

# بسم الله الرحمن الرحيم

## دورة نيبوش

### المحتويات

- كلمة ..... 2
- مقدمة عن الدورة..... 3
- محتوى الدورة..... 3
  - القسم الأول (5 أيام) : نظام إدارة السلامة ..... 3
  - القسم الثاني (5 أيام) : أخطار مواقع العمل ..... 9
  - القدرة على تحليل واستنتاج العوامل المؤثرة والتدابير الوقائية.(مهم جداً)..... 10
- الاختبارات
  - الاختبار العملي
  - اختبار القسم الأول PAPER-1 والقسم الثاني PAPER-2
- توضيح محتوى الملفات المرفقة مع هذا الملف.
- كيف تذاكر للدورة؟

## كلمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيد المرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.  
أما بعد ..

أخي المهندس لعل أول سؤال يتبادر إلى ذهنك هو كيف أتجاوز اختبار دورة نيبوش بنجاح، وهذا ولاشك سؤال مهم ولكن حتى نجيب على هذا السؤال يجب أن نجيب على سؤال أهم وهو ماذا سأستفيد من دورة نيبوش؟

إن جميع من يدخل دورة نيبوش وهو يفكر فقط في كيفية تجاوز الاختبار، قد لا يستفيد كثيراً من الدورة وبالتالي فلن يتجاوز الاختبار. اهتم بالتحصيل والفهم والاستفادة وستجد أن تجاوز الدورة يأتي تبعاً لهذا وليس العكس.

## كما أود التنويه

أن هذا الشرح لا يعني أنك ( في حال فهمته 100% ) ستتجاوز الدورة بل هو مجرد إيصال لأهم الأفكار حسب فهمي لها وهو ما قد يصيب أو يخطئ، إن هذه الأوراق هي محاولة لاختصار الوقت والجهد عليك في هذه الدورة، ولذا فإنني أخلى مسؤوليتي عن كل ما يترتب على اعتمادك على هذه الأوراق من نتائج ، حيث أتوقع منك أن تناقش محتوى هذه الأوراق مع المحاضر أثناء الدورة لتتأكد أن ما فهمته هنا مطابق لما هو متوقع منك سواء في الفهم العام لمحتوى الدورة أو في طريقة الإجابة في الاختبار.

وأخيراً أسأل الله لنا ولكم التوفيق والسداد والعلم النافع والعمل الصالح.

أخوكم / م. علي الحميد

المملكة العربية السعودية

عنيزة - 1429 هـ

## مقدمة عن الدورة

دورة نيبوش ليست دورة لتعليم السلامة بالمعنى البسيط لهذا الكلمة بل الهدف منها كيف تنشئ نظاماً متكاملًا للسلامة. فهي بالأساس دورة إدارية بحته تم تشكيل محاورها ومفرداتها لتتناسب مع السلامة.

### تحتوي الدورة على قسمين:

#### الأول:

وهو طريقة وتفاصيل إنشاء نظام إدارة للسلامة وهي باختصار عبارة عن خمسة مراحل ( وضع السياسات – تحديد شكل المجتمع الوظيفي – التخطيط والتطبيق – قياس الأداء - المراجعة والتدقيق). ومدة هذا القسم 5 أيام .

#### الثاني:

تطبيق نظري على الأخطار في موقع العمل وتشمل جميع المخاطر مثل (الكهربائية، الميكانيكية، الكيميائية.....) مع ملاحظة أن جميع طرق تحليل المخاطر وتحديد العوامل التي تساعد على وجود وتفاقم هذه المخاطر ستكون مبنية على ما تعلمته في القسم الأول من الدورة ومن هنا فإنك إن اجتهدت في القسم الأول أصبح القسم الثاني يسيراً إلى حدٍ ما. مدة هذا القسم 5 أيام.

### يوجد في الدورة 3 اختبارات

الأول: هو الاختبار العملي وهو تطبيق تام لكل ما تعلمته في خبرتك السابقة في الشركة بالإضافة على ما تعلمته في القسم الثاني من الدورة ويسمى PRACTICAL EXAM.

#### الثاني:

هو اختبار في القسم الأول من الدورة ويسمى PAPER 1.

#### الثالث:

هو اختبار في القسم الثاني من الدورة ويسمى PAPER 2.

وسنأتي على الآليات والطرق المتبعة في الحل التي تعتبر مثالية في مقاييس نيبوش.

## محتوى الدورة

القسم الأول (5 أيام) : نظام إدارة السلامة SAFETY MANAGEMENT SYSTEM :

حسب النظرية الإدارية التي يتبعها نيبوش فإن أي نظام إدارة يجب أن يتكون من خمسة مراحل وهي ( وضع السياسات – المجتمع الوظيفي – التخطيط والتطبيق – قياس الأداء - المراجعة

والتدقيق) وبما أننا مهتمون بشأن السلامة فإن الدورة إعادة صياغة النظرية لتتناسب مع أهداف السلامة.

### المرحلة الأولى: السياسة (POLICY)

وهي مرحلة وضع السياسات والأنظمة وطرق العمل. تتكون السياسة (POLICY) من 3 أجزاء هي:

1-Statement of Intent: وهي عبارة عن وثيقة يوقعها رئيس الشركة توضح الأهداف العامة لنظام إدارة السلامة ويعطي من خلال تعهد (commitment) بأن يتم تطبيق هذا النظام بشكل ممتاز.

2-Organization: وفي هذا الجزء يتم توضيح هيكل الشركة ومسئولية كل مستوى إداري تجاه نظام إدارة السلامة، مثل مسؤولية مالك الشركة، الموظف العادي، المقاول، الزوار.... الخ.

3-Arrangement: وهذا الجزء يعتبر ضخم جداً حيث يحتوي على تفاصيل كافة أعمال السلامة أو ما يعبر بالـ Procedures. فعلى سبيل المثال يحوي:

- Safety Inspection Procedure
- Risk Assessment Procedure

### المرحلة الثانية: المجتمع الوظيفي (Organizing) أو الـ (Culture)

وتعتبر هي المرحلة الأكثر تفصيلاً في الدورة والأكثر أسئلة في الاختبار PAPER1. في هذه المرحلة تتم مناقشة نقطتين رئيسيتين:  
الأولى: أسباب نشوء المجتمع السلبي Negative Culture الذي لا يبالي بمتطلبات السلامة وكيف يمكن أن ندعم ونبني المجتمع الإيجابي Positive Culture.

الثانية: العوامل المؤثرة في سلوك الفرد factors influences human on behavior وهذه العوامل هي: منظومة العمل - الوظيفة - شخصية الفرد.

