



إدارة الإجهاد الحراري والامتنال لقرار حظر العمل تحت أشعة الشمس في السعودية

09 - 13 Nov 2026

برشلونة - فندق أربع نجوم في حي إيكسامبلا



إدارة الإجهاد الحراري واللامتثال لقرار حظر العمل تحت أشعة الشمس في السعودية

المرجع: 1208_6850 التاريخ: 09 - 13 Nov 2026 الموقع: برشلونة - فندق أربع نجوم في حي إيكسابللا الرسوم: SAR 23500

العقود التقني: مهارس - أسلوب التطبيق: جولة تفتيش ميدانية

مقدمة

يعرض العمل في الأماكن المكشوفة والبيئات الحارة في قطاعات الإنشاءات والمرافق والخدمات اللوجستية والطاقة والزراعة العاملين لأمراض حرارية قد تتطور إلى ضربة شمس قاتلة خلال ودية واحدة. وفي المملكة العربية السعودية يضع قرار حظر العمل تحت أشعة الشمس، الذي تطبقه وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية والمجلس الوطني للسلامة والصحة المهنية، حدا أدنى نظاميا، لكن الخطر الحراري يستمر خارج ساعات الحظر وأشهره. تكون هذه الدورة من كورس كونسبت المشرفين وفرق السلامة من قياس الإجهاد الحراري بمؤشرات معتمدة وضبطه في الموقع، والخروج بخطة إدارة الإجهاد الحراري.

أهداف الدورة

- تطبيق قرار حظر العمل تحت أشعة الشمس والدليل الإجرائي لوزارة الموارد البشرية بشأن الإجهاد الحراري في تخطيط الورديات والإشراف على المقاولين وسجلات الموقع
- قياس الإجهاد الحراري في الموقع وتفسيره باستخدام مؤشر WBGT وفق ISO 7243 والحد الحراري للعمل ونموذج الإجهاد الحراري المتوقع
- تحديد دورات العمل والراحة وجدول الإرواء والتأقلم بها يتناسب مع عبء العمل وفئة الحرارة
- التعرف المبكر على الأمراض المرتبطة بالحرارة وبدء الإسعافات الأولية والتبريد السريع وتصعيد حالات الطوارئ
- تفتيش مواقع العمل المكشوفة والداخلية الحارة للتحقق من الضوابط الهندسية والإدارية ومعدات الوقاية الشخصية
- إعداد خطة إدارة الإجهاد الحراري تغطي فترة الحظر والنشهر الحارة قبلها وبعدها

الفئة المستهدفة

- مشرفو المواقع ورؤساء العمال الذين يخططون العمل في الأماكن المكشوفة أو الداخلية الحارة ويوجهونه
- مسؤولو ومستشارو الصحة والسلامة المهنية المكلفون بتقييم المخاطر الحرارية وتفتيش المواقع
- ممرضو الصحة المهنية ومنسقي الإسعافات الأولية الذين يتعاملون مع حالات الإجهاد الحراري
- مشرفو المقاولين ومقاولي الباطن المسؤولون عن امتثال فرقهم
- مشرفو التشغيل والصيانة في المصانع والمستودعات والمرافق التي تضم مناطق عمل حارة
- مسؤولو شؤون العاملين الذين يحددون الورديات والعمل الإضافي والنقل وسكن العمال

محاور الدورة

اليوم الأول: أساسيات الإجهاد الحراري والإطار النظامي في المملكة

- التوازن الحراري لجسم الإنسان: الحرارة النيزية والإشعاعية والحرارة وفقد الحرارة بالتبخر
- طيف الأمراض المرتبطة بالحرارة: الطفح والتشنجات والإغماء والإنهاك الحراري وضربة الشمس
- قرار حظر العمل تحت أشعة الشمس في السعودية: من 12 ظهرا إلى 3 عصرا بين 15 يونيو و15 سبتمبر
- الدليل الإجرائي لوزارة الموارد البشرية للوقاية من آثار التعرض لنشعة الشمس والإجهاد الحراري القرار الوزاري 196086
- خط الأساس للتعرض الحراري في الموقع باستخدام إرشادات WMO/WHO للإجهاد الحراري في أماكن العمل

