

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.
- ✓ **أتأكد وأؤكد** أن مصادر الطاقة والسوائل قد عُزلت، قُفلت، ووضع عليها علامة.
- ✓ **أتأكد** أنه لا يوجد تزويد بالطاقة ولا بالسوائل.
- ✓ **أتأكد** أنه لا يوجد بقايا ولا تراكمات من الطاقة أو السائل.
- ✓ **أحرص** على إتمام العمل وأتأكد 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.
- ✓ **أتأكد** من عزل كل مصادر الطاقة والسوائل.
- ✓ **أتفق** وأستعمل تجهيزات الحماية التنفسية عندما تكون مطلوبة.
- ✓ **أتأكد وأؤكد** أن هناك مخطط إنقاذ جاهز.
- ✓ **أتأكد وأؤكد** أنه جرى فحص الجو قبل التدخل وأنه تحت المراقبة.
- ✓ **أتأكد وأؤكد** من وجود مراقبة للدخول/ والخروج وللتنبية.
- ✓ **أحصل** على تصريح بالدخول.

القاعدة 9

أعمال الحفر

أحرص على تأمين منطقة الحفر.



التزامي بالسلامة:

- ✓ **عندي** رخصة للعمل، وشهادة حفريات.
- ✓ **أتأكد وأؤكد** أن هناك علامات تدل على حدود منطقة الحفر بأكملها.
- ✓ **أنتبه** 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 مؤمناً.

القاعدة 10

الأعمال في العلو

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



التزامي بالسلامة:

- ✓ **أفقد سلامة** حزام التعليق الخاص بي، والحبل وخط النجاة قبل الاستخدام.
- ✓ **أتأكد** من تأمين الأدوات والمواد لمنع تساقطها.
- ✓ **أرتدي** حزام التعليق وأثبتته على نقاط تثبيت جرت الموافقة عليها وفقاً لرخصة العمل.
- ✓ **أستخدم** سقالة مناسبة للغرض، وجرت الموافقة عليها.
- ✓ **أحترم** مسافة السلامة الأدنى عند العمل قرب خطوط الطاقة.
- ✓ **أتأكد** 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

أتفادى العمل الساخن كلما أمكن.



التزامي بالسلامة:

- ✓ **عندي** رخصة للعمل الساخن.
- ✓ **أحدد وأعرف** المواد القابلة للاشتعال ومصادر الشرر.
- ✓ قبل البدء بأي عمل:
 - **أتأكد** من غياب المواد القابلة للاشتعال، أو أحرص على عزلها
 - أحصل على تصريح خطي
- ✓ **أتأكد 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:

- ✓ **أتمركز** بحيث أتفادى:
 - الأجسام المتحركة
 - المركبات
 - تحرير الضغط
 - الأجسام المتساقطة
- ✓ **أحدد وأعرف** الحواجز والأماكن الممنوعة.
- ✓ **أفعل** ما يؤمن الأجسام الغير مثبتة.
- ✓ **أحترم** الحواجز والأماكن الممنوعة.

السلامة في العمل

12 قاعدة ذهبية



القاعدة 1

احتمال المخاطر

أتجنب الأوضاع التي يكون احتمال المخاطر فيها عالياً.



التزامي بالسلامة:

- ❑ لا أَدْخُن 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 وخطّة إدارة الرحلة.
- ❑ أستعمل المسارات المخصصة للمشاة ولراكبي الدراجات.
- ❑ أمسك بمسند اليد عند استخدامي للسلام.

القاعدة 3

وضعيات 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 لاختبار 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!

