



ما يفعله كثير من السائقين من فتح للنوافذ أو تجديد للهواء أو تشغيل للمذياع وغيرها لن يجدي نفعاً ولن يحل المشكلة، ولكن العلاج الفعال هو التوقف وأخذ قسطاً كافياً من الراحة.

## تدارك الأمر قبل فوات الأوان

### إرشادات للمشرفين

مع اقتراب فصل الصيف بارتفاع حرارته الملتبهاة وقرب حلول شهر رمضان المبارك، يتوجب عليك القيام بمناقشة ما يلي من خلال اللقاءات التثويرية واجتماعات السلامة الدورية:

### أعراض الإعياء والنعاس

- كثرة التثاؤب وعدم القدرة على التركيز أثناء القيادة
- عدم القدرة على إبقاء العيون مفتوحة باستمرار
- تمايل الرأس والشعور بالخمول التام.

### نصائح وإرشادات للموظفين

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



نسبة الحوادث تزيد في بداية الصيف وفي شهر رمضان المبارك وعند إجازة العيد ولذلك يتحتم عليك تكثيف اللقاءات التثويرية وتبصير من يعملون تحت إدارتك بجميع المخاطر وحثهم على أخذ الحيطه والحذر وكذلك المقدره على إبراز علامات الإعياء لديهم.

للمزيد من المعلومات، يرجى مراجعة الرابط الإلكتروني أدناه:  
[http://www.pdo.co.om/hseforcontractors/online\\_library/itemdetails.asp?id=20100907100136&c=1&cat=0&t](http://www.pdo.co.om/hseforcontractors/online_library/itemdetails.asp?id=20100907100136&c=1&cat=0&t)

## عزيزي السائق

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

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

### قبل أن تبدأ رحلتك تأكد من أنك



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

### أثناء الرحلة

- خذ قسطاً من الراحة مقداره خمس عشرة دقيقة لكل ساعتين من القيادة للسيارات الخفيفة
- خذ قسطاً من الراحة مقداره ساعة واحدة لكل أربع ساعات من القيادة للسيارات الثقيلة
- شارك غيرك في القيادة إن أمكن
- إذا بدأت تشعر بالنعاس توقف مباشرة مع مراعات الوقوف بعيداً عن كثف الطريق
- تأكد من أن ساعات العمل التي تعملها مطابقة لقانون العمل العماني (لا تزيد عن ١٢ ساعة).

### علامات الإعياء والشعور بالنعاس



- كثرة التثاؤب وعدم القدرة على التركيز في القيادة
- عدم القدرة على إبقاء العيون مفتوحة
- تمايل الرأس والشعور بالخمول 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 وتأخذ قسطاً من الراحة.



تجنب الإعياء والنعاس  
أثناء القيادة.