

Arabic

## نصائح مفيدة لأمان السلم والسلم النقال (Top tips for ladder and stepladder safety)

### كيفية وضع السلم

- قم بفحص يومى قبل الاستخدام (شاملا اقدام السلم)
- أمن السلم
- لا بد ان تكون الأرضية ثابتة ومستوية
- الحد الأقصى لانحدار الجانب الأرضى 16 درجة (اجعل السلم مستوى بطريقة مناسبة)
- الحد الأقصى لانحدار الجانب الخلفى 6 درجة
- اتبع نقطة راحة عليا قوية (وليست قناة بلاستيك)
- لا بد ان تكون الأرضيات نظيفة وليست مؤدية للانزلاق.

### اعداد السلم للاستخدام

- فترة عمل قصيرة (حد اقصى 30 دقيقة)
- عمل خفيف (حتى 10 كيلو جرام)
- زاوية السلم 75 درجة – قاعدة 1 من كل 4 ( وحدة بالخارج لكل 4 وحدات أعلى)
- دائما امسك بالسلم عندما تتسلق.
- لا تتعدى المسافات – تاكد أن حزام السرة يبقى فى حدود القائم واحتفظ بكل من القدمين على نفس الدرجة أو تحرك خلال العمل.
- لا تعمل على الدرجات الثلاث العليا – انها للأمسك باليد

### كيفية وضع السلم النقال

- قم بفحص يومى قبل الاستخدام (شاملا اقدام السلم)
- اضمن وجود مسافة للفتح الكلى
- استخدم اى ادوات للاغلاق
- لا بد ان تكون الأرضية ثابتة ومستوية
- لا بد ان تكون الأرضيات نظيفة وليست مؤدية للانزلاق.

### اعداد السلم النقال للاستخدام

- فترة عمل قصيرة (حد اقصى 30 دقيقة)
- عمل خفيف (حتى 10 كيلو جرام)
- لا تعمل على الدرجتين الأثنتين العليا (الثلاث درجات العليا للسلم المزودجة الجوانب) الا فى حالة وجود مكان للأمسك باليد على السلم.
- تجنب العمل الجانبى
- لا تتعدى المسافات – تاكد أن حزام السرة يبقى فى حدود القائم واحتفظ بكل من القدمين على نفس الدرجة أو تحرك خلال العمل.

### معلومات اضافية

الاستخدام الآمن للسلم والسلم النقال: دليل لصلح العمل INDG402 HSE Books 2005 (مجموعات مسعرة تشمل 5 نسخ ISBN 0 7176 6105 9)

توجد معلومات اكثر على موقع <http://www.hse.gov.uk/falls/index.htm>

لمزيد من المعلومات عن الصحة والأمان اتصل بخط معلومات ادارة الصحة والأمان HSE على تليفون 08453450055 فاكس 08454089566 تليفون الصم 08454089577 والبريد الإلكتروني [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) أو اكتب الى مكتب خدمة معلومات HSE ، HSE Information Services, Caerphilly Business Park, Caerphilly CF83 3GG, او قم بزيارة موقع ادارة الصحة والأمان [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk)

ان الدليل يحتوى على ملحوظات للممارسة الجيدة التي ليست اجبارية ولكن ربما تساعدك فى التفكير فيما تريد أن تفعل. ان هذا الدليل متوفر فى مجموعات مسعرة تشمل 25 نسخة من HSE Books, ISBN 0 7176 6166 0 . وتوجد نسخ فردية مجانية من HSE Books, Tel: 01787 881165.

© Crown copyright يمكن اعادة طبع هذا المنشور بحرية، ماعدا للاعلان، الأغراض التجارية والاعتمادية. صدرت النسخة الأولى فى 10 / 2005 من فضلك انكر ان المصدر هو HSE

INDG405 10/05 C4000

تم طباعة ونشرة بواسطة ادارة الصحة والأمان