



安全经验分享



天兵天将

邀请函

INVITATIONS



免费微信群

我们的群文化：帮助别人，快乐自己！

我们的群规：谢绝一切商业和推广链接！

我们的微信群用于互助和免费资料获取；
钉钉群用于免费直播课程安全分享；加
入微信群方可进入钉钉群。

诚邀乐于安全公益的朋友加入我们！

知识星球



星主：安全战略顾问

安全随行



加入星球尊享20000+精品资料、安全管理
咨询、优质安全直播课；诚邀您的加入！！



中国石油塔里木油田公司
Petrochina Tarim OilField Company



内容

一、安全管理理念

二、办公室安全与健康

- 一般安全
- 人体功效（介绍）
- 职业健康（介绍）

三、办公室安全审核

四、旅行安全

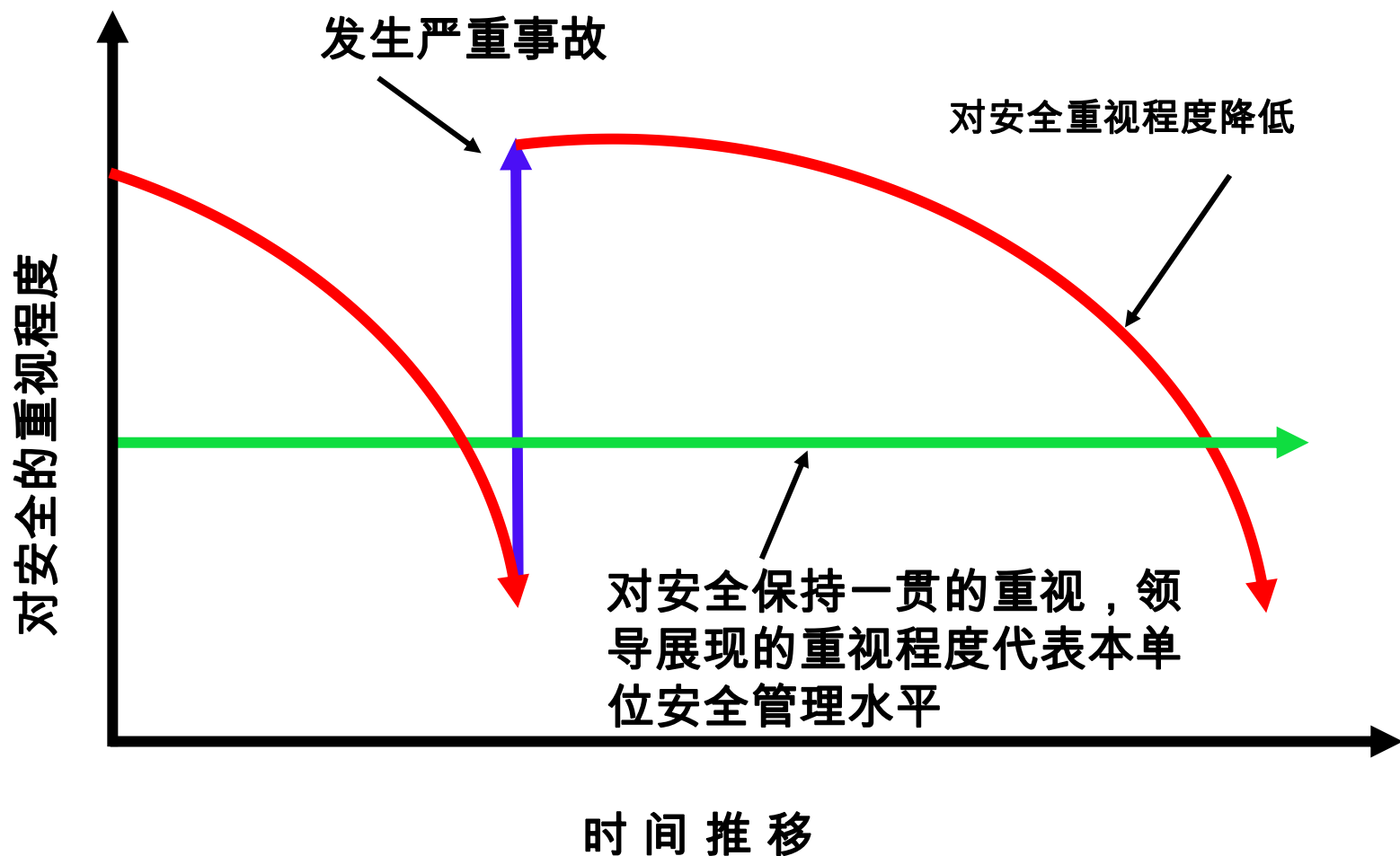
一、安全管理理念 介绍

安全优先 vs 融合



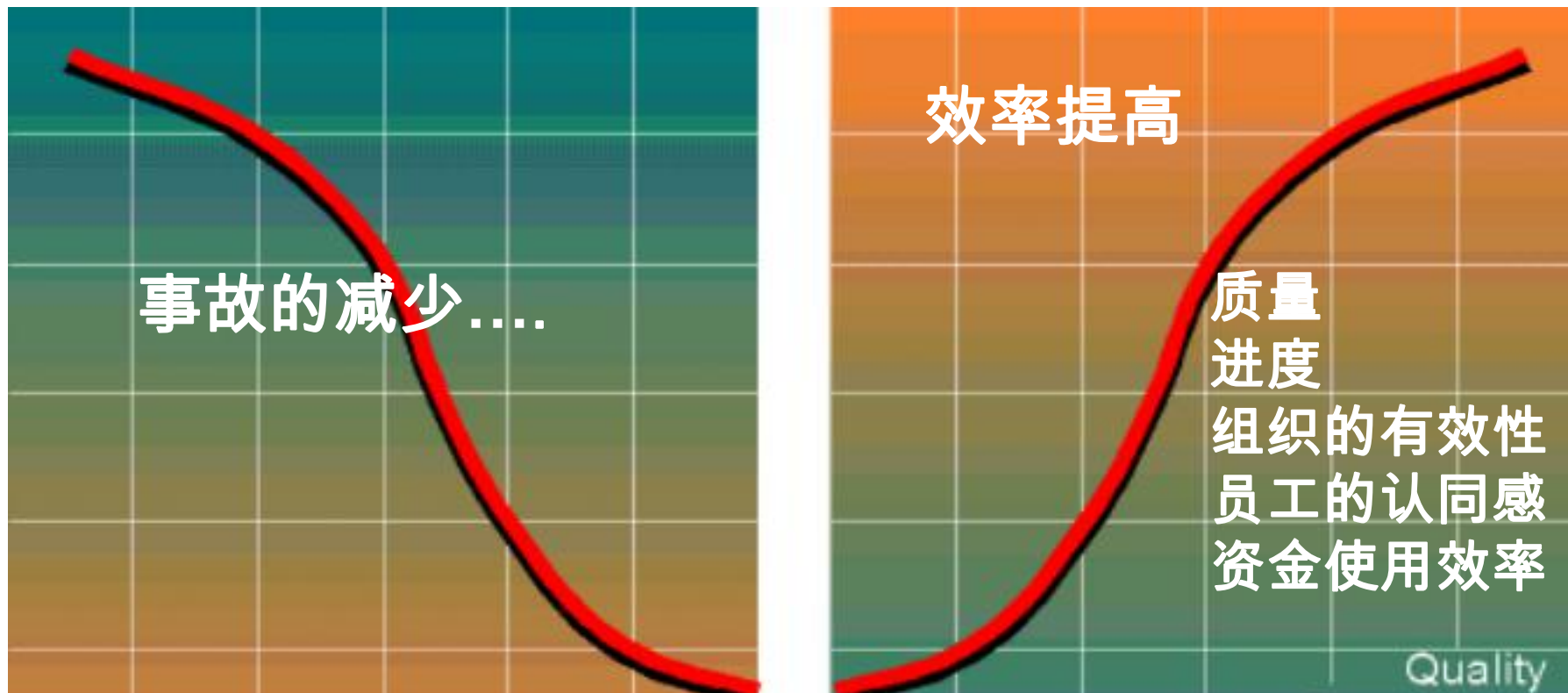
“当安全与生产发生冲突时，安全第一” vs “将安全融入生产和经营活动的每一环节”