ملاحظة (1): العوامل التي تؤثر في سلوك الفرد ستكون من أهم أسباب تجاوز الاختبار كما سنرى لاحقاً

### المرحلة الثالثة: التخطيط والتطبيق (Planning & Implementation)

وهذه المرحلة تعنى بأمرين وهما: تحديد الأولويات ووضع الخطة الإستراتيجية ومن ثم وضع الأهداف. والأمرين السابقين لا يمكن القيام بهما بشكل مباشر وبدون دعم من أدوات تحديد

## المخاطر مثل تقييم المخاطر Risk Assessment أو النظام الآمن للعمل Safe System of Work.

ويمكن تلخيص خطوات تقييم المخاطر Risk Assessment بالتالي:

- 1- تحديد الخطر Identify Hazard
- 2- تحديد البشر المهددون بالخطر Identify affected People
- 3- تقدير الخطر Evaluate Risk (احتمالية الحدوث × حجم الضرر)
- 4- وضع الشروط التي تضمن الحد من الخطر Set Controls (باستخدام طريقة التدرج (طريقة هيراركي))
- 5- مراجعة الخطوات السابقة حسب الحاجة

ملاحظة (2): تعلم وتطبيق طريقة التدرج (طريقة هيراركي) من أهم أسباب تجاوز الاختبار بنجاح كما سنرى لاحقاً

كما يمكن تلخيص خطوات النظام الآمن للعمل Safe System of Work بالتالي:

- 1- حدد المهمة أو العمل Select a task
- 2- قم بتسجيل خطوات هذا العمل Record the stages of the task
- 3- قم بتقييم خطورة كل خطوة Evaluate the risk in every stage
- 4- ضع طريقة آمنة للخطوة الخطرة Develop safe method for the task
- 5- طبق الطريقة الآمنة Implement the safe method
- 6- راقب النتائج Monitor

من أهم العوامل التي يبني عليها هو قاعدة MEEP وتعني:  
(Material – Equipment – Environment – People)

ملاحظة (3): تعلم وتطبيق قاعدة MEEP من أهم أسباب تجاوز الاختبار بنجاح كما سنرى لاحقاً

### المرحلة الرابعة : قياس الأداء (Measuring Performance)

يوجد طريقتين لقياس أداء نظام إدارة السلامة في أي منشأة وهما:

1- قبلية (Active System): وهي مجموعة من الأدوات التي تعرف منها أن هناك خطر يجب الحد منه قبل أن ينتج عنه حادث، مثل تقييم المخاطر Risk Assessment أو النظام الآمن للعمل Safe System of Work وكذلك عمليات الفحص والتفتيش الروتينية Routine Safety Inspection. فهذه الأدوات تعطي التصور عن مدى جودة نظام السلامة وعن مستوى الأداء في هذا النظام قبل وقوع الخطر.

2- بعدي (Reactive System): وهي مجموعة من الأدوات التي تتأكد بها أن نظام إدارة السلامة المتبع لم يؤدي الغرض المطلوب منه وبالتالي فلا بد من عملية مراجعة وتدقيق للنظام. وهذه الأدوات تشمل نتائج التحقيق في الحوادث الكبيرة التي وقعت خلال فترة

التقييم والحوادث الصغيرة المتكررة وكذلك إصابات / أمراض العمل التي تصيب مجموعة من العمال.

### المرحلة الخامسة : مراجعة الأداء والتدقيق (Reviewing Performance & Audit)

المرحلة الأخير تهتم بمقارنة الأهداف المحققة بالأهداف المخطط لها ومدى ما تحقق وما سبب عدم تحقيق الأهداف وبالتالي توصي بالتعديلات المطلوبة لكي تتحقق الأهداف في الفترة الزمنية الأخرى. ويعتبر التدقيق جزء منفصل عن المراجعة كخطوة عمل إلا أنهما يتم دمجهما لأنهما يخدمان نفس الهدف ويؤديان المهمة ذاتها.



### المعلومات المساندة

هناك عدد من الأفكار والتي يجب معرفتها قبل وخلال وبعد إنشاء نظام إدارة السلامة وهذه الأفكار يمكن حصرها بالأسئلة التالية:

#### 1- أهمية النظام والعوامل المؤثرة فيه.

ما هي أهمية وضع نظام إدارة للسلامة؟ وبلغة أخرى ما هي الدوافع لوضع نظام إدارة للسلامة؟ أو لنقل لماذا نهتم بإنشاء نظام إدارة السلامة؟ وقبل الإجابة على هذا السؤال، لماذا لا نسأل سؤال آخر أدق في تفاصيل النظام نفسه، فالسؤال ممكن أن يكون لماذا يجب أن نقوم بعملية تقييم المخاطر Risk assessment أو لماذا نهتم بإنشاء خطوات العمل الآمن Safe system of Work، لماذا نقوم بتدريب العاملين في منشأتنا؟ ولماذا يجب على أعلى سلطة في المنظمة توقيع الـ Policy .... إلخ من الأسئلة التي يمكن التفكير فيها.

هذا اتجاه في التفكير لمعرفة أهمية الشيء ولماذا نقوم به والاتجاه الآخر في التفكير يسألنا ما هي العوامل التي تؤثر في الشيء الذي نقوم به؟

وحتى لا أطيل عليكم سأعيد جزء من الديباجة السابقة فأسأل مرة أخرى ما هي العوامل التي يجب مراعاتها عند إنشاء نظام إدارة السلامة؟ وما هي العوامل التي يجب مراعاتها عند القيام

بعملية تقييم المخاطر، وما هي العوامل التي يجب مراعاتها عند وضع نظام التدريب في المنشأة..... الخ.

يمكن تصنيف الإجابة على سؤال أهمية النظام أو أحد عناصره إلى ثلاثة عناصر رئيسة وهي:

**العنصر القانوني / العنصر الاقتصادي / العنصر الاجتماعي/الأخلاقي**

**وهنا يجب أن تنتبه إلى أن أهم شيئين عند الإدارة العليا للمنشأة هما القانون والاقتصاد**

**فالقانون:**

- يشمل أنظمة وقوانين الدولة التي تفرض عليك القيام بهذا الأمر (نظام السلامة أو أحد عناصره) وقد يشمل حرص الشركة على تفادي دفع غرامات أو تعويضات نتيجة عدم الالتزام بتلك الأنظمة والقوانين
- كما أن عدم القيام بهذا قد لا يكون مخالفة بنفسه ولكنه يؤدي إلى وقوع حوادث تتسبب في فرض عقوبات قانونية على المنشأة قد تصل إلى محاكمة الإدارة التنفيذية وسجنهم.

**أما الاقتصادية فهي اشمل ويمكن أن تشمل:**

- إلزام من شركات التأمين التي قد ترفض توقيع اتفاقية تأمين بدون وجود هذا الأمر (نظام السلامة أو أحد عناصره) أو قد ترفع قيمة التأمين بدون وجود هذا الأمر.
- التكاليف المباشرة وغير المباشرة للحوادث والتي قد تقع بسبب عدم القيام بهذا الأمر وعندها يمكن احتساب جميع ما يدخل تحتها على أنه من الأسباب الاقتصادية فالمباشرة مثل تكلفة إصلاح المعدات وعلاج المصابين وتعويضات المتوفين أما غير المباشرة فهي تكلفة توقف الإنتاج وسمعة الشركة واهتزاز ثقة المتعاملين وانخفاض كمية الطلبات وتكلفة التحقيق في الحادث وان كان الحادث كبيرا فقد يؤدي انهيار المنشأة اقتصاديا وخروجها ن السوق كما سيؤدي إلى عزوف الكفاءات عن العمل في المنشأة.

