

Occupational Safety and Health (OSHA)

السلامة والصحة المهنية (OSHA)

What Will I Benefit?



ماذا سأستفيد؟

Identify the most important occupational safety and health requirements, cover occupational safety and health requirements in the work environment, and identify risks and control methods.

التعرف على أهم متطلبات السلامة والصحة المهنية، وتفطية متطلبات السلامة والصحة المهنية في بيئة العمل، وتحديد المخاطر وأساليب التحكم.

Course Objectives



أهداف الدورة

At the end of this course, the participants should be able to:

- * Understand the terms, definitions, and references associated with occupational health and safety
- * Recognize types of occupational incidents and their causes
- * Identify Chemical and electrical hazards and set up measure to control or prevent them in the workplace
- * Understand the principles of fire prevention
- * Understand falls and slips hazards
- * Realize the effect of workplace ergonomics on employees capabilities

في نهاية الدورة التدريبية يجب أن يكون المشاركون قادرين على:

- * المصطلحات الفنية ومراجع السلامة والصحة المهنية
- * أنواع الحوادث المهنية وأسبابها
- * المخاطر الكيماوية والوقاية منها
- * المخاطر الكهربائية والوقاية منها
- * أسس منع والوقاية من الحرائق
- * مخاطر السقوط والانزلاق
- * أهمية ملائمة العمل لقدرات العاملين

Target Audience



الفئة المستهدفة

Employees working in occupational health and safety departments, as well as managers, supervisors, officers, and specialists concerned with maintaining healthy and safe work environment.

الموظفين العاملين في مجال السلامة والصحة المهنية، ولكن يمكن الاستفادة منه كل العاملين في المجالات المتعلقة بنظام الصحة والسلامة المهنية، وياقانة بيئة العمل صحية وخالية من المخاطر.

Course Outline



محتوى الدورة

- **Introduction to occupational safety and health**
 - * The scope and nature of occupational safety
 - * Motives for occupational health and safety
 - * Health and Safety System Elements
 - * The importance and purpose of the safety policy
- **Management and evaluation of occupational risks**
 - * An introduction
 - * Stages of occupational risk assessment
- **Electricity hazards**
 - * Nature of Electricity
 - * How do electricity accidents happen?

◀ مقدمة عن السلامة والصحة المهنية

- * نطاق وطبيعة السلامة المهنية
- * الدوافع وراء الصحة والسلامة المهنية
- * عناصر نظام الصحة والسلامة

◀ أهمية سياسة السلامة والغاية منها

- * إدارة وتقييم المخاطر المهنية

◀ مقدمة

- * مراحل تقييم المخاطر المهنية

- * Electricity hazards
- * Prevention of electric accidents
- **Fire prevention and protection**
 - * An introduction
 - * Fire prevention goals
 - * Fire prevention principle
 - * Elements of a fire protection plan
 - * Sources of fire hazards
 - * Ignition sources
 - * Control the spread of fire
- **Emergency plans**
 - * An introduction
 - * Causes of emergency
 - * The emergency and evacuation plan
 - * The basic plan elements
 - * Conditions for the success of the emergency and evacuation plan
 - * Organizing the work of the emergency and evacuation group
 - * Fire handling procedures RACE
 - * Emergency exits
- **Personal protection tools**
 - * Protective clothing
 - * Foot protection: safety shoes
 - * Protect hands: gloves
 - * Protect eyes: glasses
 - * Head protection: helmets
 - * Hearing protection: noise-resistant devices
- **Common mistakes**
 - * Common mistakes

◀ **مخاطر الكهرباء**

Nature of Electricity * طبيعة الكهرباء

◀ **كيف تحصل حوادث الكهرباء؟**

* مخاطر الكهرباء

* الوقاية من حوادث الكهرباء

◀ **الوقاية والحماية من الحرائق**

* مقدمة

* أهداف الوقاية من الحرائق

* مبدأ منع الحرائق

* عناصر خطة الحماية من الحرائق

* مصادر مخاطر الحرائق

* مصادر الاشتعال

* السيطرة على انتشار الحرائق

◀ **خطط الطوارئ**

* مقدمة

* أسباب الطوارئ

* خطة الطوارئ والإخلاء

* عناصر الخطة الأساسية

* شروط نجاح خطة الطوارئ والإخلاء

* تنظيم عمل مجموعة الطوارئ والإخلاء

* إجراءات التعامل مع الحرائق

* مخارج الطوارئ

◀ **أدوات الحماية الشخصية**

* الملابس الواقية

* حماية القدم: أحذية الأمان

* حماية اليددين: القفازات

* حماية العينين: النظارات

* حماية الرأس: الخوذات

* حماية السمع: أجهزة مقاومة الضوضاء

◀ **الأخطاء الشائعة**

* الأخطاء الشائعة

Target Competencies



- * Product Quality
- * Organizational Health & Safety.
- * Work Environment Improvement
- * Employees Welfare
- * Employees Job Satisfaction
- * Employees Retention
- * Organizational Image

الجدرات المستهدفة

- * جودة المنتج
- * سلامة وصحة العاملين والزوار والمقاولين
- * تحسين بيئة العمل
- * رعاية العاملين
- * تحسين الرضا الوظيفي
- * الحد من التسرب الوظيفي
- * سمعة المنشأة

Course Methodology



منهجية الدورة

This training course will be carried out through the use of best practices and the right combination of engaging and purposeful tools such as:

- * Practical, relevant case studies
- * Group activities and workshops
- * Related role plays
- * Experiential learning
- * Brain storming
- * Stimulating mental activities
- * Engaging team competitions
- * Suitable training Videos
- * Presentations
- * Self-assessments
- * Learning with Simulations and Games

سيتم تنفيذ هذه الدورة التدريبية من خلال استخدام أفضل الممارسات ومن خلال اختيار المناسب من الأدوات الهدفة والتفاعلية مثل:

- * الحالات الدراسية والعملية ذات العلاقة
- * ورش العمل وأنشطة جماعية
- * تمثيل الأدوار ذات العلاقة
- * التعلم التجاري
- * العصف الذهني
- * أنشطة ذهنية محفزة
- * مسابقات جماعية تفاعلية
- * الأفلام التدريبية والمقطوع المصورة
- * العرض التوضيحي
- * تقييم الذات
- * التعلم من خلال المحاكاة والألعاب

Course Information



معلومات الدورة

Date التاریخ	المکان Location	اللغة Language	الرسوم Fees
14-18/6/2026	الرياض Riyadh	عربي Arabic	6900 SR
1-5/11/2026	الخبر Khobar	إنجليزي English	6900 SR

Remarks



ملاحظات

- * Fees do not include value added tax
- * Daily snacks & refreshments + lunch meal

- * الرسوم لا تشمل ضريبة القيمة المضافة
- * وجبات خفيفة أثناء الاستراحات + وجبة غداء (يومياً)