



شركة تنمية نفط عمان
Petroleum Development Oman



كتيب القيادة الوقائية

أفضل الممارسات والنصائح للمحافظة على السلامة
على الطريق في سلطنة عمان



2013

المحتويات

ملخص

٥

المقدمة

٢

الرحلة

١٤

السائق

٨

القواعد
المنقذة
للحياة
٢٤

المركبة

٢٠

هل تعلم؟

٢٨

حالات
الطوارئ

٢٥

هذا الكتيب هو:



◀ وسيلة لتجديد المعلومات المتعلقة بالقيادة الوقائية لجميع سائقي شركة تنمية نفط عمان والشركات المتعاقدة معها والذين أكملوا دورة التدريب على القيادة الوقائية بنجاح.

◀ يبين ما هو المطلوب من السائق الآمن بخصوص الرحلة، المركبة والسلوك الذي ينبغي أن يلتزمه أثناء القيادة.

◀ يقدم النصح والإرشاد حول المخاطر المتعلقة بقيادة المركبة، كما أنه يتعرض للقواعد المنقذة للحياة والمتعلقة بقيادة المركبة.

◀ وثيقة سهلة نوصي بالرجوع إليها بين فترة وأخرى والإستفادة من المعلومات الواردة فيها.



حمد بن عبدالله العيسري
كبير مستشاري السلامة
على الطرق

إنه لمن دواعي سروري أن أقدم لكم هذه الكتيب الذي يحتوي على النسخة الجديدة من برنامج التدريب على السياقة الوقائية، وآمل وفريق السلامة على الطرق، أن تستفيدوا من محتويات هذا الكتيب وسيصبح بمثابة تذكير لكم في حال كنتم في حاجة إلى الرجوع إلى أي شيء يتعلق بدورة التدريب على السياقة الوقائية.

لقد تم تحويل محتوى النسخة الجديدة من تدريب السياقة الوقائية بشكل كبير من التركيز على القيادة الفنية إلى التركيز بشكل أكبر على توصيل رسالة توعوية في مجال السياقة الوقائية بما هو معروف لدينا بمسمى القلوب والعقول؛ حيث عمل الفريق الذي شارك في تطوير وإعداد النسخة الجديدة للتدريب، على إضافة الكثير من العناصر والتي من شأنها أن تكون مفيدة جداً لجميع المرشحين الجدد الذين يحضرون تدريب السياقة الوقائية للمرة الأولى، أو أولئك الذين يحضرون كدورة تدريب تنشيطية.

آمل أن يكون هذا الكتيب بمثابة تذكير مفيد بالنسبة لكم وأرجوا ان لا تترددوا في الرجوع إلى محتوياته من وقت لآخر لتنشيط ذاكرتكم وكذلك لتذكيركم بما أكتسبتموه من معلومات خلال التدريب الفعلي.

متمنياً لكم سياقة آمنة أينما كنتم.



ديفيد مارش
شيدة الدولية ش م م
فبراير ٢٠١٣

هدفنا مساعدتكم جميعا لكي تكونوا سائقين آمنين أثناء القيادة كجزء من القيام بعملكم وكذلك عند القيادة في أوقاتكم الشخصية. هذا وتستند المواد التدريبية الجديدة على التركيز على المهارات الذهنية. والهدف من هذا الكتيب هو تذكيركم بالنقاط الأساسية المستفادة أثناء التدريب وأحثكم على الاستفادة من المشورة الواردة فيه.

**قد بأمان.
حياتك و حياة عائلتك تعتمد عليها..**



جيريمي فوكس
تي أيه تي أي ش م م
فبراير ٢٠١٣

كشخص مسئول عن مراقبة تدريب سائقي شركة تنمية نفط عمان والشركات المتعاقدة معها، أناشدهم بالتفكير في ضرورة القيادة بأمان وجعلها "مهارة في الحياة" وليس فقط شيئا تفعله خلال فترة مهام العمل التي تؤديها من أجل جعل مديرك المباشر سعيدا أو من أجل تجنب تبعات المخالفة، المهارات والسلوكيات التي تكتسبها من خلال الدورة التدريبية للقيادة لها فوائد جمة، فهي بجانب إبقائك آمنا في بيئة العمل، تقيك و أسرتك أثناء القيادة في وقتك الخاص، تذكر أن مجال "تدريبك" هو أمر حيوي للغاية يساعدك في ((التفكير بأمان للعيش بأمان)).