كما يمكن تصنيف الإجابة على سؤال العوامل التي تؤثر في النظام أو أحد عناصره إلى ثلاثة عناصر رئيسة وهي:

**قانونية:** قوانين وأنظمة الدولة

**اقتصادية:** أنظمة شركات التأمين وشروطها للتعاقد مع المنشأة - النتائج والتكاليف المترتبة على الحوادث

**منظومة العمل organization**

- عدد الموظفين
- اللغات واللهجات في المنشأة
- نوعية العمل وطبيعة المخاطر فيه
- حجم موقع العمل (المساحات – مواقع متعددة)
- طبيعة الموقع بر - بحر جو
- سجل الحوادث السابقة
- السجل الطبي للموظفين

**وهنا يجب أن تنتبه إلى أنه من الضرورة بمكان أن تشمل إجابتك العناصر الثلاث ولا تكون محدودة بواحد أو اثنين من العناصر فقط.**

كما أن هناك بعض الجوانب التي تناقشها الدورة في القسم الأول التي وإن كانت ليست في صلب النظام إلا أنها داعمة له وهي:

1- **تفاصيل تكاليف الحوادث (المباشرة – غير المباشرة)** وهذه تم مناقشتها قبل قليل في قسم أهمية نظام السلامة.

2- **مصادر المعلومات** : من أي تستقي معلوماتك لأي أمر يتعلق بالسلامة. ولعل أقرب مثال على مثل هذا السؤال هو من أين تستقي معلوماتك عند بدأ إنشاء نظام إدارة السلامة، وخلال إنشاء النظام ستواجه بأنظمة تقييم المخاطر وأنظمة التدريب ... الخ والجواب هنا يمكن تقسيمه إلى قسمين :

**مصادر خارجية** مثل أنظمة الدولة وقوانينها (هذه مهمة لا تنساها) وكذلك الأنظمة العالمية مثل ILO و NFPA وكذلك الخبراء الخارجيين .... الخ

**مصادر داخلية** (من نفس الشركة أو المؤسسة) : مثل سجل الحوادث وسجل المراقبة الصحية للموظفين وسجل تقييم المخاطر (إن لم يكن السؤال عنها) ، الخبراء في الشركة ، إدارة الشركة ... الخ

3- **أسباب المراجعة** : وهي عبارة عن مجموعة من الأسباب التي تفرض عليك مراجعة جزء معين من نظام إدارة السلامة مثل التدريب أو تقييم المخاطر أو حتى السياسة. وهنا احفظ كلمتين **New** و **Significant change** وتعني "جديد" و "تغيير كبير" فمهما تستطيع استخراج الكثير من الأسباب مثل:

**NEW** : نظام جديد في الدولة – أنظمة جديدة في هيئات السلامة – استخدام تكنولوجيا جديدة في الشركة – عدد كبير من الموظفين الجدد – منتجات جديدة لدى الشركة – لغات جديدة نتيجة للتوسع.... الخ

**Significant change** : تغيير في أحد الأنظمة لدى الدولة – تغيير كبير في معدلات الحوادث – تغيير كبير في إدارة الشركة – تغيير كبير في الأجهزة والمعدات -... الخ

4- أساليب وطرق وخطوات التحقيق في الحوادث.

**وغالباً ما تال هذه الأقسام حظاً جيداً من الأسئلة في الاختبار PAPER-1**



## القسم الثاني (5 أيام) : أخطار مواقع العمل WORK PLACE HAZARD :

وهذا القسم هو تطبيق عملي لما تعرفه من مخاطر في حياتك العملية مثل :

- Electrical hazard
- Welfare (Ventilation, Lighting, AC, House keeping)
- Chemical
- Biological
- Environment (Air pollution, Water pollution, Land pollution, Waste disposal)
- Psychosocial (Stress, Violence)
- Physical (Radiation, Vibration, Extreme heat / cold, Noise)
- Ergonomics ( Workstation, chairs, space, DSE)
- Manual handling
- Mechanical
- Lifting operations
- Transport
- Fire Safety
- First aid

ولن أتطرق له بأي شرح نظراً لأنه يكفي فيه القراءة والاطلاع وأهم ما فيه هو حفظ المصطلحات الانجليزية قدر الإمكان.

# القدرة على تحليل واستنتاج العوامل المؤثرة والتدابير الوقائية

إن جميع ما ورد سابقاً هو مجرد محتوى فقط وما لم تربط بعضه ببعض فلن يكون أكثر من مجرد معلومات مشتتة قد لا تجد منها فائدة.

إن هدف الدورة الرئيس هو أن تمتلك:

- 1- القدرة على تحديد المخاطر في عمل ما أو توقع حدوث وضع غير آمن.
- 2- القدرة على تحديد العوامل التي تؤثر في هذا الوضع غير الآمن.
- 3- معرفة الآثار الصحية لهذه المخاطر.
- 4- القدرة على تحديد التدابير الوقائية التي تحد من خطورة عمل ما.
- 5- القدرة على تحديد العوامل التي تؤثر (سلباً أو إيجاباً) في أحد عناصر السلامة في المنشأة.

التدابير الوقائية = PRECAUTIONS

العوامل = FACTORS

افتح المجال لعقلك في التخيل

هذه العناصر الخمس ستشكل 70% من أسئلة الاختبار 1 & 2 PAPER

لعلك تذكر الملاحظات الثلاث التي ذكرناها سابقاً وهي :

<p>العوامل المؤثرة في سلوك الفرد <b>factors influences human on behavior</b> وهذه العوامل هي :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• منظومة العمل <b>Organization</b></li><li>• الوظيفة <b>The Job</b></li><li>• شخصية الفرد <b>The Individual</b></li></ul>	<p>1</p>
<p>نظرية هيراركي تستخدم في وضع الشروط <b>Controls</b> التي تضمن الحد من الخطر (الخطوة الرابعة من تقييم المخاطر <b>Risk Assessment</b>)</p> <p>تنص نظرية هيراركي على استخدام تدرج معين في وضع الشروط <b>Controls</b> كالتالي:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- الدرجة الأولى : الإلغاء <b>Eliminate</b> : وهذا يعني إلغاؤه تماماً بحيث يكون غير موجود.</li><li>2- الدرجة الثانية : التقليل <b>Reduce</b> : وهذا يعني إبقاء الخطر مع تقليل حجمه ومدى انتشاره.</li><li>3- الدرجة الثالثة : العزل <b>Isolate</b> : بحيث يبقى الخطر بنفس حجمه ولكن يقل وقت تعرض الناس له.</li><li>4- الدرجة الرابعة : التحكم فيه <b>Control</b> : وفي هذه الحالة سيبقى الخطر بحجمه وبنفس مدة التعرض له ولكن سنضع بعض الأدوات التي تراقبه وتحذر منه بشكل مناسب.</li><li>5- الدرجة الخامسة : ارتداء معدات الوقاية الشخصية <b>PPE</b>.</li><li>6- الدرجة السادسة : الانضباط والتحكم بالعمال <b>Discipline</b>.</li></ol> <p>ويمكن اختصار نظرية هيراركي بكلمة "ERIC PD"</p>	<p>2</p>
<p>أهم العوامل التي يبني نظام العمل الآمن <b>Safe System of Work</b> هو قاعدة <b>MEEP</b> وتعني:</p> <p>(Material – Equipment – Environment – People)</p>	<p>3</p>