اليوم الثاني: مؤشرات الإجهاد الحراري ومعاييرهم

- قياس مؤشر درجة حرارة الكرة الرطبة WBGT وقيمه المرجعية وفق ISO 7243:2017
- طريقة الحد الحراري للعمل TWL في الدليل الاسترشادي للمجلس الوطني للسلامة والصحة المهنية للماكن الحارة
- نموذج الإجهاد الحراري المتوقع PHS وفق ISO 7933:2023
- تقدير معدل النض حسب نوع المهمة وفق ISO 8996:2021
- حدود ACGIH للإجهاد الحراري TLV وحد الإجراءات ومعاملات تصحيح الملابس

اليوم الثالث: ضبط المخاطر الحرارية في الموقع

- تقييم مخاطر الإجهاد الحراري بما يتوافق مع البند 6.1.2 من ISO 45001
- جدولة دورات العمل والراحة حسب فئة الحرارة وعمل العمال
- بروتوكولات التأقلم للعمال الجدد والعائدين من الإجازات
- تصميم محطات مياه الشرب والظللات ومناطق الراحة المبردة
- إعادة جدولة الورديات وترتيب المهام حول ساعات الحظر وقت الظهيرة

اليوم الرابع: الفئات الأكثر عرضة والطوارئ ومخاطر عدم الامتثال

- عوامل الخطورة الفردية والإشراف الطبي وفق ISO 12894
- مراقبة الإجهاد الفسيولوجي وفق ISO 9886: معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم الداخلية
- الإسعافات الأولية لضربة الشمس: بروتوكول التبريد السريع والغمر في الماء البارد
- ملابس التبريد ومعدات الوقاية الشخصية للبيئات الحارة: الاختيار والمفاضلة
- الجاهزية لتفتيش وزارة الموارد البشرية وسجلات الحظر وقناة البلاغات 19911

اليوم الخامس: جولة التفتيش الحراري وخطة إدارة الإجهاد الحراري

- جولة تفتيش حراري في موقع العمل باستخدام جهاز قياس WBGT وقائمة تحقق
- حالة موقع إنشاعات: ضوابط الحرارة خلال فترة الحظر
- حالة مستودع وغرفة معدات: ضبط الحرارة الإشعاعية في الماكين الداخلية
- إعداد حديث السلامة القصير ورسائل التنبيه الحراري للعاملين
- بناء خطة إدارة الإجهاد الحراري ومراجعتها مع الزملاء

المهارات المكتسبة

- قياس الإجهاد الحراري
- تقييم المخاطر الحرارية
- جدولة العمل والراحة
- الاستجابة الأولية للأمراض الحرارية
- تخطيط التأقلم
- إدارة الامتثال لقرار حظر العمل وقت الظهيرة
- التفتيش الحراري على مواقع العمل

لهذا تحضر هذه الدورة

- تعود إلى عملك بخطة لإدارة الإجهاد الحراري مبنية على موقعك وفرق عملك ونظام ورديات منشأتك
- تعرف بدقة ما يتطلبه قرار الحظر، وأين يبقى الخطر الحراري بعد الثالثة عصرا وخارج أشهر الحظر
- تستخدم جهاز WBGT ومؤشرات الحرارة بثقة بدلا من الاعتماد على درجة حرارة الهواء وحدها
- تقارن ضوابط الحرارة لديك بمشرفين من قطاعات الإنشاءات والطاقة والخدمات اللوجستية وخدمات المرافق

الخاتمة

النهوض الحرارية متوقعة ويمكن الوقاية منها. ومع ذلك ما زالت توقف العمل وتحدّد الزواجر كل صيف. تنتقل هذه الدورة من فسيولوجيا الحرارة وقرار حظر العمل وقت الظهيرة في المهلكة، مروراً بمؤشر WBGT والحد الحراري للعمل ونموذج الإجهاد الحراري المتوقع، وصولاً إلى الفئات الأكثر عرضة وحالات الطوارئ ومتطلبات التفتيش التي تختبر ضوابط الموقع. ويطبق اليوم النخير هذه المعارف في جولة تفتيش حراري، ويحولها إلى خطة لإدارة الإجهاد الحراري يعود بها المشاركون إلى إدارة موقعهم استعداداً للموسم الحار المقبل.