ملخص

الكتيب مقسم إلى أربعة أقسام مفصلة
لسهولة الرجوع إليه وهي كالتالي:



السائق

كسائق يتوجب عليك الآتي:

◀ حمل رخصة قيادة شرطة عمان السلطانية سارية المفعول ورخصة القيادة الوقائية الخاصة بشركة تنمية نפט عمان.

◀ تقييم مدى قدرتك على القيادة، فلا تقد أبداً وأنت متعب أو تحت تأثير الكحول او المخدرات أو الأدوية المقترة.

◀ إتباع خطة الرحلة، وارتداء حزام الأمان وعدم تجاوز السرعة المحددة وعدم استخدام الهاتف النقال.



الرحلة

قبل القيام بالرحلة:

◀ تأكد من وجود خطة للرحلة.

◀ إتبع خطة الرحلة وقد بسرعة مناسبة وفقاً للظروف السائدة.

◀ تذكر أن السرعة المحددة هي "حدود" وليست "أهداف".



المركبة



◀ تأكد من فحص المركبة والإخطار عن أي خلل إن وجد، وإذا وجد خلل من الدرجة (أ) يجب إصلاح الخلل قبل البدء في الرحلة.

◀ تأكد من أن المركبة تتطابق مع مواصفات SP2000 .

◀ تأكد من أن الحمولة آمنة ومتطابقة مع مواصفات SP2001 .

حالات الطوارئ

◀ السلامة الشخصية وسلامة الركاب ينبغي أن تكون من أولى إهتماماتك.

◀ في حال حدوث أي حادث ؛ يتوجب عليك الإتصال بمدير الرحلة واتباع الإجراءات.





السائق

السلوك

من أهم مميزات السلامة في أي مركبة هو وجود السائق الآمن. فما الذي يجعل السائق آمناً؟

◀ السلوك الإيجابي نحو القيادة، ونحو مستخدمي الطريق الآخرين.

◀ نشر هذا السلوك للجميع فبدون هذا النهج فلن يكون سائقاً آمناً.

◀ كونه مثالياً ، وقدوة يحتذى به.

التفويض بالقيادة

تأكد من أن وثائقك مثل رخصة قيادة شرطة عمان السلطانية ورخصة القيادة الوقائية لشركة تنمية نفط عمان ساريتا المفعول لفئة المركبة التي تقودها.

قانون المرور بسلطنة عمان

إتبع قانون المرور بسلطنة عمان وذلك للحفاظ على سلامتك وسلامة جميع مستخدمي الطريق الآخرين.



قانون المرور



إدارة الرحلة



نظام إدارة الرحلات وجد لضمان سلامتك وسلامة الآخرين، فنرجو الإلتزام به من خلال:

- ◀ إتباع خطة الرحلة.
- ◀ التوقف للإستراحة حسب الخطة.
- ◀ القيادة بالسرعة المناسبة في كل الظروف.
- ◀ التواصل الدائم مع مدير الرحلة.

الإرهاق



يعتبر الإرهاق من أهم العوامل الرئيسة التي تتسبب في الإصطدامات المرورية عالمياً، فقد أوضحت الدراسات أن القيادة أثناء الشعور بالإرهاق تشكل خطورة بالغة فهي كالقيادة تحت تأثير الكحول أو المخدرات. ففي حالة شعورك بالتعب أو الإعياء أثناء القيادة قم بالآتي:

- ◀ قم بإيقاف المركبة في مكان آمن.
- ◀ إتصل بمدير الرحلة وأخبره بذلك.
- ◀ خذ قسطاً من الراحة.
- ◀ بعد الراحة تمشى حول المركبة لبعض من الوقت حيث أن ذلك سيساعدك في تنشيط الدورة الدموية.
- ◀ واصل رحلتك بأمان.

المخدرات والكحول



القيادة تحت تأثير الكحول أو المخدرات يعتبر أمراً خطيراً للغاية ومخالف للقواعد المنقذة للحياة الخاصة بشركة تنمية نفط عمان. وقد يترتب على ذلك فقدك لحياتك أو فقدك لمصدر رزق أسرتك، فتفكر في عاقبة ما تفعل فإن الجزاء من جنس العمل.