يمكننا دمج ما ورد في الملاحظات 1 + 3 لنخرج بالنتيجة التالية :

أهم العوامل التي يبني نظام العمل الآمن Safe System of Work هو قاعدة MEEP وتعني:

- Material
- Equipment
- Environment
- People والذي يحوي 3 عوامل داخلية وهي:

- منظومة العمل Organization
- الوظيفة The Job
- الفرد The Individual

1

نظرية هيراركي تستخدم في وضع الشروط Controls التي تضمن الحد من الخطر  
(الخطوة الرابعة من تقييم المخاطر Risk Assessment)

تنص نظرية هيراركي على استخدام تدرج معين في وضع الشروط Controls كالتالي:

- 7- الدرجة الأولى : الإلغاء Eliminate :
  - 8- الدرجة الثانية : التقليل Reduce :
  - 9- الدرجة الثالثة : العزل Isolate :
  - 10- الدرجة الرابعة : التحكم فيه Control :
  - 11- الدرجة الخامسة : ارتداء معدات الوقاية الشخصية PPE.
  - 12- الدرجة السادسة : الانضباط والتحكم بالعمال Discipline.
- وهذا يعني إلغاؤه تماماً بحيث يكون غير موجود.  
وهذا يعني إبقاء الخطر مع تقليل حجمه ومدى انتشاره.  
بحيث يبقى الخطر بنفس حجمه ولكن يقل وقت تعرض الناس له.  
وفي هذه الحالة سيبقى الخطر بحجمه وبنفس مدة التعرض له ولكن سنضع بعض الأدوات التي تراقبه وتحذر منه بشكل مناسب.
- ويمكن اختصار نظرية هيراركي بكلمة "ERIC PD"

2

ولكى تتضح الصورة سنضرب عددا من الأمثلة:

سؤال المثال الأول : تقتل حوادث السيارات سنوياً عدد كبير من الناس  
أ – أذكر عدد من المخاطر التي يتعرض لها الناس بسبب قيادة السيارة.

جواب المثال الأول:

أ- مخاطر قيادة السيارات

<u>ANSWER RANGE</u> مدى الجواب	المخاطر	
أخطار ميكانيكية أخطار كهربائية أخطار كيميائية (الوقود) أخطار الحريق  المركبات الصغيرة المركبات الكبيرة المقطورات	الانقلاب : انفجار الإطار - الانزلاق الاصطدام : انفجار الإطار - عطل مياتيكي كسر في الزجاج : أحجار متطايرة الحريق : بسبب خزان الوقود أو التماس كهربائي انفلات المقطورات اختلال التوازن : أحمال غير منتظمة الإزعاج : في المركبات الكبيرة الاهتزاز : في المركبات الكبيرة عدم وجود إضاءة في المركبة	<b>Equipment</b> المعدة
<b>The Organization</b> منظومة العمل	عدم وجود لوحات تحذيرية على الطريق عدم وجود علامات أرضية تحذيرية عدم وجود نظام مراقبة للسرعة	<b>People</b> النس
<b>The Job</b> مهمة العمل	عدم معرفة المسافة إلى المكان المقصود عدم معرفة الاتجاه الصحيح الرحلة الطويلة جداً الازدحام	
<b>The Individual</b> الفرد الساكن الساكنين الآخرين المشاة	السرعة - التجاوز الخاطئ - الدوران غير الصحيح - الوقوف الخاطئ عدم مراقبة النقاط العمياء في السيارة سرعة الانفعال نتيجة لأخطاء الآخرين عدم القدرة على التحكم بالمركبة الكبيرة المشاة غير الحذرين الساكنين الآخرين المتهورين الساكن متعاطي الخمر والمخدرات أو الأدوية التي تؤثر على التركيز	
الطرق غير المعبدة الطرق السريعة الطرق داخل المدينة  الأحوال الجوية	تطاير الأحجار في الطريق غير المسفلته الأمطار العواصف الثلوج كثرة النقاط العمياء في الطريق بسبب الأبنية عدم وجود إضاءة في الطريق تعرجات الطريق الكثيرة المنحنيات الخطيرة التقاطعات غير محددة الأولوية عدم وجود أرصفة للمشاة	<b>En vironment</b> بيئة العمل
مواد غير مثبتة (داخل وخارج كبينة القيادة) وزن المواد حجم المواد نوع المواد	الامتعة غير المثبتة جيداً داخل السيارة الأحمال غير المثبتة في الصندوق الخلفي لمركبات النقل الصغيرة والكبيرة الحمل الزائد على السيارة (يخل بالتوازن) تسرب الوقود من خزان وقود السيارة أو من ناقلات الوقود الكبيرة ارتفاع الحمل يزيد عن ارتفاع الجسر عدم توازن الحمل	<b>Material</b> المواد

## تعليق على الجواب

### 1- مدى الجواب

لعلك لاحظت وجود كلمة ANSWER RANGE في العمود الأخير من الجدول. هنا نود أن نوكد أن مصحح الاختبار لا يكتفي بالنظر إلى المخاطر التي كتبتها ومدى دقتها بل يريد أن يرى أن إجابتك شاملة لكل الأحوال والظروف الممكنة أي أن لا تضع نفسك في صندوق صغير وتحكم على ما تراه بل يجب أن تفترض كل شيء ممكن.

وهنا أوكد على إبعاد ومسح الصور الذهنية الجاهزة لديك، فعندما تقرأ السؤال السابق يجب أن تبعد عن ذهنك أنك تقود سيارتك الخاصة على طريق سريع مثل (جدة - مكة) أو (الرياض - القصيم) ومن ثم تبدأ بتخيل الأخطار فهذا حتماً سيجعل مدى الإجابة لديك صغير جداً.

فلو افترضنا أن كل إجابتك ركزت على أعطال السيارة وتناست الباقي (الناس-المواد-البيئة) فلن تحصل على أكثر من ثلث الدرجة على أقصى تقدير. ولو شملت إجابتك كل العناصر الأربعة، ولكن في حديثك عن السيارة لم تتطرق إلا إلى الانقلاب والاصطدام بسبب انفجار الإطار فقط فذلك سيجعلك تخسر بعض العلامات.

### 2- الأولويات

حافظ على ترتيب الأولويات في إجابتك بشكل دقيق، فلعلك انتبهت إلى أننا قمنا بتأخير المواد إلى آخر فقرة بينما أصبحت المعدة في البداية فلم نحافظ على ترتيب MEEP.

لو أننا بدأنا بالمواد التي ليست لها علاقة مباشرة وقوية بالحوادث فقد نخسر بعض العلامات لأننا قدمنا غير المهم على الأهم. وهنا تذكر أن تحافظ على الأولويات.

