

## القاعدة 7

## الأنظمة التي تعمل بالطاقة

أُتفقد العزل، وغياب الطاقة والسوائل قبل أي تدخل.

## التزامي بالسلامة:

- عندي رخصة للعمل، وشهادة عزل الأنظمة التي تعمل بالطاقة.
- لقد حددتُ وعرفتُ كل مصادر الطاقة والسوائل.
- أحترم مخطط العزل.
- أُتأكد وأؤكد أن مصادر الطاقة والسوائل قد عُزلت، قُفلت، ووضع عليها علامة.
- أُتأكد أنه لا يوجد تزويد بالطاقة ولا بالسوائل.
- أُتأكد أنه لا يوجد بقايا ولا تراكمات من الطاقة أو السائل.
- أحرص على إتمام العمل وأُتأكد من الإزالة أو العزل قبل البدء.

## القاعدة 8

## الأماكن المحصورة

أحصل على ترخيص قبل الدخول إلى منطقة محصورة.

## التزامي بالسلامة:

- عندي رخصة عمل، وشهادة دخول الأماكن المحصورة.
- أُتأكد من عزل كل مصادر الطاقة والسوائل.
- أُتفق وأستعمل تجهيزات الحماية التنفسية عندما تكون مطلوبة.
- أُتأكد وأؤكد أن هناك مخطط إنقاذ جاهز.
- أُتأكد وأؤكد أنه جرى فحص الجو قبل التدخل وأنه تحت المراقبة.
- أُتأكد وأؤكد من وجود مراقبة للدخول / والخروج والتنبيه.
- أحصل على تصريح بالدخول.

## القاعدة 9

## أعمال الحفر

أحرص على تأمين منطقة الحفر.

## التزامي بالسلامة:

- عندي رخصة للعمل، وشهادة حفريات.
- أُتأكد وأؤكد أن هناك علامات تدل على حدود منطقة الحفر بأكملها.
- أُنتبه لمواقع وأماكن شبكات الخدمات الموجودة تحت الأرض.
- أضع الآلات والمواد المستخرجة، على بعد مترا على الأقل من منطقة الحفر.
- لا أدخل إلى منطقة حفر أعظم من 1,3 م إلا إذا كان الوصول مؤقنا.

## القاعدة 10

## الأعمال في العلو

أحمي نفسي من السقوط عند العمل على ارتفاع يساوي أو يزيد عن 1,5 مترا.

## التزامي بالسلامة:

- أُتفقد سلامة حزام التعليق الخاص بي، والحبيل وخط النجاة قبل الاستخدام.
- أُتأكد من تأمين الأدوات والمواد لمنع تساقطها.
- أُرتدي حزام التعليق وأُنتبه على نقاط تثبيت جرت الموافقة عليها وفقا لرخصة العمل.
- أُستخدم سقالة مناسبة للغرض، وجرت الموافقة عليها.
- أُحترم مسافة السلامة الأدنى عند العمل قرب خطوط الطاقة.
- أُتأكد من تماسك الأسطح ( حاويات التخزين، الأبنية، الخيم ... الخ ) قبل بدء العمل، وأن الحماية الملائمة من السقوط قد وُضعت في الأماكن الهشة.
- لا أحرك نقالة العمل المحمولة إلا إذا كانت بوضعها المنخفض.

## القاعدة 11

## العمل الساخن

أُتفادي العمل الساخن كلما أمكن.

## التزامي بالسلامة:

- عندي رخصة للعمل الساخن.
- أُحدد وأُعرف المواد القابلة للاشتعال ومصادر الشرر.
- قبل البدء بأي عمل:
- أُتأكد من غياب المواد القابلة للاشتعال، أو أحرص على عزلها
- أحصل على تصريح خطي
- أُتأكد وأؤكد في منطقة مخاطر من:
- أنه جرى فحص غياب الغاز
- وأن مراقبة غياب الغاز ستستمر

## القاعدة 12

## حد المخاطر

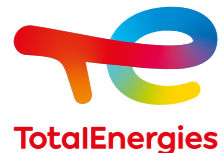
أبقى أنا والآخرون خارج حد المخاطر.

## التزامي بالسلامة:

- أُتمركز بحيث أُنقذ:
- الأجسام المتحركة
- المركبات
- تحرير الضغط
- الأجسام المتساقطة
- أُحدد وأُعرف الحواجز والأماكن الممنوعة.
- أُفعل ما يؤمن الأجسام الغير مثبتة.
- أُحترم الحواجز والأماكن الممنوعة.