السرعة



من الجدير تكراره أن حدود السرعة "حدود" و ليست "أهداف" بمعنى أن الحد هو أقصى سرعة محددة قانوناً لذلك الطريق، أما الهدف فهو السرعة المناسبة لظروف الطريق والمركبة والسائق، لذلك:

◀ قم بضبط السرعة لتناسب مع الظروف السائدة على الطريق.

◀ خذ الوقت الكافي للرحلة ولا تستعجل فمن الأفضل الوصول ه دقائق متأخراً عن الوقت المحدد بأمان!

مسافة الأمان



مسافة الأمان، تمنحك الوقت للتصرف والوقت يمنحك المسافة الكافية للتصرف، أترك ٣ ثواني بينك وبين المركبة التي أمامك، وقد تحتاج لترك ثواني إضافية في الأمام إذا كانت المركبة التي تسير خلفك قريبة منك جداً، هذا سيمنحك وقت أكثر للتصرف مع الأوضاع التي أمامك وتجنب احتمالية الإصطدام من الخلف.

حزام الأمان / وضعية مسند الرأس / وضعية مسند الطفل / وضعية الجلوس



- أربط حزام الأمان دائماً وتأكد من أن جميع الركاب أيضاً قد قاموا بربط الحزام حتى وإن كانت الرحلة قصيرة.
- تذكر بأن الإصطدام في حالة القيادة بسرعة ٥٠ كم في الساعة يمكن أن تسبب الوفاة أو إصابات خطيرة لك أو للركاب.
- أي راكب لا يربط حزام الأمان قد يتسبب في وفاة الآخرين أو إصابتهم بإصابات بليغة.

- قم بضبط مسند الرأس و هذا بالطبع يقلل من إصابات العنق.
- إعمل على ضمان وضعية الجلوس بالطريقة الصحيحة والمريحة.
- ضع جميع مساند الأطفال حسب إرشادات المصنعين .

الهاتف النقال



إستخدام الهاتف النقال أثناء القيادة يشنت التركيز وقد يفقد السائق سيطرته على المركبة مما قد يترتب عنه عواقب وخيمة. فأى مكالمة مهما كانت أهميتها لا تستحق أن يضحى الإنسان من أجلها بحياته. تفكر في ذلك جيداً.

لقد أجريت دراسة في المملكة المتحدة في العام ٢٠٠٨ من قبل دائرة النقل، أثبتت خطورة إستخدام الهاتف النقال، كما أثبتت الدراسة أيضاً أن فرصة تعرض السائق لحادث تساوي أربعة أضعاف و هذه المخاطرة تعادل القيادة تحت تأثير الكحول.

الرجوع للخلف



- بعض النصائح:
- ◀ الرجوع للخلف محفوف بالمخاطر ويحتاج إلى تركيز.
 - ◀ تجنب الرجوع للخلف إن أمكن أثناء الدخول والخروج.
 - ◀ إفتح النوافذ لتسهيل الرؤية.
 - ◀ إرجع للخلف ببطء وامسح المنطقة حول المركبة جيداً.
 - ◀ أوقف مركبتك بالرجوع إلى الخلف وخاصة في المنزل وذلك لتجنب دهس الأطفال.
 - ◀ إستمع جيداً لأي صوت قد يطرأ أثناء رجوعك للخلف.



الرحلة

خطة الرحلة من الأمور المهمة للغاية فقد تكون سبباً في إنقاذ حياتك، فنرجوا العمل على ضمان استخدام الخطة إن تتطلب الأمر ذلك.

فحص المركبة



◀ قم بفحص المركبة بصفة يومية وتأكد من الآتي:

- الوقود.
- الرخصة.
- زيت المحرك.
- ماء التبريد.
- الكهراء.
- المطاط.
- أدوات السلامة.

◀ قم بالفحص النظري عند الوقوف للراحة.

ممارسة القيادة المستدامة



فكر في البيئة من خلال القيادة السلسة للمركبة آخذاً في الاعتبار استخدام الخيار المناسب وتثبيت السرعة إن أمكن، فهذا يؤدي إلى التقليل من الانبعاثات وبالتالي التقليل من التلوث البيئي.