**سؤال المثال الثاني : تقتل حوادث السيارات سنوياً عدد كبير من الناس  
ب- ما هي الآثار الصحية التي قد يعاني منها الناس بسبب حوادث السيارات.**

جواب المثال الثاني:

هذا الجواب يعتمد بالدرجة الأولى على معرفتك العلمية والقاموس العلمي الإنجليزي لديك وسأذكر هنا عدد من الإصابات والآثار الصحية مع ربطها

1- كسور أو تحرك في العظام Fracture / dislocation of bones

2- كسر في الجمجمة Skull fracture

3- ارتجاج في المخ Brain concussion

4- إصابات العمود الفقري Spinal injuries

5- حروق Burns

- 6- الإرهاق Fatigue  
7- الإجهاد والضغط النفسية Stresses  
8- الشلل الرباعي Polio Quadruple

سؤال المثال الثالث : تقتل حوادث السيارات سنوياً عدد كبير من الناس  
ج- اذكر العوامل التي قد تزيد / تخفض من مخاطر حوادث السيارات.  
ج- اذكر العوامل التي قد تؤثر في تقييم مخاطر حوادث السيارات.

جواب المثال الثالث:

الأسئلة السابقة مختلفة بالصياغة ولكنها متشابهة في المطلوب. العوامل التي تنقص من الحوادث اختفاؤها يزيد من الحوادث وفي النهاية النقص والزيادة هو "تأثير" سنستخدم نفس أسلوب الحل وذلك بتطبيق نظرية MEEP

عوامل التناثر	عوامل التخفيض	عوامل الزيادة	
القيام بصيانة دورية للسيارة إجمالاً استخدام إطارات سليمة ذات نوعية جيدة ومناسبة للمركبة فحص أي تسريبات في خزان الوقود فحص الإضاءة الخلفية والأمامية تركيب إضاءة ذات جودة عالية عدم تركيب أي تعديلات جوهرية في المركبة إلا عن طريق مختصين وصلات المقطورات محكمة ومفحوصة الصوت في كيبينة السائق سليم كراسي كيبينة السائق مريحة	عدم وجود صيانة دورية للسيارة إجمالاً الإطارات التالفة أو ذات النوعية الرديئة أو غير المناسبة للمركبة خزان الوقود به تسريبات أو لم يفحص عدم فحص الإضاءة الخلفية والأمامية تركيب إضاءة ذات جودة منخفضة تعديلات جوهرية غير سليمة في المركبة مثل التعديلات الميكانيكية والكهربائية وصلات المقطورات غير مثبتة جيداً تلف عازل الصوت في كيبينة السائق كراسي كيبينة السائق قاسية	السيارة الدورية للسيارة إجمالاً نوعية الإطارات سلامة خزان الوقود نوعية الإضاءة الخلفية والأمامية ومدى جودتها التعديلات الجوهرية في المركبة جودة وصلات المقطورات عزل الصوت في كيبينة السائق نوعية الكراسي في كيبينة السائق	Equipment المعدة
اللوحات التحذيرية العلامات الأرضية نظام مراقبة السرعة نظام صارم للتحكم بالمرور مسافة الرحلة الاتجاه الصحيح مدة الرحلة طريقة التوجيه والتحكم بالمرور	وجود لوحات تحذيرية على الطريق وجود علامات أرضية للتحذير اعتماد نظام فعال لمراقبة السرعة تطبيق نظام مروري صارم وحزم معرفة السائق للمسافة والاتجاه إلى المكان المقصود بوضوح أخذ أراحات قصيرة متقطعة خلال الرحلات الطويلة توضيح الطرق البديلة والرديفة وتجنب الطرق المزدحمة	نقص اللوحات التحذيرية على الطريق نقص العلامات الأرضية التحذيرية عدم وجود نظام مراقبة للسرعة عدم وجود نظام مروري صارم وحزم عدم معرفة السائق للمسافة والاتجاه إلى المكان المقصود عدم أخذ راحة خلال الرحلات الطويلة جداً ازدحام الطرق وعدم وجود طرق بديلة أو رديفة	People النس
التدريب على التحكم بالسيارة التدريب على السياقة الوقائية خبرة السائق وباقي مستخدمي الطريق مستوى الإحساس لدى السائقين الخمور والمخدرات والأدوية ذات التأثير على التركيز	التدريب الكافي للتحكم بالسيارة التدريب الكافي على السياقة الوقائية الخبرة الكافية السلامة الحسية والبدنية منع قيادة السيارة تحت تأثير الخمر أو المخدرات أو الأدوية ذات التأثير على التركيز	نقص التدريب على التحكم بالسيارة نقص التدريب على السياقة الوقائية الخبرة القليلة الإعاقات الحسية والبدنية تعاطي الخمر والمخدرات والأدوية ذات التأثير على التركيز	
نوعية الطرق (النائية - غير معبدة - سريعة) الأحوال الجوية تصميم الطريق (عدد تعرجات - عدد المنحنيات - عدد النقاط العمياء - عدد التقاطعات)	كثرة الطرق النائية غير المعبدة تكرر الأحوال الجوية الصعبة التصميم السليم للطريق بحيث يتفادى (تعرجات - منحنيات - نقاط عمياء - تقاطعات) توفير أرضية للمشاة في كل مكان	كثرة الطرق النائية غير المعبدة تكرر الأحوال الجوية الصعبة التصميم الخاطئ للطريق (تعرجات - منحنيات - نقاط عمياء - تقاطعات) عدم وجود أرضية للمشاة	Environment بيئة العمل
طريقة تثبيت الأمتعة والأحمال. وزن الحمل بالنسبة لقدرة المركبة عمود تحديد الارتفاع قبل الجسور	تثبيت الأمتعة والأحمال بشكل جيد. مراعاة قدرة المركبة على التحميل تركيب عمود تحديد الارتفاع قبل الجسور	الأمتعة والأحمال غير المثبتة. الأحمال الزائدة عن قدرة السيارة وجود مواد قابلة للاشتعال عدم مراعاة ارتفاع الأحمال (عدم وجود عمود تحديد الارتفاع)	Material المواد

سؤال المثال الرابع : تقتل حوادث السيارات سنوياً عدد كبير من الناس

د- ما هي التدابير الوقائية التي تساعد في تخفيض عدد حوادث السيارات وأثرها على صحة الفرد.

جواب المثال الرابع:

في هذا السؤال المطلوب مختلف تماماً عن الأسئلة السابقة فالمطلوب هنا هو عن ما يجب فعله لتقليل عدد الحوادث، هذا من جهة، ومن جهة أخرى يجب أن تنتبه للطلب الآخر وهو "تخفيض أثر الحوادث على صحة الفرد" ولتوضيح هذه العبارة تذكر أن "ربط حزام الأمان" لا يقلل عدد الحوادث .. ولكنه يقلل الأثر الصحي لها على الفرد!!

في هذا السؤال سنستخدم طريقة التدرج (طريقة هيراركي)

1- الدرجة الأولى : الإلغاء Eliminate :

وهذا يعني إلغاؤه تماماً بحيث يكون غير موجود.

