

نصائح
عملية

توزيع الصحف -

على نحو آمن وصحي



تنقل بأمان أثناء توزيع الصحف

لسوء الحظ، غالبًا ما يتعرض موزعو الصحف لحوادث أثناء عملهم. فهم يسقطون ويصابون خلاله في كثير من الأحيان. ومن الممكن أن تحدث بعض المواقف الخطرة في حركة المرور على الطرق. في هذا الكتيب ستجد جميع المعلومات المهمة، حتى تتمكن من أداء عملك بأكثر قدر من الأمان.

معدات آمنة للسير على الأقدام



- ✓ ثابت
- ✓ مغلق
- ✓ مقاوم للعوامل الجوية
- ✓ غير قابل للانزلاق



الرفع والحمل



خاطئ: الوقوف بعيدًا عن الحمل، منحني الظهر، مستقيم الساقين. هذه الطريقة سيئة للظهر.



صحيح: الوقوف بالقرب من الحمل، مع ثني الساقين، والظهر مستقيم. ارفع الحمل بقوة الساقين!

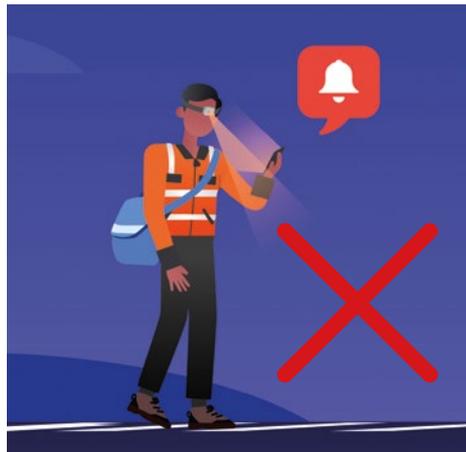


احمل على قدر استطاعتك فقط. استخدم حقايب الحمل أو عربات النقل.

التنقل سيرًا على الأقدام



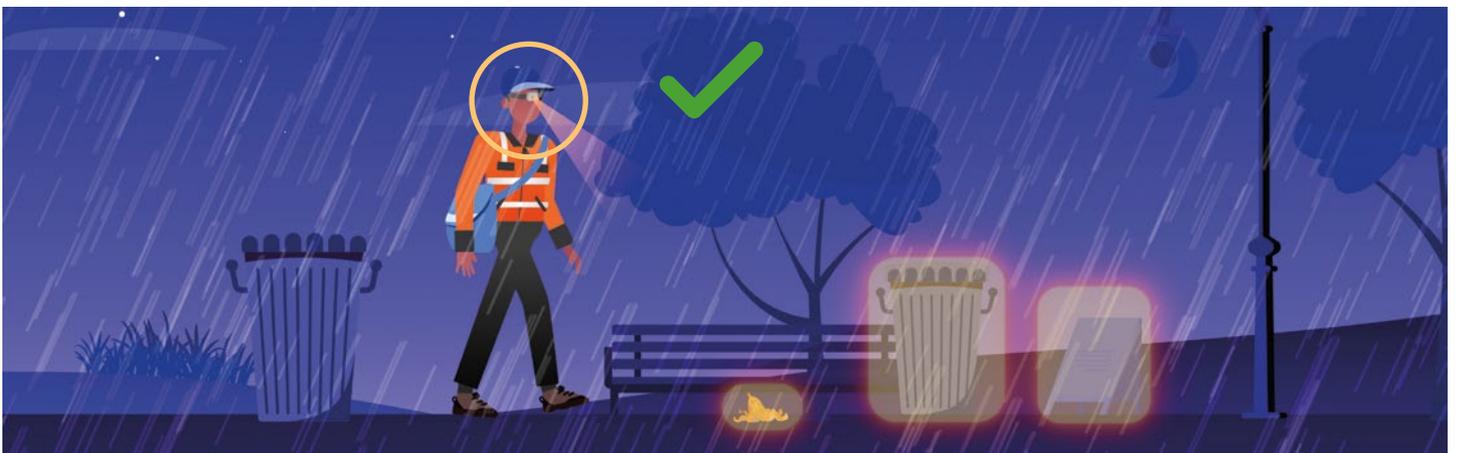
اعبر الطريق عند أقصر مسافة أو استخدام مواضع عبور المشاة.



تجنب المشتتات وركز نظرك على الطريق.



الأحذية المتينة يمكن أن تقي من السقوط والإصابات.



هام: عند ضعف الرؤية قم بإضاءة كشاف الرأس أو كشاف الجيب. حتى تتمكن من رؤية العوائق وتتفادى السقوط.



افحص الدراجة:

- 1 الفرامل
- 2 الأضواء
- 3 الإطارات
- 4 الجرس
- 5 عاكسات



هام: عليك ارتداء الخوذة!



خطأ: وزن زائد على جانب واحد.



صحيح: وزع الوزن على الجانبين.

التنقل بالسيارة



افتح الباب باليد اليمنى.
هكذا ترى سائقي الدراجات المارين بجانبك. استخدم
فرملة اليد.



لا تنقل الصحف إلا في صندوق الأمتعة. ووزعها
بالتساوي.



الحواجز الفاصلة والشبكات تحمي السائقين. ضع
علبة الإسعافات الأولية والمثلث التحذيري في
مكان يسهل الوصول إليه.

المواقف الخطيرة



الكلاب: لا تنظر في عين الكلب، ولا تتحرك بسرعة،
ولا تهرب راجعاً.



عند تعرضك لهجوم: تحدث إلى الكلب بصوت عالٍ،
وضع شيئاً بينك وبينه.



السكران: تجنب التواصل معهم، وضع حدوداً واضحة،
وعند الضرورة استخدم الصافرة أو جهاز الإنذار
الصاخب.



نحن هنا من أجلك
BG ETEM

تتمثل مهمتنا في: الحفاظ على السلامة والصحة في العمل

مؤسسة BG ETEM هي منظمة التأمين القانوني ضد الحوادث لحوالي 4 ملايين شخص في أكثر من 200000 مؤسسة عضو.

نساعد في جعل العمل آمناً للجميع قدر الإمكان. ستجدنا معك في حالة وقوع حوادث أو الإصابة بأمراض مهنية. فنحن نتكفل بالعلاج وإعادة التأهيل وإعادة الاندماج في العمل.

تؤمن BG ETEM على العاملين في مجالات صناعة الطاقة والمياه، والمنسوجات والأزياء، والميكانيكا الدقيقة، والمهن الكهربائية والصناعة الكهروتقنية، وكذلك مجالات الطباعة ومعالجة الورق.

المزيد عنا وعن خدماتنا:

www.bgetem.de 

رقم الطلب PU089

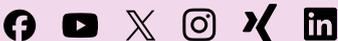
يمكنك الحصول على موادنا الإعلامية الخاصة بالسلامة والصحة في مكان العمل من خلال الرابط التالي

www.medien.bgetem.de 

BG ETEM

Berufsgenossenschaft
Energie Textil Elektro Medienerzeugnisse
Gustav-Heinemann-Ufer 130
Köln 50968
هاتف: 0-3778 0221
www.bgetem.de 

تابعونا:



حقوق الصور:

SW Media لصالح BG ETEM (الغلاف)، FIUMU GmbH لصالح BG ETEM (الرسوم التوضيحية)