

السلامة على الطريق خلال أشهر
الصيف و شهر رمضان المبارك

Road Safety During
Summer and the Holly
Month of Ramadhan



شركة تنمية نفط عُمان
Petroleum Development Oman

Contents

- ❖ Life Saving Rules
- ❖ What to do as a driver
- ❖ Avoid fatigue
- ❖ Vehicle and Summer

المحتويات

- ❖ القواعد المنقذة للحياة
- ❖ ما يجب عليك كسائق
- ❖ تجنب الإعياء
- ❖ المركبة والصيف

Life saving rules

- ❖ While driving, do not use a mobile phone and do not exceed speed limits.
- ❖ Wear seat belts when in a moving vehicle.
- ❖ Do not drive or work under the effect of drugs or alcohol.
- ❖ Follow the prescribed safe journey management plan.



القواعد المنقذة للحياة

- ❖ عدم استخدام الهاتف النقال أثناء القيادة وعدم تجاوز السرعة المحددة.
- ❖ ربط حزام الأمان في السيارة المتحركة.
- ❖ تجنب القيادة أو العمل تحت تأثير المخدرات أو الكحول.
- ❖ الإلتزام بخط إدارة الرحلة المحدد.

ما يجب عليك كسائق

What is required from you as a driver

- ❖ Avoid fatigue. ❖ تجنب الإعياء.
- ❖ Avoid distractions. ❖ تجنب ما يشتت التركيز.
- ❖ Be a defensive driver. ❖ كن سائقاً وقائياً.
- ❖ Comply with the rules. ❖ التزم بالقوانين.
- ❖ Intervene if required. ❖ تدخل إذا تطلب الأمر ذلك.
- ❖ Respect all road users. ❖ احترم جميع مستخدمي الطريق.

What is Fatigue? ما هو الإرهاق؟

You are fatigued if you are tired, drowsy or sleepy.

Fatigue is very dangerous if you are driving – you likely to crash.

How do you know you are fatigued?

Ask yourself are you..

- Drowsy?
- Yawning?
- Feeling heavy eyelids or tired eyes?
- Blinking more than normal?
- Bored or irritable?
- Restless or have difficulty concentrating or over steering?



أنت مرهق، إذا أحسست بالتعب أو الإعياء أو النعاس.

إن الإرهاق خطير جداً أثناء القيادة – لإحتمال تعرضك لحادث.

كيف تعرف بأنك مرهق؟ إسأل نفسك:

- هل تحس بدوخة؟
- هل تحس بتثاؤب مستمر؟
- هل تحس بأن عيونك مثقلة أو متعبة؟
- هل تغمض عينيك أكثر من العادة؟
- هل تشعر بالملل أو العصبية؟
- هل تشعر بعدم الراحة أو لديك صعوبة في التركيز أو تكثر من توجيه المقود؟

Avoid fatigue

- ❖ Get 6 to 8 hours continuous sleep daily.
- ❖ Take healthy food.
- ❖ Drink plenty of water with average of 13 cups daily.
- ❖ Avoid spending more time on social media at night.

تجنب الإعياء

- ❖ نم 6 إلى 8 ساعات متصلة يومياً.
- ❖ تناول غذاء صحياً.
- ❖ اشرب كمية كافية من الماء بمعدل 13 كوب يومياً.
- ❖ تجنب السهر وقضاء الوقت الطويل في وسائل التواصل الإجتماعي ليلاً.

Fatigue – The Hidden Killer

الإرهاق – القاتل الخفي



حالما شعرت بالإرهاق لا يتوجب عليك فعل أي شيء سوى التوقف على جانب الطريق في مكان آمن في أقرب فرصة و أخذ قسط من الراحة.

