



الزامات HSE

توقف کار نایمن



- ❖ کارها را ایمن انجام دهید.
- ❖ همواره از روش‌های اجرایی ایمنی کار پیروی کنید.
- ❖ همواره الزامات و قوانین کاربردی را رعایت نمایید.
- ❖ در مقابل مغایرت‌ها واکنش نشان دهید حتی اگر دیگران آن را نادیده می‌گیرند.
- ❖ همواره مخاطرات را گزارش دهید و از انجام اقدام اصلاحی آن مطمئن شوید.

سیستم پروانه کار



سیستم پروانه کار بایستی بر مبنای راهنمای صدور پروانه کار، در تمامی فعالیت‌های پرخطر از جمله کار گرم، ورود به فضای بسته، کار در ارتفاع و غیره اجرا گردیده و الزامات آن رعایت گردد. لازم به ذکر است بایستی فرم‌های مجوز کار، قبل از شروع به کار تکمیل گردد.

ضبط و ربط محیط کار



محیط کار ایمن با ضبط و ربط محیطی کامل و مناسب آغاز می‌گردد. الزامات اصلی این مهم عبارتند از:

- ❖ محیط را تمیز و پاکیزه نگاه دارید.
- ❖ مطمئن شوید تجهیزات مطابق دستورالعمل کارخانه، تعمیر و نگهداری می‌شوند.
- ❖ پسماندها را در ظروف مناسب فراهم شده، بریزید.
- ❖ رنگ، مواد شیمیایی و مواد خطرناک را در ظروف مناسب و ایمن نگهداری نموده و در محل مناسب قرار دهید.
- ❖ بر روی زمین سیم و کابل‌های رها شده نداشته باشید.
- ❖ ابزار و تجهیزاتی را که در اسرع وقت نیاز ندارید در محل مناسب خود انبار نمایید.
- ❖ محل عبور افراد و راه‌پله‌ها را همواره پاکیزه و عاری از مواد لغزنده نمایید.
- ❖ ریخت و پاش را فوراً تمیز نمایید.
- ❖ محل کار خود را قبل از ترک آنجا مرتب نمایید.

کار با مواد شیمیایی



- ❖ تنها با موادی که مجوز و آموزش استفاده از آن را دریافت نموده‌اید، کار کنید. در صورتیکه آگاهی ندارید، استفاده نکنید.
- ❖ تجهیزات حفاظت فردی متناسب با فعالیت خود را استفاده نموده و از راهنماهای ایمنی پیروی کنید.
- ❖ تنها از مواد شیمیایی داخل ظروف مشخص و برچسب دار استفاده کنید.
- ❖ تمام مواد شیمیایی بایستی به عنوان مخاطره شناسایی شده و ارزیابی ریسک آن انجام پذیرد.
- ❖ روش اجرایی کار ایمن را دنبال کرده و در هنگام حمل، انبارش، استفاده و دفع مواد شیمیایی از راهنمای مندرج در MSDS و برچسب ایمنی روی ظروف تبعیت کنید.
- ❖ تمامی مواد شیمیایی آزمایش شده بایستی، در محلی مشخص ثبت گردد.
- ❖ مواد شیمیایی قابل اشتعال را از منابع حرارت دور نگه دارید.

جابجایی و حمل بار دستی



مهمترین الزامات اولیه جابجایی و حمل دستی بار (شامل بلند کردن، هول دادن و کشیدن و...)، به شرح ذیل می‌باشد:

- آیا می‌توان از جابجایی بار صرفه نظر کرد یا نه؟
 - آیا می‌توان در جابجایی بار از ماشین آلات و یا ابزار کمک گرفت؟
- اگر موارد بالا ممکن نبود، موارد ذیل الزامی است:
- * هرگز اقدام به بلند کردن اجسام خیلی سنگین و زمخت بطور دستی ننمایید. (بار را به قطعات سبکتر تقسیم کنید و یا از دیگران کمک بگیرید.)
 - * از پوشیدن تجهیزات حفاظت فردی (کفش ایمنی و دستکش) اطمینان حاصل نمایید.
 - * وضعیت بدنی صحیح را در زمان حمل بار در نظر بگیرید.
 - * تعادل خود را تنظیم کنید. پاها را به عرض شانه باز، زانوها را خم کرده و یک پا را جلوتر از پای دیگر قرار داده و اجازه دهید پاهایتان کار را انجام دهند.
 - * بار را برای کاهش کشش (strain) تا جای ممکن به بدن خود نزدیک کنید.
 - * کمر خود را نچرخانید، در صورت نیاز به تغییر مسیر از پاهایتان کمک بگیرید.

کار در ارتفاع



سلسله مراتب ذیل جهت مدیریت و انتخاب تجهیزات مورد استفاده در کار در ارتفاع بایستی پیروی گردد.

- ❖ تا جایی که امکان دارد از کار در ارتفاع خودداری کنید.
- ❖ از تجهیزات و تمهیدات کاری جهت جلوگیری از سقوط استفاده نمایید.
- ❖ در صورتی که امکان حذف ریسک سقوط از ارتفاع وجود نداشته باشد، بایستی با استفاده از تجهیزات و تمهیدات کاری، فاصله و پیامد حاصل از سقوط را کاهش دهید.

در زمان کار در ارتفاع از موارد زیر اطمینان حاصل کنید:

- اینکه بطور مناسب برنامه‌ریزی و مدیریت شده است.
- اینکه شرایط آب و هوایی که می‌تواند ایمنی و بهداشت فرد را به مخاطره بیناندازد، مد نظر قرار گرفته است.
- افرادی که در عملیات کار در ارتفاع مشارکت دارند، از لحاظ جسمانی متناسب با کار خود بوده و آموزش دیده و دارای صلاحیت هستند.
- محل استقرار افراد مشغول به کار در ارتفاع (مانند داربست) بایستی به نحو مطلوب ایمن شده باشد.