

الحمد لله
الرحمن
الرحيم

کارگاه مقدماتی

سیستم مدیریت HSE در محیط‌های

پژوهشی، آزمایشگاهی و ورزشی

ارائه دهنده : هدیه دباغ

کارشناس آزمایشگاه دانشکده تربیت بدنی



هدف آموزشی

- آشنایی با مفاهیم پایه HSE، اهمیت آن در محیط‌های پژوهشی، آزمایشگاهی و ورزشی
- آشنایی با ساختار سیستم مدیریت HSE-MS

HSE چیست؟



- HSE یعنی سلامت (Health)، ایمنی (Safety)، محیط زیست (Environment)
- به معنای مدیریت سلامت، ایمنی و محیط زیست در فعالیتهای سازمانی.

اهمیت HSE

H

S

E



Health



Safety



Environment

- کاهش حوادث و آسیب‌ها
- ارتقای سلامت جسمی و روانی
- افزایش بهره‌وری و رضایت شغلی
- کاهش هزینه‌های درمان و خسارت

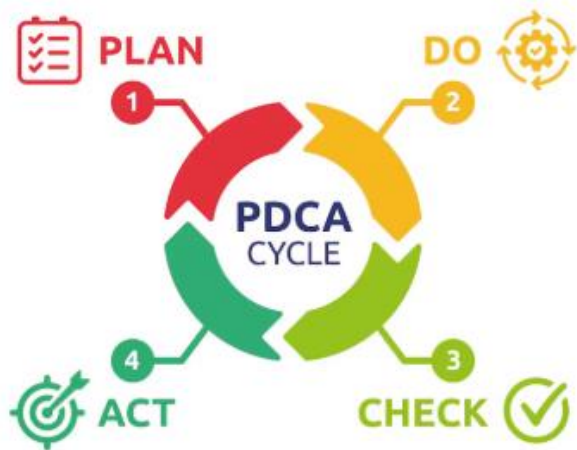
فلسفه HSE

HSE فقط مجموعه دستورالعمل نیست، بلکه یک فرهنگ است.

هر فرد مسئول سلامت خود و دیگران است و پیشگیری مقدم بر درمان است.



چرخه PDCA در HSE-MS



○ چرخه‌ی PDCA یا چرخه دمینگ، بخش‌های برنامه‌ریزی (PLAN)، انجام آزمایش (DO)، بررسی کردن (Check) و اقدام (Act) را شامل می‌شود.

استانداردهای بین‌المللی مرتبط



– ISO 45001 مدیریت ایمنی و بهداشت شغلی

– ISO 14001 مدیریت محیط زیست

ترکیب این دو، اساس HSE-MS است.



فرهنگ ایمنی

فرهنگ ایمنی یعنی قبل از انجام هر کار، از خود بپرسیم:



آیا این کار ایمن است؟

آیا سلامت دیگران را به خطر نمی‌اندازد؟



مثال کاربردی



در آزمایشگاه فیزیولوژی:

بررسی سلامت وسایل، کف پوش، تهویه و وجود
جعبه کمک‌های اولیه و کپسول آتش نشانی.

نتیجه: کاهش حوادث و افزایش اعتماد دانشجویان.

مفهوم ایمنی (Safety):

ایمنی یعنی پیشگیری از وقوع حادثه و کاهش آسیب‌ها با شناسایی خطر و کنترل ریسک.



اهمیت ایمنی :



- حفظ سلامت اساتید و دانشجویان
- جلوگیری از خسارات مالی
- ایجاد محیط آموزشی امن و آرام
- افزایش کارایی و تمرکز

انواع خطرات در محیط های پژوهشی:

- ☐ فیزیکی: لغزش، سقوط، برق گرفتگی
- ☐ بیولوژیکی: ویروس، قارچ و باکتری
- ☐ شیمیایی: مواد تمیزکننده، ضد عفونی کننده ها
- ☐ روانی: استرس و فشار کاری

SAFETY AT THE WORKPLACE



ایمنی در محیط‌های ورزشی:



- بررسی سلامت تجهیزات ورزشی
- نظارت بر استفاده صحیح از وسایل
- کنترل کفپوش و تهویه سالن‌ها
- آماده بودن جعبه کمک‌های اولیه

اصول چیدمان ایمن فضاهای ورزشی:



- فضای کافی بین دستگاه‌ها
- نصب برجسب هشدار
- بررسی سیم‌کشی برق و تهویه
- استفاده از کف‌پوش ضد لغزش

نقش HSE در فعالیتهای ورزشی:



- ارزیابی خطر Risk Assessment
- آموزش اصول ایمنی به مربیان و دانشجویان
- مدیریت حوادث احتمالی

کمک‌های اولیه در ورزش:

- آگاهی از نحوه برخورد با آسیب‌های عضلانی، شکستگی، گرمزدگی و شوک
- تماس سریع با اورژانس یا مرکز درمانی



مدیریت حوادث ورزشی:



1. ایمن سازی محیط
2. کمک اولیه به مصدوم
3. اطلاع به مسئول HSE یا اورژانس
4. ثبت و گزارش حادثه

مفهوم بهداشت

○ بهداشت یعنی پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت جسمی، روانی و اجتماعی.