2- الدرجة الثانية : التقليل Reduce :

وهذا يعني إبقاء الخطر مع تقليل حجمه ومدى انتشاره.

3- الدرجة الثالثة : العزل Isolate :

بحيث يبقى الخطر بنفس حجمه ولكن يقل وقت تعرض الناس له.

4- الدرجة الرابعة : التحكم فيه Control :

وفي هذه الحالة سيبقى الخطر بحجمه وبنفس مدة التعرض له ولكن سنضع بعض الأدوات التي تراقبه وتحذر منه بشكل مناسب.

5- الدرجة الخامسة : ارتداء معدات الوقاية الشخصية PPE.

6- الدرجة السادسة : الانضباط والتحكم بالعمال Discipline.

التدابير الوقائية	
منع القيادة أثناء الأحوال الجوية السيئة. منع القيادة في الطرق الوعرة أو النائية إلا في حال الجاهزية التامة. منع القيادة لكل من لم يتجاوز سن معين (18) عام مثلاً. منع القيادة لكل من لا يملك رخصة قيادة تثبت حصوله على التدريب الكافي. منع القيادة تحت تأثير الخمر والمخدرات والأدوية ذات التأثير على التركيز منع السير لأي مركبة لا تحمل إثبات الفحص الدوري. في المناطق التي يكثر فيها المشاة: يمكن إقفال الشارع تماماً وجعله للمشاة فقط	الدرجة الأولى : الإلغاء Eliminate
التأكد من وجود العلامات الأرضية واللوحات التحذيرية في الطرق تصميم الطرق بشكل يقلل من وجود التدرجات – المنحنيات – النقاط العمياء – التقاطعات. منع الناقلات الكبيرة وناقلات الوقود من السير ليلاً توفير وسائل اتصال ذات تغطية كبيرة للمناطق النائية.	الدرجة الثانية : التقليل Reduce
تحديد مسار خاص للمشاحنات الكبيرة وناقلات الوقود وضع جسور مشاة قدر الإمكان وضع مكان لوقوف السيارات عند الأعطال الميكانيكية	الدرجة الثالثة : العزل Isolate
وضع لوحات تحذيرية إلكترونية توضح وجود حادث أو وجود ظروف معينة على الطريق وضع تنبيه واضح على الأدوية التي لا يسمح بالقيادة بعد تعاطيها وضع برنامج تدريبي مكثف جداً للسائقين صغار السن.	الدرجة الرابعة : التحكم فيه Control

الدرجة الخامسة : ارتداء معدات الوقاية الشخصية PPE	ربط حزام الأمان. تركيب كراسي للأطفال. وجود الأكياس الهوائية. نظام مانع الانزلاق ABS.
الدرجة السادسة : الانضباط والتحكم بالعمال Discipline	نظام مراقبة السرعة نظام صارم للتحكم بالمرور مراقبة السير عبر دوريات مكثفة إيقاف كل من يشك بتعاطيه لخمور أو المخدرات

### ملاحظة:

السلامة هي إحساس عام **Common Sense** فما أراه خطيراً جداً قد تراه أنت أقل خطورة وما أراه أنا يمنع الخطورة قد تراه أنت يقللها فقط، وهنا أود أن أؤكد أن مصححي الاختبار لا يبحثون في هذه الأمور الدقيقة بل يريدون التأكد أنك تطبق الأسلوب الصحيح في التفكير وأن إجاباتك إلى حد ما منطقية ومقبولة.

ولتوضيح فكرة طريقة التدرج (طريقة هيراركي) يمكن مناقشة السؤال التالي:

ما هي التدابير الوقائية لتقليل خطر استخدام الغاز في الطبخ المنزلي؟

الجواب : يجب أن يكون العقل متفتحا جداً بحيث يحصر الأخطار وعلى هذا الأساس يبدأ بوضع التدابير الوقائية

التدابير الوقائية	
استبدال أفران الغاز بأخرى كهربائية	الدرجة الأولى : الإلغاء Eliminate
استخدام اسطوانات الغاز صغيرة الحجم بدلاً من استخدام الخزان الكبير استبدال بعض أفران الغاز بأفران كهربائية تقليل عدد الوصلات في أنبوب الغاز التأكد من وجود أنبوب غاز واحد لكل الأفران بدلاً من أنبوب لكل فرن.	الدرجة الثانية : التقليل Reduce
وضع فرن الغاز في موقع خارجي بعيد عن المطبخ الرئيس (حسب الإمكانيات) إبعاد اسطوانات الغاز عن مواقع تجمع الناس. عند استخدام خزان غاز كبير فإنه يوضع في غرفة مستقلة. تقليل عدد الموجودين في المطبخ عند استخدام فرن الغاز	الدرجة الثالثة : العزل Isolate
وجود تهويه جيدة وجود حساسات للغاز والحريق في المطبخ مع أجهزة إنذار استخدام أفران ذات حساسات للهب (تغلق إمداد الغاز إذا لم تحس بوجود لهب) استخدام توصيلات وأفياش كهربائية ذات نوعية جيدة لا تصدر أي شرر	الدرجة الرابعة : التحكم فيه Control
قفازات - ملابس واقية عن المواد الحارة	الدرجة الخامسة : ارتداء معدات الوقاية الشخصية PPE
تدريب العاملين بالمطبخ على التعامل مع الغاز وضع لوحات سلامة تبين خطر الغاز تنبيه العاملين على ضرورة التأكد من غلق الغاز نهاية دوام كل يوم	الدرجة السادسة : الانضباط والتحكم بالعمال Discipline



## الاختبارات

### الاختبار العملي

إن الاختبار العملي يجب أن يكون أسهل بكثير من باقي الاختبارات فباختصار كل ما هو مطلوب منك أن تقوم بزيارة لأحد المنشآت الصناعية وتقوم بتسجيل الملاحظات ومن ثم كتابة تقرير للإدارة عما رأيته بصيغة وترتيب معينين .

في البداية ستسلم نموذجاً جاهزاً لتسجيل الملاحظات يحوي على 4 أعمدة:

- الأول للملاحظات
- الثاني لدرجة خطورة (عالي ، متوسط ، منخفض)
- الثالث للإجراء المطلوب لتصحيح الملاحظة
- الرابع للزمن المتوقع لإنهاء الملاحظة.

observations	Priority (H , M , L)	ACTION TO BE TAKEN	TIME SCALE

وهنا يجب عليك التنبيه لعدة أمور:

أن المصحح هنا لا يريد أن يرى قدرتك على اكتشاف الملاحظات بل هي واضحة جداً كالشمس، ولكنه يريد معرفة قدرتك وحاستك في تقييم درجة الخطورة النسبية وكذلك ما هي نوع الاقتراحات التي تراها لحل هذه المشاكل.

1. كما قلنا سابقاً يجب أن تراعي المدى في تسجيل الملاحظات فمثلاً من الخطأ أن تكون جميع ملاحظتك على الكهرباء فقط أو على أنظمة الحريق فقط بل يجب أن تكون شاملة لمعظم ما درسته في القسم الثاني من الدورة.

