Rp 600,000
Total Biaya				<b>Rp 20,305,000</b>

### VIII. Penutup

Demikian proposal ini kami buat, dengan harapan kiranya dapat disetujui permohonan ini. Atas kerjasama dan perhatiannya.

Lati, 07 Februari 2020

Hormat Kami,



Sigit Yogi  
Ketua Panitia

Menyetujui,



Ikhwan Ciptadi  
SPV Finance

Menyetujui,



Pipit S Budi  
Branch Manager

Mengetahui,



Nofizar 7/2/2020  
Area Finance Manager

Note: Budgeted

=====

Menyetujui,



Hananto Bentar  
General Operation Manager

Menyetujui,



Immawan Priyambudi  
General Manager