أحوال الطقس والتغيرات الموسمية

أحوال الطقس والتغيرات الموسمية من الأمور التي ينبغي التنبيه لها وإعطائها الكثير من الإهتمام وذلك لتأثيرها المباشر على عملية قيادة المركبة خصوصاً والسلامة المرورية بصفة عامة.

نرجو التنبيه إلى الأشياء التالية والمخاطر المرتبطة بها:

- ◀ الشمس الساطعة ← الوهج.
- ◀ الظلام ← نفاذ البصيرة و تقليل الرؤية.
- ◀ الرياح ← إستقرار المركبة و تراكم الرمل أو الغبار.
- ◀ الأمطار ← جريان الأودية، أسطح زلقة و عدم وضوح الرؤية.
- ◀ الضباب ← عدم وضوح الرؤية.

تذكر، في حالة تعرضك للضباب أثناء رحلتك:

- ◀ خفف السرعة ووقف في مكان آمن خارج الطريق.
- ◀ أترك المحرك يعمل مع إبقاء الإضاءة.
- ◀ قم بإخطار مدير الرحلة.
- ◀ أبدأ رحلتك بعد التأكد من زوال الضباب تماماً.



الوقوف



- ◀ قم بإيقاف المركبة في مكان آمن مع مراعات عدم التسبب في إعاقة مستخدمي الطريق الآخرين.
- ◀ في الليل قم بإيقاف المركبة في مكان مضيء.
- ◀ قم بإيقاف المركبة بالرجوع إلى الخلف كلما أمكن ذلك.
- ◀ عدم ترك الأطفال بمفردهم داخل المركبة.
- ◀ تأكد من إطفاء المحرك وقفل الأبواب قبل مغادرة المركبة.

القيادة ليلاً



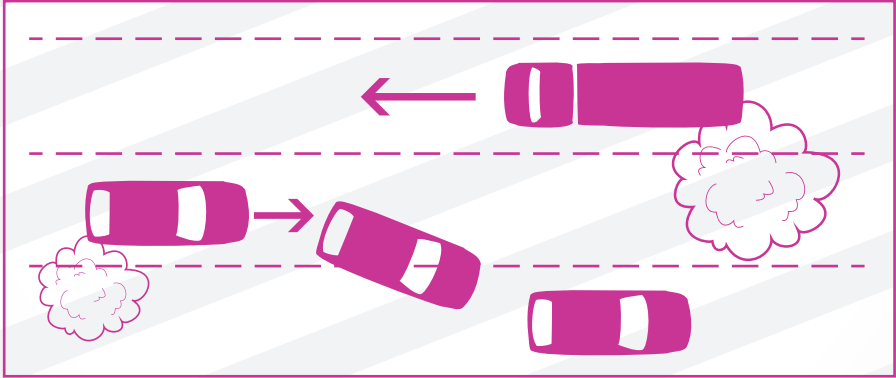
- ◀ القيادة أثناء ساعات الليل غير مسموح بها في مواقع عمليات شركة تنمية نفط عمان مع الإستثناءات المدرجة في قائمة المواصفات SP2000.
- ◀ تذكر بأن مدى الرؤية يقل وبالتالي يكون من الصعب مشاهدتك للأخطار مثل عبور المشاة أو الدراجات أو الحيوانات.
- ◀ توقعك للأشياء يتغير فقد تبدو بعض الأجسام بعيدة وهي في حقيقتها قريبة.

القيادة على الطرق الممهدة

تعتبر القيادة في الغبار من أخطر الأمور حيث وقع الكثير من الحوادث، وراح ضحيتها الكثير من الأبرياء ولذلك نود أن نلفت إنتباهك إلى النظام المتبع في شركة تنمية نفط عمان أثناء القيادة تحت تأثير الغبار.

القيادة في المسار المقابل لمركبة قادمة مثيرة للغبار:

- ◀ تأكد من إضاءة المصابيح باستمرار.
- ◀ خفف السرعة.
- ◀ أترك المسار وقف خارج الطريق وفي مكان آمن إلى أن ينجلي الغبار.
- ◀ واصل مشوارك بعد التأكد من أن الرؤية واضحة في جميع المسارات.
- ◀ في حال تعذر الخروج من الطريق، قد بمهل وكن ملاصقاً لحافة الطريق تحسباً لأي طارئ.



