

# العمل على ارتفاعات: السلام

من بين كل 4 حالات وفاة ناتجة عن السقوط بين عامي 2015-2017، كانت حالة وفاة واحدة ناتجة عن استخدام السلام.

عند استخدام...  
**سلم تمديد:**

- اضبط السلم بزاوية 4:1 الصحيحة.\*
- قم بربط وتأمين الجزء العلوي والسفلي من السلم، أو استخدم عاملاً آخر.
- قم بتمديد السلم لمسافة 3 أقدام على الأقل بعد المستوى الذي ستتسلق إليه والقضبان الجانبية بمقدار قدم واحد على الأقل بعد الدرجة العلوية.

**السلم النقال:**

- لا تقف أبداً على أعلى درجة أو في أعلى السلم.
- ضع السلم دائماً بالقرب من عملك لتجنب محاولة الوصول إلى الأشياء البعيدة.

**تخطيط توفير تدريب**  
ثلاث خطوات بسيطة لمنع السقوط.



إذا كان من اللازم استخدام سلم، فاحرص دائماً على القيام بما يلي:

- افحص السلم قبل استخدامه! إذا لاحظت تلفاً، فضع علامة "غير صالح للاستخدام" واطلب سلماً آخر.
- تأكد من أن السلم سوف يدعمك ويدعم حزامك - تحقق من متانتته.
- ضع السلم على قاعدة صلبة وثابتة.
- حافظ على ثلاث نقاط اتصال مع السلم للبقاء متوازناً.
- واجه السلم عند التحرك لأعلى أو لأسفل.



انضم إلى حملة وقف السقوط  
من أعمال البناء!

[www.stopconstructionfalls.com](http://www.stopconstructionfalls.com)

#StandDown4Safety

\* استخدم تطبيق NIOSH ladder المجاني لتحديد الزاوية الصحيحة: <https://www.cdc.gov/niosh/topics/falls/mobileapp.html>

المصدر: The Construction Chart Book, Section 44, Chart 44c

<https://www.cpwr.com/chart-book-6th-edition-fatal-and-nonfatal-injuries-fatal-injuries-falls-lower-level-construction>