البروشور التعريفي للدورة

# أساسيات السلامة والصحة المهنية

دورة تأسيسية تعرّف المشاركين بمخاطر بيئة العمل الشائعة وطرق السيطرة عليها، وتبني لديهم عادات عمل آمنة يطبقونها من اليوم الأول.

| | |
|---|---|
| الكود | HT-HSE-101 |
| التصنيف | الصحة والسلامة والبيئة |
| المدة | أسبوع واحد |
| المستوى | مبتدئ |

## مقدمة

كثير من إصابات العمل تقع في مهام روتينية يؤديها الموظف كل يوم دون أن يلاحظ ما فيها من خطر، ولهذا تبدأ الوقاية بعين تعرف ما تبحث عنه وبفهم بسيط لسبب وجود كل قاعدة من قواعد السلامة.

## الأهداف

- التمييز بين مصدر الخطر والمخاطرة والحادث والإصابة
- التعرف على أبرز المخاطر الفيزيائية والكيميائية والبيولوجية في مكان العمل
- تطبيق مبادئ المناولة اليدوية الآمنة وتهيئة محطة العمل
- ترتيب وسائل السيطرة حسب فاعليتها واستخدام معدات الوقاية الشخصية بشكل صحيح
- الإبلاغ عن الحوادث الوشيكة والتصرف السليم عند حالات الطوارئ

## لمن هذه الدورة

- الموظفون الجدد في المواقع الصناعية والإنشائية والخدمية
- أعضاء لجان السلامة في الإدارات
- منسقو السلامة المعينون حديثاً دون خلفية سابقة
- موظفو المرافق والصيانة والخدمات العامة

## المهارات التي ستكتسبها

- التعرف على مصادر الخطر
- الاستخدام السليم لمعدات الوقاية
- قراءة بطاقات بيانات السلامة
- الإبلاغ عن الحوادث الوشيكة

## مخرجات التعلم

- رصد مصادر الخطر في منطقة عمل محددة وتصنيفها حسب نوعها
- اختيار معدات الوقاية المناسبة لمهمة معينة وفحص صلاحيتها
- استخراج معلومات الخطر والتخزين والإسعاف من بطاقة بيانات سلامة
- تعبئة نموذج إبلاغ عن حادث وشيك بوصف واضح ومفيد

## محاور الدورة

### اليوم الأول: مدخل إلى السلامة والصحة المهنية

- مصدر الخطر والمخاطرة والحادث والإصابة والمرض المهني
- واجبات صاحب العمل والعامل وفق التشريعات الوطنية في بلد المشارك

- التكلفة الإنسانية والمادية لحوادث العمل

### اليوم الثاني: المخاطر الفيزيائية والكيميائية

- الضوضاء والإجهاد الحراري والكهرباء والآلات المتحركة
- المواد الخطرة وملصقاتها وبطاقات بيانات السلامة
- المخاطر البيولوجية وقواعد النظافة الشخصية في العمل

### اليوم الثالث: الجسم وبيئة العمل

- المناولة اليدوية وأساليب الرفع والحمل الآمن
- تهيئة محطات العمل المكتبية والوقاية من إجهاد العضلات والعظام
- الانزلاق والتعثر والسقوط وأساسيات العمل على ارتفاع

### اليوم الرابع: وسائل السيطرة والوقاية

- التسلسل الهرمي لوسائل السيطرة من الإزالة إلى معدات الوقاية
- اختيار معدات الوقاية الشخصية وارتداؤها والعناية بها
- إشارات السلامة وألوانها ومعانيها

### اليوم الخامس: الإبلاغ والطوارئ

- لماذا نبلغ عن الحوادث الوشيكة وكيف نصفها
- إجراءات الإخلاء ونقاط التجمع ودور المسعف في الموقع
- مشروع تطبيقي: جولة رصد مخاطر في منطقة عمل يختارها المشارك مع اقتراح وسيلة سيطرة لكل خطر

## منهجية التدريب

جولات رصد مخاطر مصورة في بيئات عمل متنوعة ومناقشة ما فات المشاركين
تجارب عملية على ارتداء معدات الوقاية وفحصها
قراءة بطاقات بيانات سلامة حقيقية لمواد شائعة الاستخدام
تمرين إبلاغ يكتب فيه المشاركون عن مواقف وشيكة من واقع عملهم

## الشهادة

يحصل المشارك على شهادة حضور من Harbor Training Center عند إتمام الدورة.

## المواعيد القادمة

| المدينة | الموعد | اللغة | الرسوم |
|---|---|---|---|
| إسطنبول | 1 – 5 مارس 2027 | AR | EUR 5,400 |
| دبي | 8 – 12 مارس 2027 | EN | EUR 4,800 |
| لندن | 15 – 19 مارس 2027 | AR | EUR 5,800 |
| أمستردام | 22 – 26 مارس 2027 | EN | EUR 6,100 |
| أونلاين | 5 – 9 أبريل 2027 | AR | EUR 2,800 |
| إسطنبول | 6 – 10 سبتمبر 2027 | EN | EUR 5,400 |
| دبي | 13 – 17 سبتمبر 2027 | AR | EUR 4,800 |
| لندن | 20 – 24 سبتمبر 2027 | EN | EUR 5,800 |
| أمستردام | 27 سبتمبر 2027 – 1 أكتوبر 2027 | AR | EUR 6,100 |
| أونلاين | 4 – 8 أكتوبر 2027 | EN | EUR 2,800 |

الرسوم للمشارك الواحد.

## تواصل معنا

البريد info@harbor4training.com

للتسجيل والتفاصيل، امسح الرمز أو زر الرابط:

https://harbor4training.com/ar/courses/occupational-safety-fundamentals