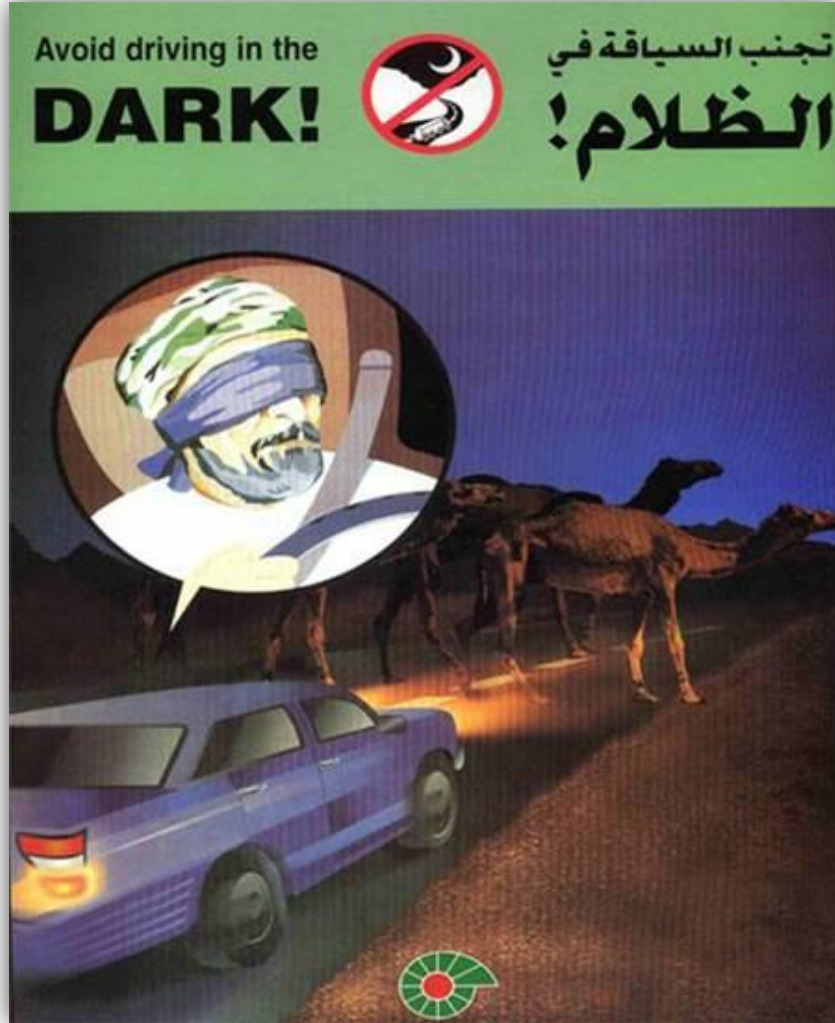
Once you feel fatigue there is nothing you can do except STOP at a safe place away from the road as soon as possible and take a break.

تأكد أنك قد أخذت كفايتك من الراحة قبل الشروع في الإنطلاق من جديد.

Make sure you had enough rest before you start your journey

لا تقد السيارة بالليل!

Do Not Drive at Night!



❖ تجنب القيادة بالليل في جميع الاوقات و حتى إن كنت تستخدم سيارتك الخاصة.
❖ تأكد من حصولك على تصريح لرحلتك المتعلقة بالعمل من مسؤول الرحلات.

- ❖ Avoid driving at night at all times even while using your private vehicle.
- ❖ Ensure you get authorization of your work related journeys by your line supervisor.

Vehicle and Summer

Overheating is a common cause of a vehicles breakdown

- ❖ Check the vehicle cooling system.
- ❖ Check engine belts.
- ❖ Check engine oils.
- ❖ Check tyres regularly (pressure, tread depth and sign of cracks).
- ❖ Vehicle mustn't be over loaded.
- ❖ Take enough water.

المركبة و الصيف

تعتبر الحرارة العالية السبب الرئيس لتعطل المركبات

- ❖ إحص نظام التبريد في المركبة.
- ❖ إحص سيور المحرك.
- ❖ إحص زيوت المحرك.
- ❖ إحص الإطارات باستمرار، (الضغط، عمق الإطار و التشققات).
- ❖ يجب تلافي الحمولة الزائدة.
- ❖ تأكد من حمل كمية كافية من الماء.

Have a Safe Summer



Check all tyres before starting your journey



Check oil and water levels regularly



Wear sunglasses when driving during the day



Stick to your journey plan



Drink lots of water



نتمنى لكم السلامة خلال الصيف



تأكد من سلامة الإطارات قبل بداية الرحلة



تأكد من مستوى الماء وسوائل المحرك باستمرار



ارتد النظارات الواقية أثناء قيادتك نهراً



اشرب الكثير من الماء



التزم بخطة الرحلة

