

ما يفعله كثير من السائقين من فتح للنواخذ أو تجديد للهواء أو تشغيل للمذيع وغيرها لن يجدي نفعا ولن يحل المشكلة، ولكن العلاج الفاعل هو التوقف وأخذ قسطا كافيا من الراحة.

## تدارك الأمر قبل فوات الأوان

### إرشادات للمشرفي

مع قيوم فصل الصيف بحرارته المثقبة وقرب حلول شهر رمضان المبارك، يتوجب عليك القيام بمناقشة ما يلي من خلال اللقاءات التقويرية واجتماعات السلامة الدورية:

### أعراض الإعياء والنعاس

- كثرة التثاؤب وعدم القرة على الترکيز أثناء السياقة
- عدم القرة على إبقاء العيون مفتوحة باستمرار
- تمايل الرأس والشعور بالخمول التام.



### نصائح وإرشادات للموظفين

- قادر على السياقة، وقد أخذت كفايتك من النوم في الليلة السابقة
- قمت بعمل الفحص اليومي للسيارة
- خطلت لرحلتك بالإتفاق مع مدير الرحلة
- تعى المخاطر إن قدر لك البدء باكرا على غير العادة أو السياقة بعد يوم طويل من العمل.
- تتجنب السياقة الليلية
- تتجنب الوجبات الثقيلة لأنها تؤدي إلى الشعور بالنعاس
- التذكير بالقواعد المنفذة للحياة
- أخذ أية ملاحظات أو إقتراحات من الموظفين والتعامل معها بجدية.



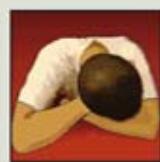
نسبة الحوادث تزيد في بداية الصيف وفي شهر رمضان المبارك وعند إجازة العيد ولذلك يتحتم عليك تكثيف اللقاءات التقويرية وتبييض من يعملون تحت إدارتك بجميع المخاطر وحثهم علىأخذ الحطة والحضر وكذلك المقدرة على إبراز علامات الإعياء لديهم.

### عزيزي السائق

تأكد أن شعورك بالنعاس أثناء السياقة يرفع من معدل احتمالية قتلك لنفسك أو الركاب الذين معك أو الآخرين.

ولكي تتجنب الشعور بالإعياء والنعاس أثناء السياقة، نرجو منك قراءة النصائح التالية كي تنعم برحالة آمنة:

### قبل أن تبدأ رحلتك تأكد من أنك



- قادر على السياقة، وقد أخذت كفايتك من النوم في الليلة السابقة
- أجريت الفحص اليومي للسيارة
- خطلت لرحلتك بالإتفاق مع مدير الرحلة
- تعى المخاطر إن قدر لك البدء باكرا على غير العادة أو السياقة بعد يوم طويل من العمل
- تتجنب السياقة بعد الغروب
- تتجنب الوجبات الثقيلة لأنها تؤدي إلى الشعور بالنعاس.

### أثناء الرحلة

- خذ قسطاً من الراحة مقداره خمس عشرة دقيقة لكل ساعتي سياقة للسيارات الخفيفة
- خذ قسطاً من الراحة مقداره ساعة واحدة لكل أربع ساعات سياقة للسيارات الثقيلة
- شارك غيرك في السيارة إن أمكن
- إذا بدأت تشعر بالنعاس توقف مباشرة مع مراعات الوقوف بعيدا عن كتف الطريق
- تأكد من أن ساعات العمل التي تعملها مطابقة لقانون العمل العماني (لا تزيد عن 12 ساعة).

### علامات الإعياء والشعور بالنعاس

- كثرة التثاؤب وعدم القرة على الترکيز في السيارة
- عدم القرة على إبقاء العيون مفتوحة
- تمايل الرأس والشعور بال الخمول التام
- إنحراف السيارة عن مسارها الصحيح.

هذه بعض علامات الشعور بالإعياء والنعاس، فإذا استشعرت هذه العلامات أو بعضها فما عليك إلا أن توقف سيارتك في مكان آمن وتتأخذ قسطا من الراحة.



**تجنب الإعياء والنعاس  
أثناء السياقة.**