

## الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية

### أدلة الممارسة الفنية

#### دليل الممارسة الفني (25.0)

#### وقاية السائق من الإرهاق

#### الإصدار (3.1)

يوليو 2019

ABU DHABI PUBLIC  
HEALTH CENTRE

مركز أبوظبي  
للصحة العامة



## Important Note:

(Document Republished for Continued Implementation  
under Abu Dhabi Public Health Center)

(إعادة نشر الوثيقة لاستمرار التطبيق بإشراف مركز أبوظبي للصحة العامة)



ADPHC\_AE



ADPHCAE



ADPHC.AE



ADPHC-AE

WWW.ADPHC.GOV.AE



+971 56 231 2171

## جدول المحتويات

- 1- مقدمة ..... 3
- 2- التدريب والكفاءة ..... 5
- 3- المتطلبات ..... 7
- 1-3 المهام والمسؤوليات ..... 7
- 2-3 برنامج إدارة مخاطر الإرهاق ..... 8
- 3-3 سياسة إدارة الإرهاق ..... 8
- 4-3 جداول العمل وجداول الرحلات ..... 9
- 5-3 السكن الذي يوفره صاحب العمل ..... 10
- 4- حفظ السجلات ..... 11
- 5- المراجع ..... 12
- 6- سجل تعديل الوثيقة ..... 13

## 1- مقدمة

- (أ) يسري هذا الدليل على كافة أصحاب العمل وأماكن العمل في إمارة أبوظبي. وفي حال تعارض المتطلبات الواردة في هذا الدليل مع المتطلبات التي حددتها أي سلطة تنظيمية أخرى، فإن على أصحاب العمل إتباع المتطلبات الأكثر صرامة من بينها.
- (ب) إن الغرض من هذا الدليل هو وضع إطار عمل يمكن لأصحاب العمل من خلاله الحد من احتمالية وقوع حوادث القيادة المرتبطة بالإرهاق.
- (ج) يضع هذا الدليل المعايير التشغيلية اللازمة لتفادي الإرهاق علاوة على المتطلبات الأخرى لإدارة المسائل المرتبطة بالإرهاق.
- (د) لأغراض هذا الدليل، تسري التعريفات التالية:

استراحة	أي فترة زمنية متواصلة وغير منقطعة يتم استخدامها لأغراض استعادة النشاط ولا يقوم السائق أثناءها بالقيادة أو بأداء أية مهام عمل أخرى.
السائق	أي سائق مركبة يقوم بذلك لأغراض تجارية وليس لأغراض خاصة. وهذا يتضمن الحاجة للقيادة سواء بصورة منتظمة أو من وقت لآخر لأسباب تجارية.
الإرهاق	مصطلح يستخدم لوصف الشعور العام بالنعاس، أو بالإرهاق الذهني أو الجسدي، أو بالإرهاق والتعب. وهو يعكس وضعاً يكون الشخص فيه أضعف من وضعه عندما يكون "مرتاحاً".
برنامج إدارة مخاطر الإرهاق	برنامج إدارة متكامل يشمل السياسة والممارسات والإجراءات الموضوعية لرصد وإدارة ومراقبة المخاطر التي تؤثر على الصحة والسلامة بسبب الإرهاق.
الوقوع تحت تأثير الإرهاق	يعتبر السائق واقعاً تحت تأثير الإرهاق في حال أثر الإرهاق سلباً على قدرته على قيادة وتشغيل المركبة بأمان.
فترة الليل	الفترة ما بين الساعة 00:00 (منتصف الليل) والساعة 5:00 صباحاً
العامل الليلي	أي شخص يعمل لمدة ساعتين أو أكثر خلال "فترة الليل"
المشغل	الجهة المكلفة أو الموكل إليها أو المسند إليها عمليات تشغيل المركبات التجارية
الشخص المسؤول	شخص يحدده صاحب العمل ويكون، من خلال التدريب والخبرة المناسبين، قادراً على تنفيذ برنامج إدارة مخاطر الإرهاق التابع لصاحب العمل والإشراف عليه وإدارته
فترة الراحة	فترة متواصلة غير منقطعة يكون للشخص حرية قضائها فيما يجب. وهي لا تتضمن الاستراحات أو الوقت الذي يقضيه الشخص مقيداً بالتزامات أو تعليمات عمل صادرة من أي صاحب عمل.

