

## فهرست مطالب

۵	..... مقدمه
۵	..... تعریف HSE
۶	..... اهداف HSE
۶	..... قوانین و مقررات عمومی
۹	..... آموزش
۱۲	..... مجوز انجام کار
۱۳	..... ایمنی برق در کارگاه احیاء
۱۷	..... ایمنی برق عمومی
۱۹	..... کار با لیفتراک
۲۲	..... بارگیری، حمل و تخلیه مذاب
۲۳	..... کار در ارتفاع
۲۳	..... ایمنی کار در ارتفاع
۲۳	..... نردبان
۲۴	..... داربست
۲۶	..... ایمنی کار با ماشین های افزار
۲۹	..... ایمنی سیلندرهای تحت فشار
۲۹	..... ایمنی کار با مواد شیمیایی
۳۱	..... جوشکاری
۳۴	..... اطفاء حریق
۳۴	..... تعریف آتش :
۳۴	..... مربع آتش :
۳۵	..... روشهای خاموش نمودن آتش :
۳۵	..... دسته بندی آتش سوزی ها :

۳۶	..... استفاده از کپسول‌های آتش نشانی
۳۶	..... دسته بندی کپسولها
۳۷	..... روش استفاده از کپسولها
۳۹	..... امدادونجات و کمکهای اولیه
۴۰	..... اولویت ها در کمک های اولیه:
۴۰	..... نحوه انجام کمکهای اولیه در موقعیت های اضطراری
۴۱	..... مدیریت پسماند
۴۲	..... انتشار آلودگی ها
۴۲	..... آلودگی:
۴۲	..... انواع آلودگی:
۴۲	..... آلودگی هوا:
۴۲	..... آلودگی خاک:
۴۲	..... آلودگی آب:
۴۲	..... آلودگی صوتی:
۴۳	..... عوامل زیان آور محیط کار
۴۳	..... عوامل زیان آور فیزیکی
۴۳	..... ۱- صدا:
۴۴	..... ۲- نور یا روشنایی محیط کار:
۴۵	..... ۳- گرما:
۴۵	..... ۴- الکتریسیته:
۴۶	..... ۵- ارتعاش:
۴۶	..... عوامل زیان آور بهداشتی
۴۸	..... عوامل زیان آور بیولوژیکی
۴۸	..... عوامل زیان آور مکانیکی
۴۸	..... عوامل زیان آور ارگونومیکی

۴۸	..... (Material Safety Data Sheets) MSDS
۴۸	..... مزایای MSDS
۴۹	..... اطلاعات موجود در MSDS
۵۰	..... تفاوت MSDS با برحسب روی ماده شیمیایی
۵۱	..... چه کسی مسئول تهیه MSDS می باشد؟
۵۲	..... نظم و انضباط کاری (5S)
۵۲	..... سازماندهی-پاکسازی (Seiri) چیست؟
۵۳	..... نظم و ترتیب (Seiton) چیست؟
۵۳	..... نظافت (Seiso) چیست؟
۵۳	..... استاندارد سازی (Seiketsu) چیست؟
۵۴	..... انضباط (shitsuke) چیست؟
۵۴	..... ارگونومی
۵۴	..... صدمات ارگونومیکی کدامند؟
۵۵	..... عوامل موثر در ایجاد صدمات ارگونومیکی کدامند؟
۵۶	..... روش بلند کردن صحیح بار بصورت دستی
۵۶	..... قوانین بلند کردن بار:
۵۷	..... بلند کردن مناسب بار:
۵۹	..... معاینات ادواری
۶۰	..... بیماریهای ناشی از کار
۶۱	..... ورزش و سلامتی
۶۱	..... اهداف ورزش:
۶۲	..... مرجع