2. يجب أن لا تناقض نفسك في تحديد خطورة كل ملاحظة. فمن غير المقبول أن يكون وجود كيبيل في الطريق وهو سبب للتعثر "عالي الخطورة" بينما وجود اسطوانة غاز عند مصدر لهب هو "متوسط" أو "منخفض".

3. يجب التنبيه لنوعية التوصية، فعندما يكون هناك خطر محقق فيمكنك اقتراح أكثر من حل أحدهما مؤقت وآخر على المدى الطويل.

4. كما يجب أن تراعي المدة التي تقترحها لتنفيذ التوصيات، فإذا كان استبدال طفايات الحريق يستغرق أسبوعا فلا يمكن أن يتم فحص واستبدال القواطع الكهربائية في يومين!!!

الجزء الثاني من الاختبار العملي هو كتابة تقرير للإدارة العليا ويجب أن يحوي عدة عناصر وهي

المقدمة INTRODUCTION: عبارة عن 4 اسطر توضح وقت وتاريخ الزيارة والموقع الذي تمت زيارته

مختصر الإدارة التنفيذية EXECUTIVE SUMMARY: عبارة عن 5 اسطر توضح باختصار شديد أهم الملاحظات التي وجدتها مع ذكر بعض النقاط الايجابية عن الموقع

الملاحظات OBSERVATIONS: هي صلب التقرير توضح فيه الملاحظات ذات الخطورة العالية جدا أو تلك المتكررة كثيرا.

التوصيات RECOMMENDATION: وفيها تقترح حلولا للملاحظات وسيكون أمرا جيدا لو طبقت طريقة التدرج (طريقة هيراركي) وبعد ذكر الحل حاول أن تعطيه تكلفة تقريبية للحل المقترح مع ذكر النظام العالمي الذي استندت إليه.

الخاتمة

عبارة عن 5 اسطر توضح فيها للإدارة أن عدم تطبيق المقترحات قد يؤدي إلى خسارة كبيرة للشركة نتيجة للتعويضات للموظفين أو بسبب الغرامات التي قد تقرها الحكومة بسبب مخالفات السلامة وقد يصل الأمر إلى محاكمة الإدارة التنفيذية للشركة إن تم اكتشاف أنهم تم تنبيههم ولم يتخذوا إجراء

حيال هذه المخالفات

ونظرا لان جميع المواقع من حيث المخالفات متشابهة جدا فمن الممكن أن تقوم بكتابة أجزاء من التقرير الآن وتحفظها إلى حين الاختبار فلا تكون بحاجة إلى محاولة التعبير والبحث عن المفردات لان وقت الاختبار ضيق جدا

## الاختبار على القسم الأول PAPER-1 والقسم الثاني PAPER-2

- مدة الاختبار ساعتين يتم إضافة نصف ساعة لغير المتحدثين باللغة الإنجليزية.
- يشمل الاختبار (11) إحدى عشر سؤالاً تم توزيع 100 درجة عليها حسب الترتيب التالي:
  - السؤال الأول 20 درجة (3 فقرات)
  - الأسئلة 2-11 : 8 درجات على كل سؤال وقد يكون فقرة واحدة أو فقرتين.
- من واقع توزيع الأسئلة على الوقت ستجد أن كل فقرة يخصص لها 12 دقيقة تقريباً فقط وهذا الوقت يكفي للكتابة فقط وليس للتفكير في الإجابة حيث يجب أن تستحضر الإجابة مباشرة.
- عند قراءة السؤال انظر إلى عدد العلامات المرصودة له فإن كانت 8 علامات فهو يريد في الإجابة 8 نقاط وإن كانت أربع علامات فهو يريد أربع نقاط وقد يرصد للسؤال 8 علامات ولكن يطلب أربع نقاط مع أربع أمثلة وهكذا.
- يجب أن تنتبه للفعل المستخدم في طرح السؤال فهناك فرق كبير بين الأفعال وهي : **Define** ، **Outline** ، **Sketch** ، **State** ، **List** ، **Identify** ، **Give** ، **Explain** ، **Describe** . وهناك ملف مرفق بعنوان **Action Verbs** يوضح بالأمثلة الفرق بينها كما أن المحاضر في الدورة سيوضحها لك.
- قبل الحضور للدورة تأكد أن القلم الذي معك مريح في الكتابة حيث أن ستكتبه لمدة خمسة ساعات متتالية فإذا كان القلم غير مريح أو أن أنك تتعب من الإمساك به كثيراً فإن عليك تغييره قبل الاختبار.
- تأكد من أن خطك مقروء فإذا لم يستطع المصحح قراءة ما كتبت فكأنك لم تكتب شيئاً.
- لست محاسباً على الأخطاء الإملائية ولن يتم حسم أي علامات بسببها ولكن إذا لم يكن التعبير واضحاً لما تريد قوله فلن تعتبر الإجابة صحيحة.
- يوجد صفحتان في آخر ورقة الإجابة يمكنك استخدامها لأي غرض (سواءً للتسويد أو لاستكمال حل سؤال آخر) وفي حال وجود معلومات مفيدة تخص أسئلة الاختبار فقد يعطيك المصحح قليل من العلامات عليها.
- **أهم نقطة لتجاوز هذا الاختبار** هو تعلم طريقة وضع خطة الإجابة **ANSWER PLAN** وهي التي ستجعل إجابتك منهجية وواضحة وسهلة عليك وعلى المصحح كما أنها ستساعدك كثيراً في تذكر عناصر الإجابة وستوضح للمصحح أنك تفهم ما تتحدث عنه ولم تحفظه فقط.

## مثال على خطة الإجابة

السؤال: تقتل حوادث السيارات سنوياً عدد كبير من الناس اذكر العوامل التي قد تؤثر في تقييم مخاطر حوادث السيارات.

الجواب:

### سنستخدم أسلوب الحل بتطبيق نظرية MEEP

خطة الإجابة	الإجابة الرئيسية
Equipment المعدة صيانة الإطارات الوقود الإضاءة	1. عدم وجود صيانة دورية للسيارة إجمالاً 2. الإطارات التالفة أو ذات النوعية الرديئة أو غير المناسبة للمركبة 3. خزان الوقود به تسريبات أو لم يفحص 4. عدم فحص الإضاءة الخلفية والأمامية
People الناس للمسافة والاتجاه التدريب الإعاقات راحة	5. نقص التدريب على التحكم بالسيارة 6. عدم معرفة السائق للمسافة والاتجاه إلى المكان المقصود 7. عدم أخذ راحة خلال الرحلات الطويلة جداً 8. الإعاقات الحسية والبدنية
Environment بيئة العمل اللوحات العلامات الأرضية	9. نقص اللوحات التحذيرية على الطريق 10. نقص العلامات الأرضية التحذيرية
Material المواد الأحمال ارتفاع الأحمال قابلة للاشتعال	11. الأمتعة والأحمال غير المثبتة. 12. الأحمال الزائدة عن قدرة السيارة 13. وجود مواد قابلة للاشتعال

لاحظ الآتي:

- 1- خطة الإجابة ليست جزءاً من الإجابة ولكن المصحح قد يعطيك بعض العلامات عليها.
- 2- لا يجب بل لا ينبغي أن تكتب "باستخدام MEEP" أو ما شابه من العبارات بل ابدأ الإجابة بذكر النقاط مباشرة وسيرى المصحح استخدامك لـ MEEP في خطة الإجابة.
- 3- لا تعتمد ترتيب MEEP بل حافظ على الأولويات فكما ترى هنا بدأنا بالمعدة لأننا نرى أنها أهم من المواد.
- 4- طبق نفس طريقة خطة الإجابة عند استخدام طريقة التدرج (هيراركي) باستثناء الأولويات لأنها مرتبة سلفاً في هيراركي.
- 5- لاحظ فرق حجم الخط بين الإجابة الرئيسة وبين خطة الإجابة.