جدول العمل	النمط الموضوع لعمل وراحة السائق على مدى فترة زمنية معينة عادة ما تكون أسبوعاً أو أكثر.
جدول الرحلة	خطة الرحلة أو مجموعة الرحلات التي تهدف لتنفيذ مهمة نقل.
مسؤول تخطيط جداول العمل	الشخص المسؤول عن تنظيم مسارات العمل أو الرحلات أو جداول العمل أو أية متطلبات عمل أخرى للسائق.
المركبة	أي شاحنة أو سيارة أو حافلة أو عربة كبيرة أو دراجة نارية أو معدة بالموقع يقودها سائق أو مشغل وتستخدم في الأغراض التجارية لا الخاصة.
ساعات العمل	أي وقت يعمل الشخص خلاله تحت تصرف صاحب العمل ويؤدي مهام عمله. وساعات العمل لا تقتصر على ساعات القيادة فقط، بل تشمل أيضاً المهام المرتبطة بها مثل أعمال التحميل والتفريغ وأعمال التنظيف والإصلاح والمعاينة وغيرها.

## 2- التدريب والكفاءة

- (أ) على أصحاب العمل التأكد من توافق التدريب المتعلق بالسلامة والصحة المهنية مع متطلبات:
- (1) الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (5) - التدريب والتوعية والكفاءة
  - (2) الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الآلية (7.0) - تسجيل المؤسسات المهنية العاملة في مجال السلامة والصحة المهنية.
  - (3) الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الآلية (8.0)، تسجيل ممارسي السلامة والصحة المهنية
- (ب) على أصحاب العمل التأكد من قدرة كافة العاملين لديهم على أداء المهام والمسؤوليات الموكلة إليهم في هذا الدليل.
- (ج) على أصحاب العمل التأكد من أن الأشخاص المحددين في هذا الدليل والموكل إليهم مهام ومسؤوليات محددة حاصلون على المستوى اللازم من التدريب الذي يؤهلهم لتنفيذ تلك المهام والمسؤوليات بأمان وكفاءة وسرعة.
- (د) يجب توثيق برنامج التدريب بشأن مخاطر الإرهاق.
- (هـ) يجب للأشخاص المسند إليهم مسؤوليات بشأن برنامج إدارة مخاطر الإرهاق أن يحصلوا على المعلومات والتدريبات اللازمة والكافية لتمكينهم من أداء تلك المسؤوليات بأمان.
- (و) يجب لبرنامج التدريب بشأن مخاطر الإرهاق أن يشمل الأشخاص التاليين على الأقل:
- (1) السائقين
  - (2) الشخص المسؤول
  - (3) مسؤولي تخطيط جداول العمل
- (ز) يجب لبرنامج تدريب السائقين أن يشمل على الأقل العناصر الأساسية التالية:
- (1) كيفية التعرف على علامات الإرهاق
  - (2) تأثير العقاقير والمواد، بما في ذلك الكحول، على الإرهاق
  - (3) متى وكيف يتم الإبلاغ عن حالات الشك بحدوث الإرهاق، والإجراء المطلوب اتخاذه
  - (4) العوامل المتعلقة بأسلوب المعيشة والصحة التي من شأنها التأثير على الإرهاق
  - (5) الآثار المحتملة للإرهاق على الصحة والسلامة
  - (6) الإجراءات اللازمة للوقاية من الإرهاق، ومنها على سبيل المثال الإبلاغ عن الحوادث
- (ح) يجب توفير التدريب التنشيطي على فترات زمنية مناسبة، على أن يتضمن المعايير المنصوص عليها في القسم 2(ز) من هذا الدليل.
- (ط) على أصحاب العمل الاحتفاظ بسجل للتدريب المطلوب، بما في ذلك المعلومات التالية:
- (1) الاسم ورقم هوية العمل

- (2) رقم بطاقة الهوية الإماراتية
- (3) موضوعات التدريب
- (4) تاريخ/تواريخ التدريب
- (5) الشخص الذي قدم التدريب

### 3- المتطلبات

#### 1-3 المهام والمسؤوليات

(أ) على أصحاب العمل والعمال أداء مهامهم ومسؤولياتهم وفقاً للمتطلبات المحددة الواردة في هذا الدليل والمتطلبات العامة للإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (1) - الأدوار والمسؤوليات والتنظيم الذاتي.