رسم يوضح القيادة في المسار المقابل لمركبة قادمة مثيرة للغبار

القيادة في نفس مسار المركبة المثيرة للغبار:

- ◀ تأكد من إضاءة المصابيح باستمرار.
- ◀ خفف السرعة واترك مسافة آمنة مقدارها أربع ثواني من سحابة الغبار.
- ◀ لا تدخل في سحابة الغبار.
- ◀ إحذر التجاوز داخل سحابة الغبار.
- ◀ كن دائم المراقبة للتقاطعات والإنحناءات الحادة وغيرها.



رسم يوضح القيادة في نفس مسار المركبة المثيرة للغبار



المركبة

الصيانة



إن حالة المركبة من الأشياء التي يستطيع السائق التحكم فيها، فهو الذي يقرر متى وأين وكيف يستخدم المركبة؟ فالمحافظة على الحالة العامة للمركبة تساعدك على التحكم في جميع المخاطر المتعلقة بالسياقة ولذلك:

- ◀ تأكد من إجراء الصيانة للمركبة حسب إرشادات المصنعين.
- ◀ إن الصيانة الصحيحة تبقى السائق والركاب في أمان وتطيل من عمر المركبة.
- ◀ صيانة المركبة تعتبر مهمة مشتركة فيما بين السائق وورشة الصيانة ومدير فريق السائقين.
- ◀ أنت كسائق تعتبر خط الدفاع الأول.

سلامة المركبة



تأكد من فحص المركبة للتأكد من حيث الآتي:

- ◀ أمانة.
- ◀ قانونية.
- ◀ صالحة للطريق.

الفحص اليومي والأسبوعي



تذكر عملية الفحص FLOWERS والفحص النظري للمحرك خلال فترة الاستراحة اثناء الرحلة.

الإخطار بالأعطال



- ◀ يجب الإخطار بكل الأعطال التي تحدث للمركبة.
- ◀ عدم قيادة مركبة غير آمنة على الإطلاق.
- ◀ تأكد من إصلاح الأعطال قبل البدء بالرحلة.

حمولة المركبة



تأكد من أن الحمولة قد تم ربطها بطريقة محكمة وآمنة طبقاً للمواصفات SP2001، كما ينبغي التأكد من الحمولة بصفة دورية خلال الرحلة.

نظافة المركبة



- ◀ تأكد من إبقاء المركبة نظيفة من الداخل و الخارج وتأكد من إزالة المخلفات يومياً.
- ◀ عدم ترك أية أغراض ثقيلة في مكان الركاب والتي يمكن أن تصبح قذائف في حالة وقوع حادث أو أثناء الكبح المفاجئ.

الدخول والخروج من المركبة



- ◀ يرجى أخذ الحيطة والحذر عند الدخول أو الخروج من المركبة وخاصة المركبات الثقيلة والحافلات.
- ◀ إستخدم السلم المعد لذلك وكن مواجهاً لكيينة القيادة أثناء الطلوع أو النزول.
- ◀ عدم القفز نهائياً والذي قد يترتب عليه إصابات بليغة.

القواعد المنقذة للحياة

إربط حزام الأمان باستمرار.



أثناء القيادة لا تستخدم الهاتف النقال ولا تتجاوز السرعة المحددة.



إتبع خطة إدارة الرحلة.



لا تقد المركبة تحت تأثير المخدرات أو الأدوية المفسدة أو الكحول.





حالات الطوارئ

حالات الطوارئ

عند تعرضك لحادث إتبع الخطوات التالية:

- ◀ تعامل مع الحادث وفق قانون المرور المعمول به في السلطنة.
- ◀ قم بحماية موقع الحادث وذلك لضمان سلامة الآخرين.
- ◀ كن هادئاً، وقم بمساعدة المصابين.
- ◀ إتصل بالطوارئ إن استدعى الأمر ذلك.
- ◀ حافظ على سلامة الركاب.
- ◀ إتصل بمدير الرحلة.