ماذا تفعل عند استلام ورقة الإجابة؟

شخصياً جربت طريقة أجد أنها مفيدة ولكن لا تعتمد عليها ما لم تتأكد من جدواها بالنسبة لك والطريقة هي: عند استلام ورقة الإجابة خلال 4 دقائق فقط قم بالمرور على جميع الأسئلة وعند قراءة

السؤال سجل أي فكرة تتذكرها باختصار شديد بجوار السؤال على ورقة الأسئلة، وبذلك تكون قد استجمعت بعض من الأفكار المشتتة كما أنه عند وصولك لذلك السؤال ستجد بعض الأفكار تنتظرك فتبدأ الإجابة حالما تتذكر باقي الإجابة.

### توزيع الأسئلة على محتويات القسم الأول والثاني

#### القسم الأول PAPER-1

Why Manage H&S?	7%
Accident Investigation	7%
Risk Management	20%
Human Factors	9%
Stress, Violence & Lone Working	6%
H&S Policy	5%
Monitoring	5%
Communication	13%
Training	2%
Control of Contractors	2%
Construction	11%
Fire	9%
Workplace (welfare)	5%

#### القسم الثاني PAPER-2

Occ H&H	34%
Pollution	2%
Radiation	3%
Transport	8%
Mechanical Handling	6%
Electricity	10%
Work Equipment	12%
Maintenance	2%
Confines Spaces	2%
Noise	4%
Manual Handling	5%
DSE	7%
PPE	5%

## • توضيح محتوى الملفات المرفقة مع هذا الملف.

○ ملفات الأكروبات Day01 إلى Day10  
هذه الملفات عبارة عن نسخة من عروض البوربوينت التي سيقدمها المحاضر أثناء الدورة، ستستلم نسخة مطبوعة (ورقية) من هذه الملفات أثناء الدورة (كل يوم بيومه).

○ ملفات الورد . Revision notes week 1 و Revision notes week 2  
عبارة عن ملفات بها مراجعة سريعة لكل ما مر عليك خلال الأسبوع الأول / الثاني.

○ ملفات الورد paper-1-qa و paper-2-q  
الملف الأول به أسئلة مع الإجابة مجمعة من أكثر من 33 اختبار نيبوش مع إجاباتها وهي موزعة حسب الموضوع وهو خاص بالأسبوع الأول. أما الملف الثاني فهو مشابه للملف الأول إلا أنه خاص بالأسبوع الثاني وفيه أسئلة فقط بدون إجابة وتستطيع الحصول على الإجابة من الملف ALL NEBOSH Q&A

○ ملف ALL NEBOSH Q&A.rtf  
هذا الملف يحوي 30 اختبار (تقريباً) لنيبوش مع الإجابات المثالية التي وضعها مركز نيبوش بنفسه. مع ملاحظة أن هناك أسئلة خاصة بالقانون البريطاني وهي لا تعنيك (كأن يسأل عن شروط قانون معين في سنة معينة) فعليك تجاهلها.

○ ملفات البوربوينت ELEMENT 1 إلى ELEMENT 8  
جميع هذه الملفات تحوي على أسئلة مع إجاباتها وهي موزعة حسب الدروس،  
الأسبوع الأول:

- Element 1: Health and Safety Foundations
- Element 2: Setting Policy for Health and Safety
- Element 3: Organising for Health and Safety
- Element 4: Promoting a Positive Culture
- Element 5: Risk Assessment
- Element 6: Principles of Control
- Element 7: Incidents and Accidents
- Element 8: Monitoring, Review and Audit

الأسبوع الثاني:

- Element 1: Work Equipment
- Element 2: Electrical Hazards and Control
- Element 3: Fire Hazards and Control
- Element 4: Chemical and Biological Hazards

- Element 5: Physical and Psychological Hazards
- Element 6: Construction Activities
- Element 7: Movement of People and Vehicles
- Element 8: Manual and Mechanical Handling

### ○ ملف الورد Action Verbs

يحتوي شرحاً مختصراً لمعاني أفعال الأسئلة مثل outline و List والتي تطرقنا لها سابقاً.

### ○ ملف الأكروبات nebosh.pdf

هو مقرر الدورة وللمعلومية فنيبوش لا تقوم بعمل المقرر بل تعطي المواضيع لمراكز التدريب المعتمدة وهم من يقوم بعمل هذا المقرر ولذا فالمقرر المرفق هو من مركز RRC ولو أخذت الدورة في مركز CHSS فقد تجد إختلافاً في بعض النواحي ولكن ليس إختلافاً جذرياً.

## • كيف تذاكر للدورة.

- قبل بداية الدورة بوقت كافي "أسبوعين مثلاً" أنصحك بقراءة ملفات الأكروبات Day01 إلى Day10 والإطلاع على محتوى الدورة ومحاولة فهمهما ولو بشكل محدود.
- عند بداية الدورة يجب أن تعرف أن لا يوجد وقت لأي شيء .
- تبدأ الدورة 9 صباحاً ولا تنتهي إلا في 5 عصرًا .
- إذا فاتك يوم لم تذاكر فيه فإنك لن تستطيع تعويضه من الغد لأن وقت الدورة طويل والمادة كثيرة.
- بعد الخروج من الدورة يجب أن ترتاح قليلاً وتبدأ في إعادة قراءة الملاحظات التي سجلتها مع المحاضر
- قم بالإطلاع على محتوى عرض البوربوينت الذي شرحه المحاضر أو الموجود لديك مسبقاً مثل Day01
- بعد ذلك اتجه مباشرة إلى ملفات الأسئلة وحاول حل الأسئلة التي تغطي المادة التي درستها في هذا اليوم.
- تذكر أن أهم شيء في هذه الدورة هي أن تعرف طريقة حل الأسئلة.
- حفظ جميع المعلومات الموجود في ملف الدورة nebosh.pdf وجميع المعلومات في ملفات الأكروبات مثل Day01 لن تفيدك بأي شيء ما لم تحل الأسئلة.
- قراءة ملف الدورة nebosh.pdf ليس ذا فائدة كبيرة فاستغل الوقت في حل الأسئلة وارجع إلى الملف إن احتجت معلومات أو توضيحات إضافية.
- إذا لم تفهم أو لم تستطع حل سؤال فعليك بسؤال المحاضر عنه من الغد فمهمته هي توضيح الأسئلة الصعبة.