## السلامة في العمل

## 12 قاعدة ذهبية



## القاعدة 1

### احتمال المخاطر

تجنب الأوضاع التي يكون احتمال المخاطر فيها عالياً.



#### التزامي بالسلامة:

- ❑ لا أدخن ولا أستخدم السيارة الإلكترونية خارج المناطق المخصصة لهذا.
- ❑ لا أعمل ولا أقود تحت تأثير الكحول أو العقاقير أو المخدرات.
- ❑ أعمل على تأمين الأوضاع المصنفة أقل من غيرها وأبلغ عنها للمشرف.
- ❑ أعرف المخاطر قبل أن أقوم بعملية غير روتينية أو معقدة.
- ❑ أحترم تعليمات التشغيل فيما يتعلق بتوقيف وإغلاق التجهيزات والوحدات وإعادة تشغيلها.

## القاعدة 2

### حركة المرور

أتبع قواعد السلامة عندما أقود، أركب دراجة أو أمشي.



#### التزامي بالسلامة:

- ❑ أتفق وضع مركبتي قبل الاستعمال.
- ❑ دائماً أضع حزام الأمان.
- ❑ لا أتجاوز حدَّ السرعة، وأغيّر قيادتي بما يتناسب مع أوضاع الطريق.
- ❑ لا أستخدم أي نظام تواصل أثناء القيادة، مثل الهاتف، اللاسلكي ولا الراديو حتى لو أمكن استخدامه دون استعمال اليدين.
- ❑ أحترم الوقت المخصص للقيادة وخطة إدارة الرحلة.
- ❑ أستعمل المسارات المخصصة للمشاة ولراكبي الدراجات.
- ❑ أمسك بمسند اليد عند استخدامي للسلام.

## القاعدة 3

### وضعية وحركات وأدوات الجسم

أتعامل مع الأدوات بشكل آمن.



#### التزامي بالسلامة:

- ❑ أتأكد أن أدواتي:
  - هي نفسها المذكورة في رخصة العمل أو توجيهات التشغيل
  - مناسبة لمنطقة العمل والمهمة المطلوبة
  - بحالة جيدة
- ❑ أستخدم الأدوات بما فيها تلك المخصصة للاختبار الضغط، بما يتماشى مع حدود التصميم المذكورة من قِبَل جهة التصنيع.
- ❑ أحرص أن أكون بوضعية تقلل من العبء المفرط على الجسم.

## القاعدة 4

### تجهيزات الحماية الشخصية

أرتدي تجهيزات الحماية الشخصية المطلوبة.



#### التزامي بالسلامة:

- ❑ أتفق أن تجهيزاتي للحماية الشخصية بحالة جيدة قبل أن أرتديها.
- ❑ ألبس خوذتي وأثبتها بإغلاق شريط الذقن.
- ❑ ألبس تجهيزات الحماية الشخصية بعد تكييفها بما يتناسب مع الواجب والمنطقة التي أعمل فيها.
- ❑ ألبس سترة النجاة كلما كان مطلوباً.

## القاعدة 5

### رخصة العمل

أعمل برخصة عمل سارية المفعول.



#### التزامي بالسلامة:

- ❑ لقد تأكدت من الرخصة والشهادات المرافقة.
- ❑ أنا مؤهل ومرخص لأداء العمل.
- ❑ أفهم رخصة العمل.
- ❑ أحرص أن تكون نقطة التدخل محددة ومعروفة.
- ❑ لقد تأكدت أنه تمت تلبية شروط السلامة بما يسمح بالبدء بالعمل.
- ❑ أتوقف وأعيد تقييم المخاطر فيما لو تغيرت الأوضاع، وأراجع المشرف عليّ.

## القاعدة 6

### عمليات الرفع

ألتزم بخطة الرفع.



#### التزامي بالسلامة:

- ❑ أحدد وأعرف الحواجز والمناطق الممنوعة.
- ❑ أتأكد أنه جرى تفتيش تجهيزات الرفع وأنها بحالة جيدة ومناسبة للغرض.
- ❑ أشغل فقط التجهيزات والمعدات التي أنا مؤهل لاستخدامها.
- ❑ أتأكد أن الحمل مثبت ومحرّم بشكل آمن، وبأنني أتحكم بالحمل أثناء الحركة.
- ❑ أحرص على تواجد مراقب حركة النقل المسؤول عن مراقبة وتوجيه عملية الرفع منذ الالتقاط وحتى التنزيل.
- ❑ لا أضع نفسي أبداً تحت حمل معلق.

## STOP CARD

أنا أتدخل إذا بدا لي الوضع خطيراً!