إنفجار الإطارات

- ◀ أمسك مقود المركبة بثبات.
- ◀ إرفع رجلك عن دواسة البنزين.
- ◀ تجنب الكبح إلا من قبيل إعطاء الإشارة على ذلك لتنبيه الآخرين.
- ◀ قم بتوجيه المركبة تدريجياً وببطء.
- ◀ حافظ على سلامة الركاب.
- ◀ إتصل بمدير الرحلة.



حدوث حريق بالمركبة



- ◀ أوقف المركبة خارج الشارع وفي مكان آمن.
- ◀ إطفئ المحرك.
- ◀ قم بتأمين خروج جميع الركاب إلى مكان آمن.
- ◀ إتصل على الطوارئ إن استدعى الأمر.
- ◀ حاول إطفاء الحريق إن كان ذلك الفعل آمناً.
- ◀ لا تقم بفتح غطاء المحرك.
- ◀ إتصل بمدير الرحلة.

هل تعلم؟

السرعة



- ◀ قد تكون السبب الرئيس أو عامل مساهم في معظم حوادث الطريق عالمياً.
- ◀ عدة كيلومترات قد تكون حداً فاصلاً بين الحياة و الموت:
 - الدهس بالمركبة بسرعة ٦٠ كم في الساعة ٩ من ١٠ من عبور المشاة يقتلون.
 - بسرعة ٥٠ كم في الساعة ٥ من ١٠ من عبور المشاة يقتلون.
 - بسرعة ٤٠ كم في الساعة فرصة نجاة ٩ من ١٠ أي قتل شخص واحد.

الوسادة الهوائية



- ◀ هي جهاز أمان منقذ للحياة يوضع بداخل المركبة وهو عبارة عن كيس بلاستيكي يمتلئ بالهواء في حال إصطدام المركبة، مما يمنع الركاب من الإصطدام بالشباك أو لوحة العدادات.
- ◀ الوسادة الهوائية صممت خصيصاً للعمل في أن واحد مع أحزمة الأمان وليس بديلاً عنها.
- ◀ يجب عدم وضع الأطفال الصغار مطلقاً في المقاعد الأمامية في أي مركبة مجهزة بالوسادة الهوائية.

حزام الأمان



لفهم قيمة استخدام حزام الأمان من المهم أن نتعرف على ديناميكية اصطدام المركبة والتي ينتج عنها الإصابات التالية:

◀ **الإصطدام الأول:** وهو إصطدام المركبة بمركبة أخرى أو بجسم ثابت مما يؤدي إلى توقفها المفاجيء. حزام الأمان يساعد الركاب على التباطؤ بنفس المعدل و يقيهم من القذف خارج المركبة.

◀ **الإصطدام الثاني:** وهو اصطدام الراكب الغير رابط لحزام الأمان بجسم المركبة وهذا هو الإصطدام القاتل وعليه فإن ربط الحزام يؤدي إلى تقليل الإصابات وبالأخص إصابات الرأس.

◀ **الإصطدام الثالث:** وهو إصطدام الأحشاء الداخلية بالهيكل العظمي وهذا النوع من الاصطدام في كثير من الأحيان يتسبب في إصابات جسيمة أو مميتة وعليه فإن الإلتزام بربط حزام الأمان يبطن من تحرك الأعضاء الداخلية لحظة الإصطدام وبالتالي يقلل من الإصابات.

وأخيراً تذكر ربط حزام الأمان بطريقة صحيحة

نظام الفرملة المانع للإنغلاق (أي بي أس)

- ◀ صمم لمساعدة السائقين لتغيير إتجاه المركبة أثناء الفرملة وهذا يساعد على التحكم في المركبة وبالتالي منع وقوع حادث.
- ◀ (أي بي أس) لا يوقف المركبة بسرعة أكبر من المركبات التي لا تحتوي على النظام.



في النهاية ..

القيادة لا تختلف عن مهارات الحياة الأخرى، ولذلك نحن بحاجة إلى صقل مهاراتنا والتعرف على كل ما هو جديد ومفيد في عالم السلامة المرورية لضمان حياة آمنة ومطمئنة لنا وللآخرين.

ملاحظات



السلامة مسؤولية الجميع

أرقام الطوارئ

٩٩٩٩

شرطة عمان السلطانية

٢٤٦٧٥٥٥٥

طوارئ شركة تنمية نفط عمان

٢٤٣٨٥٥٥٥

طوارئ مواقع العمليات الداخلية