#### 1-1-3 السائقون

(أ) من مسؤولية كافة السائقين عدم قيادة أو مواصلة قيادة مركبة تجارية أثناء وقوعهم تحت تأثير الإرهاق أو إن كان من المتوقع وقوعهم تحت تأثيره.

(ب) على أي سائق يرى أنه واقع أو من المتوقع أن يقع تحت تأثير الإرهاق الإبلاغ عن ذلك إلى الشخص المسؤول في جهة العمل.

#### 2-1-3 أصحاب العمل

(أ) على صاحب العمل اتخاذ كافة الخطوات المعقولة للتأكد من أن ممارسات أو سياسات العمل لن تتسبب، سواء من خلال الفعل أو بسبب الإغفال، في جعل السائق يقوم بما يلي:

(1) القيادة على الطريق أو ضمن أي مكان للعمل وهو تحت تأثير الإرهاق

(2) القيادة بما يخالف أي لوائح بشأن ساعات العمل أو ساعات الراحة

(ب) على صاحب العمل أن يطبق برنامجاً لإدارة مخاطر الإرهاق وأن يعين الشخص المسؤول عن إدارته.

(ج) على صاحب العمل أن يطبق برنامجاً للتأكد من لياقة السائقين لأداء مهام العمل ومن خضوعهم للفحوصات الطبية اللازمة وفقاً لمتطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (5.0) - مسوحات الصحة المهنية والرقابة الطبية.

#### 3-1-3 مسؤولو تخطيط جداول العمل

(أ) على المسؤول عن تخطيط جدول العمل لأي سائق أن يتخذ كافة الخطوات المعقولة للتأكد من أن جدول عمل السائق أو جدول رحلته لن يتسبب، سواء من خلال الفعل أو بسبب الإغفال، في جعل السائق يقوم بما يلي:

(1) القيادة على الطريق أو ضمن أي مكان للعمل وهو تحت تأثير الإرهاق

(2) القيادة بما يخالف أي لوائح بشأن ساعات العمل أو ساعات الراحة

(ب) في وضع جداول العمل وجداول الرحلات، يجب على مسؤول التخطيط أن يراعي ما يلي:

(1) أي مهام عمل أخرى مطلوب من السائق أدائها

(2) أي تأخير يمكن توقعه في حركة المرور أو في أي شيء آخر (مثل التحميل والتفريغ)

### 3-1-4 مسؤوليات الأشخاص الآخرين

- (أ) لا يجوز لأي شخص آخر أن يكلف أو يوجه أو يجبر السائق أو أي طرف آخر مكلف بمهام وفقاً لهذا الدليل بأن يفعل شيئاً يعرف ذلك الشخص، أو ينبغي عليه أن يعرف، أنه سوف يتسبب في جعل السائق يقوم بما يلي:
- (1) القيادة على الطريق أو ضمن أي مكان للعمل وهو تحت تأثير الإرهاق
  - (2) القيادة بما يخالف أي لوائح بشأن ساعات العمل أو ساعات الراحة

### 3-2 برنامج إدارة مخاطر الإرهاق

- (أ) على أي جهة توظف أو تستعين بخدمات أحد السائقين أن تضع وتوثق وتطبق برنامجاً مناسباً وكافياً لإدارة مخاطر الإرهاق. والغرض من هذا البرنامج هو تمكين الجهة من إثبات قيامها برصد العوامل المسببة لمخاطر الإرهاق وقيامها بوضع وتطبيق أدوات التحكم اللازمة. كما يجب للبرنامج أن يثبت امتلاك الجهة لإجراءات لمراقبة مستوى فعالية تلك الأدوات ولاتخاذ الإجراءات التصحيحية عند الضرورة.
- (ب) كحد أدنى، يجب للبرنامج الخاص بالجهة أن يتضمن العناصر الأساسية التالية:

- (1) سياسة إدارة الإرهاق
  - (2) آلية رصد وتقييم مخاطر الإرهاق ووضع أدوات التحكم، وفقاً لمتطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (2) - إدارة المخاطر
  - (3) البرنامج الموثق للتدريب بشأن مخاطر الإرهاق وفقاً لمتطلبات القسم (2) من هذه الوثيقة
  - (4) التحقيق والإبلاغ عن الحوادث الناتجة عن الإرهاق أثناء القيادة وفقاً لمتطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - الآلية (11) - الإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها ورفع التقارير
  - (5) برنامج التدقيق/التفتيش للتأكد من تطبيق أدوات التحكم في مخاطر الإرهاق وفقاً لمتطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - العنصر (8) - التدقيق والتفتيش
  - (6) المتطلبات ذات الصلة ضمن الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للسلامة والصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (44.0) - إدارة حركة المرور والخدمات المساندة
- (ج) يجب لبرنامج إدارة مخاطر الإرهاق أن يتضمن ما يلي كحد أدنى من أدوات التحكم:

- (1) إجراءات لإعداد جداول عمل السائقين (القسم (3-4))
- (2) إجراءات للتأكد من مراعاة احتياجات العاملين الليليين في أي سكن يوفره صاحب العمل (القسم (3-5))

### 3-3 سياسة إدارة الإرهاق

- (أ) يجب لسياسة إدارة الإرهاق المعتمدة من الإدارة العليا والموثقة والمتاحة أن تنص على التزام الإدارة العليا بما يلي:
- (1) تكليف "شخص مسؤول" بالإشراف على متطلبات برنامج إدارة مخاطر الإرهاق
  - (2) توفير الموارد الكافية

- (3) اتخاذ الخطوات اللازمة لتحديد مجالات تواجد مخاطر الإرهاق
- (4) الالتزام بتفادي/خفض المخاطر المتعلقة بالإرهاق
- (5) التأكد من تحديد وتطبيق أدوات التحكم المناسبة
- (6) توفير التدريب المناسب والكافي
- (7) التأكد من إجراء التحقيق الكافي في الحوادث لبيان إن كان الإرهاق عامل مؤثر فيها
- (8) تقييم لياقة السائقين للعمل

### 3-4 جداول العمل وجدول الرحلات

(أ) يجب تنظيم كافة جداول العمل وجدول الرحلات بحيث تتوافق مع أي لوائح أو متطلبات قانونية بشأن ساعات العمل للسائقين الذين ينفذون عمليات النقل المختلفة (المسافات الطويلة/الطرق السريعة، وسيارات الأجرة، والحافلات المحلية، ووسائل النقل العامة، وغيرها). ويجب تنظيم جداول الرحلات بحيث تضمن فترات راحة كافية.

(ب) للحد من مخاطر الإرهاق، ينبغي أيضاً مراعاة الإجراءات التالية كجزء من جدولة عمل السائقين:

- (1) وضع جداول الرحلات التي تخفض أوقات القيادة الليلية قدر الإمكان
- (2) وضع جداول الرحلات التي تتفادى بدء الرحلات قبل الساعة 5:00 صباحاً
- (3) وضع جداول رحلات مرنة تتيح الوقت للقيادة وللاسترخاء في الأوقات والمواقع التي تعتبر الأنسب لذلك
- (4) تقسيم الرحلات إلى فترات أقصر من القيادة المتواصلة فيما بين فترات الراحة
- (5) وضع جداول الرحلات بالتشاور مع السائقين وممثليهم
- (6) إتاحة المرونة في جداول الرحلات بما يسمح بمراعاة الظروف غير المتوقعة التي قد تتطلب إجراء تغييرات على الجداول
- (7) إلزام السائقين باتباع جداول الرحلات المتفق عليها وليس الإسراع بتنفيذ المهمة في وقت أقصر
- (8) التأكد من إتاحة وقت كاف للاستراحة والتأقلم عند مطالبة السائقين بإجراء تغييرات كبيرة على أنماط العمل المتبعة، مثلاً عند الانتقال من فترة العمل النهارية إلى الليلية أو العكس
- (9) وضع آليات للإجراءات التصحيحية وإعادة الجدولة عند مطالبة السائق بالعمل خارج جدول الرحلات الموضوع
- (10) التأكد من تنظيم جداول رحلات كافة السائقين وفقاً لنفس المتطلبات، بما في ذلك السائقين العاملين بدوام جزئي والبدلاء والمتعاقد معهم

(ج) يجب تنظيم جداول العمل بحيث تسمح أيضاً بتعظيم الفرصة أمام السائق للحصول على قسط وافر من النوم ليتمكن من التعافي من حال الشعور بالإرهاق أو من آثاره المحتملة، وذلك عن طريق ما يلي:

- (1) تنظيم جداول العمل بحيث تكون منتظمة قدر الإمكان

- (2) التأكد قدر الإمكان عند وضع جداول عمل غير منتظمة أو جداول تبادلية من أن التنفيذ يبدأ في أوقات أبعد من أوقات الجداول القائمة، وليس في أوقات أقرب من أوقات تلك الجداول
- (3) التأكد من إتاحة الوقت أمام السائقين العائدين من فترات غياب مثل الإجازات، لإعادة التكيف مع ساعات العمل الطويلة أو العمل أثناء الليل، وذلك من خلال البدء بتنفيذ جداول عمل نهائية إن أمكن

### 3-5 السكن الذي يوفره صاحب العمل

- (أ) يجب للسكن الذي يوفره صاحب العمل أن يلبى متطلبات الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة المهنية - دليل الممارسة الفني (18.0) - المتطلبات العامة للسكن المقدم من صاحب العمل.
- (ب) عندما يوفر صاحب العمل السكن، فإن عليه اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان مراعاة احتياجات العاملين الليليين بغرض توفير فترة الراحة الكافية لهم.
- (ج) عوامل تقييم مدى ملاءمة السكن الذي يوفره صاحب العمل للعاملين الليليين تشمل، على سبيل المثال لا الحصر، ما يلي:

- (1) توفير أغطية مناسبة للنوافذ لمنع دخول الضوء
- (2) تنظيم وتوزيع الغرف المشتركة بحيث يتم تفادي إزعاج العاملين الليليين من قبل العاملين النهاريين
- (3) وضع ترتيبات للنظافة والصيانة وغيرها بحيث يتم تفادي إزعاج العاملين الليليين
- (4) اتخاذ الخطوات اللازمة للحد من الضوضاء داخل السكن لتفادي إزعاج العاملين الليليين
- (5) التأكد من توفير اللازم لضمان الحرارة المناسبة في السكن لإتاحة النوم المريح

#### 4- حفظ السجلات

- (أ) على كافة السائقين الاحتفاظ بسجلات لساعات عملهم، بما في ذلك فترات القيادة والاستراحات والوقت المبدول في غير العمل (أيام الراحة وغيرها). ويجب الاحتفاظ بهذه السجلات وفقاً لمتطلبات دائرة النقل أو أي أحكام قانونية أخرى.
- (ب) على الشخص المسؤول التأكد من وجود سجل لكل سائق في جهة العمل، وأن ذلك السجل معد بشكل واضح وممنهج.
- (ج) يجب الاحتفاظ بسجلات التدريب لمدة لا تقل عن خمس سنوات.

## 5- المراجع

- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - العنصر (1) - الأدوار والمسؤوليات والتنظيم الذاتي
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - العنصر (2) - إدارة المخاطر
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - العنصر (5) - التدريب والتوعية والكفاءة
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - العنصر (8) - التدقيق والتفتيش
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - الآلية (7.0) - تسجيل المؤسسات المهنية العاملة في مجال السلامة والصحة المهنية.
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - الآلية (8.0) - تسجيل ممارسي السلامة والصحة المهنية
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - الآلية (11) - الإبلاغ عن الحوادث والتحقيق فيها ورفع التقارير
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - دليل الممارسة الفني (5.0) - مسوحات الصحة المهنية والرقابة الطبية.
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - دليل الممارسة الفني (18.0) - المتطلبات العامة للسكن المقدم من صاحب العمل
- الإطار العام لنظام إمارة أبوظبي للصحة والسلامة المهنية - دليل الممارسة الفني (44.0) - إدارة حركة المرور والخدمات المساندة
- التعليمات الخاصة بأوقات العمل رقم 88 لعام 2003 الصادرة عن الاتحاد الأوروبي
- القانون الاتحادي رقم (21) لعام 1995
- حكومة أستراليا الغربية، وزارة التجارة، دليل الممارسة الفني - إدارة الإرهاق لسائقي المركبات التجارية 2004

## 6- سجل تعديل الوثيقة

رقم الإصدار	تاريخ المراجعة	وصف التعديلات	الصفحات المعنية
3.1	21 يوليو 2019	الإصدار الأول باللغة العربية	لا ينطبق

© مركز أبوظبي للسلامة والصحة المهنية 2019

تم إعداد هذه الوثيقة من قبل مركز أبوظبي للسلامة والصحة المهنية ودائرة النقل (قطاع النقل). وتعتبر هذه الوثيقة من ملكية المركز، ويجب استخدامها للأغراض التي وضعت من أجلها. لذا يمنع استخدامها أو إعادة إصدارها بدون إذن.