بهداشت فردی



- شست و شوی منظم دست‌ها

- لباس و کفش تمیز

- عدم استفاده مشترک از وسایل شخصی

- استحمام بعد از ورزش

- خواب و تغذیه کافی

بهداشت عمومی

• کنترل سرویس‌ها و سلف دانشگاه

• نظافت روزانه فضاها

• دفع صحیح زباله‌ها

• تهویه مناسب



بهداشت محیطی



- کنترل کیفیت آب
- تهویه و نور مناسب
- دفع بهداشتی پسماندها
- کاهش آلودگی صوتی

بهداشت تغذیه

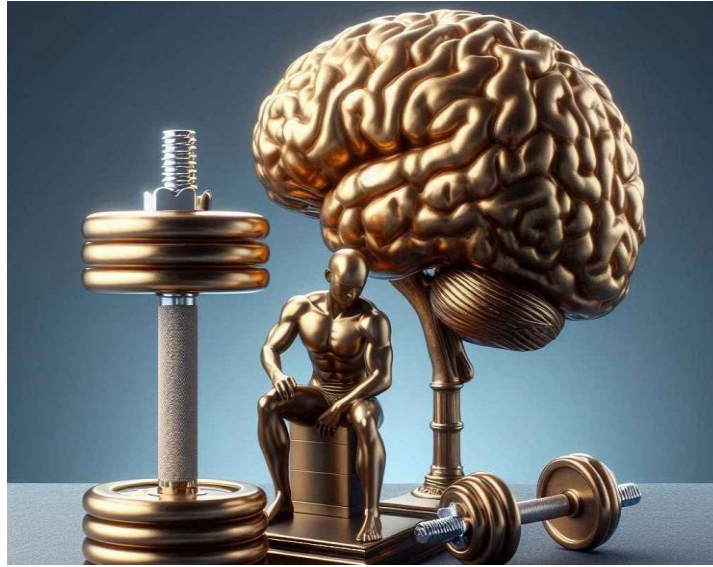


- مصرف غذاهای سالم
- نگهداری مناسب مواد غذایی
- پرهیز از فست‌فود
- مصرف آب کافی

بهداشت روان



- کاهش استرس
- محیط صمیمی
- کارگاه‌های آرام‌سازی
- خدمات مشاوره



“بدن سالم در گرو ذهن آرام است.”

شعار مهم HSE:

بیماری‌های شایع و پیشگیری



• سرماخوردگی → تهویه و شست‌وشوی دست

• قارچ‌های پوستی → لباس تمیز

• مشکلات گوارشی → تغذیه سالم

HSE نقش در اپیدمی ها



در دوران شیوع بیماری‌هایی مثل کرونا، سیستم HSE وظیفه دارد:

○ تدوین دستورالعمل‌های بهداشتی

○ کنترل ورود و خروج دانشجویان

○ تأمین مواد ضدعفونی و ماسک

○ آموزش رفتارهای بهداشتی



○ در دانشکده‌های تربیت بدنی، فاصله‌گذاری در تمرین‌های گروهی باید در برنامه HSE لحاظ شود.

جمع‌بندی

HSE یعنی تلفیق علم و فرهنگ ایمنی. ✓

موفقیت در HSE وابسته به مشارکت همه افراد است. ✓

پیشگیری و آموزش و فرهنگ سازی سه ستون اصلی موفقیت HSE است. ✓

“پیشگیری بهتر از درمان است،
همیشه مراقب باش.”





از توجه شما متشکرم!

ثبت نام در سایت <https://labsnet.ir/>

ورود به کارتابل آزمایشگاهها

ورود به باشگاه مشتریان

صفحه اصلی | بانک اطلاعات | اطلاع رسانی | حوزه های فناوری | ...

شبکه آزمایشگاهی کشور 



۳۰ میلیون ریال

اعتبار اولویت های پژوهشی ستادهای توسعه فناوری
ویژه دانشجویان تحصیلات تکمیلی

۷۰ درصد تخفیف [کلیک کنید <](#)

My.LabsNet.ir