安全冲动 vs 持之以恒



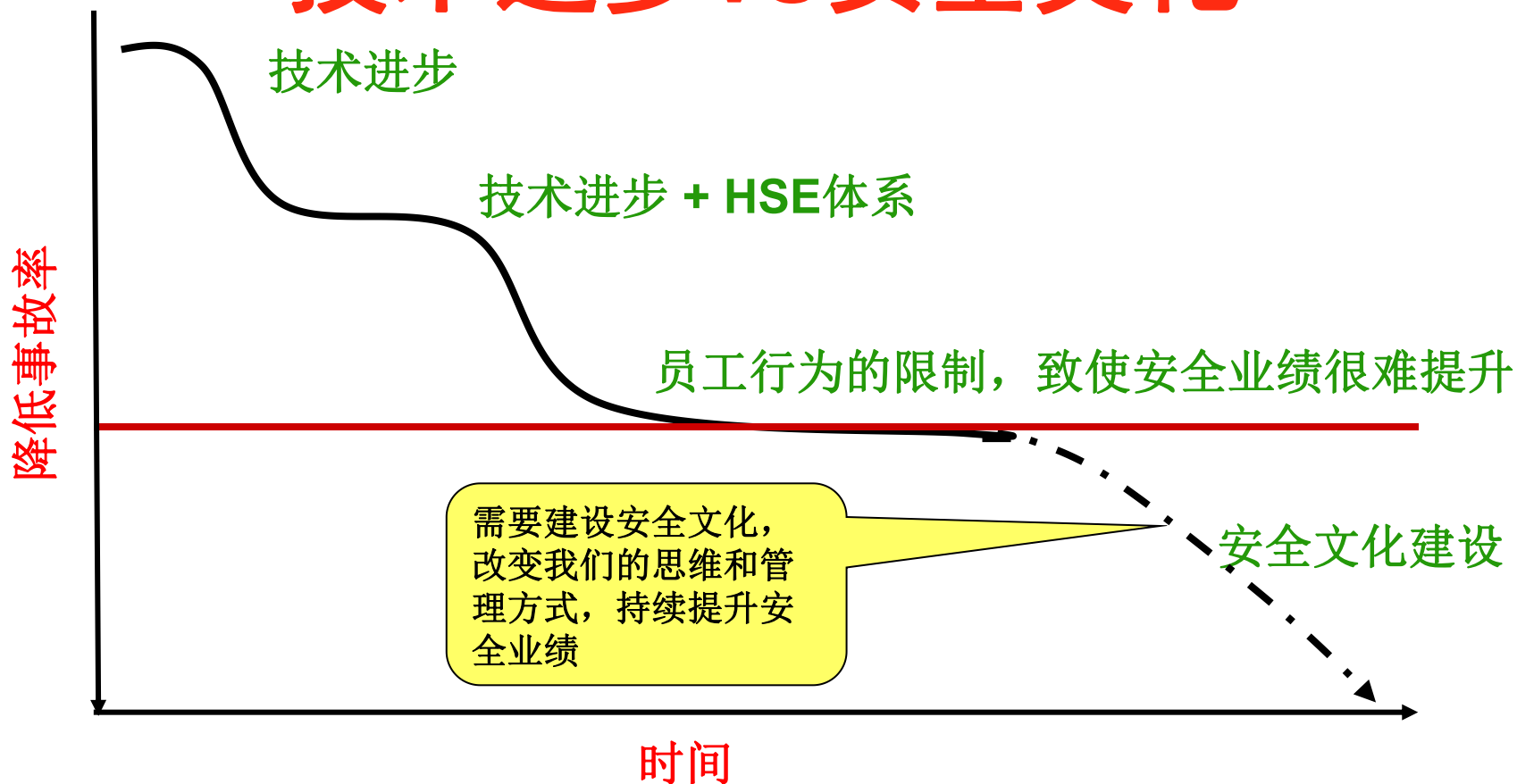
摒弃运动式、口号式、一阵风式抓安全的方式，注重安全管理的常态化

投资 vs 成本



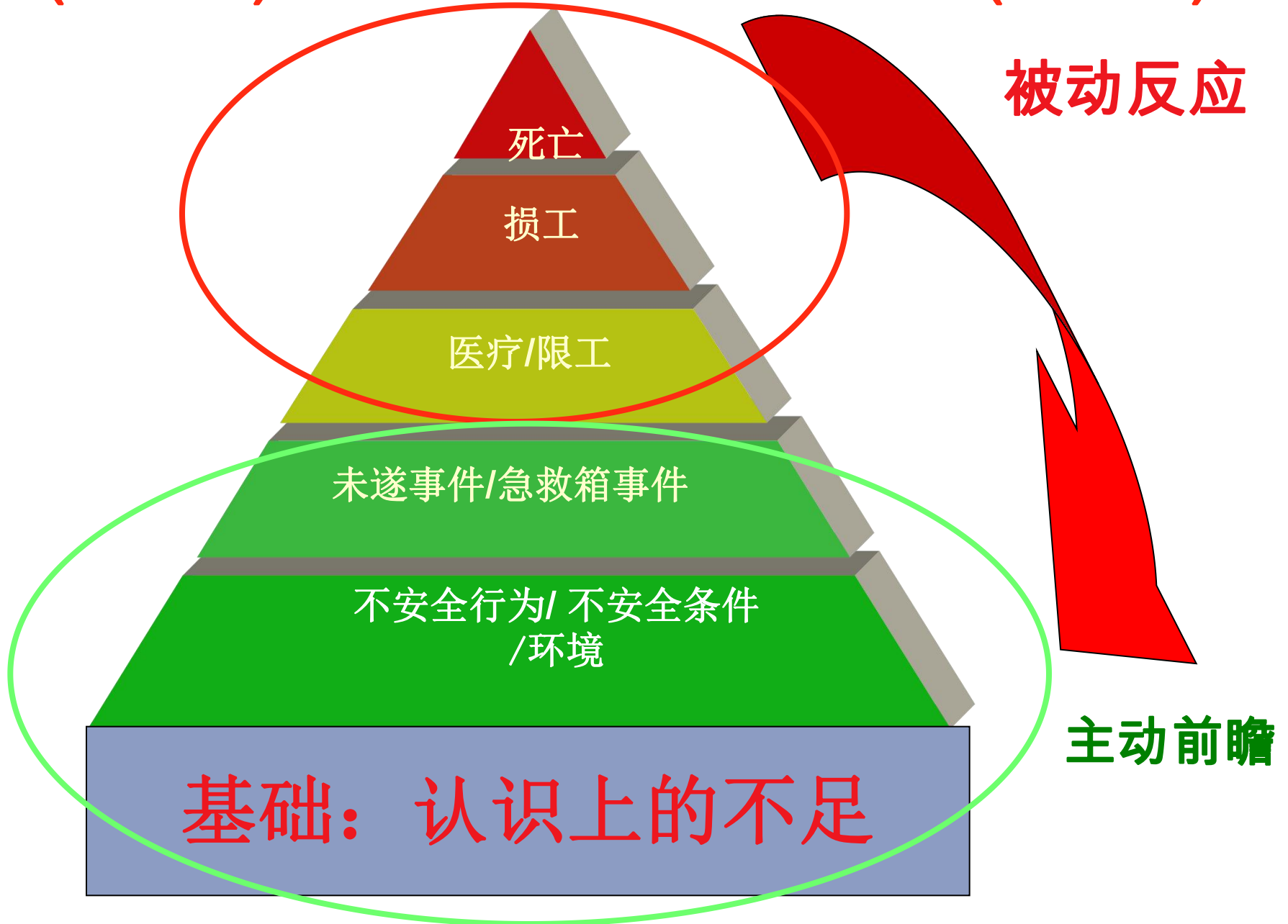
投资追求的是回报；成本会被当作负担。想一想如果我们投入的安全设备，因维护不善在关键时不能发挥作用，我们的安全投入的回报就是负值。

技术进步vs安全文化



- 每次技术进步都可能带事故率的快速降低，但零目标仅仅依靠技术改进和完善体系是很难实现的
- 只有每个人都有强烈的安全意识、正确的安全观念和良好的安全行为习惯，形成自觉选用更安全的方式做事的安全文化氛围，安全零目标才有可能实现。

(被动) 后果管理 vs 过程管理 (主动)

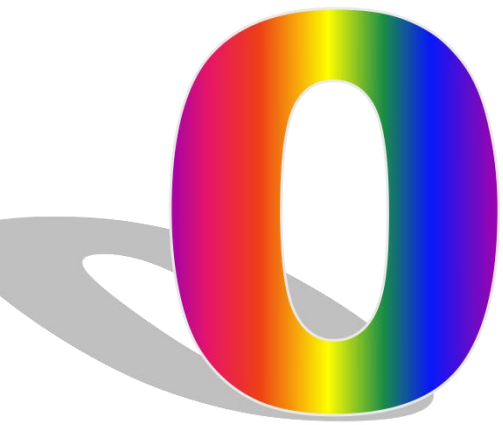


偶然 vs 必然



每起偶然的故事背后都存在必然的管理缺失

我们的目标是零

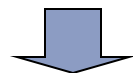


树立零事故目标，即，坚信所有的职业疾病、伤害、事故都是可以预防的。才能真正做到预防为主。

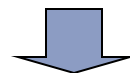
要实现零目标必须从改变理念开始
(理念决定态度、态度决定行为、行为影响结果)



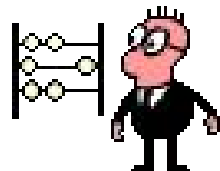
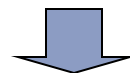
理念



态度



行为



结果

管理行为安全的关键要素



安全管理原则

- 任何决策必须优先考虑HSE
- 安全是聘用的必要条件
- 企业必须对员工进行HSE培训
- 各级管理者对业务范围内的HSE工作负责
- 各级管理者必须进行HSE审核
- 员工必须参与岗位危害识别和风险控制
- 事故隐患必须及时整改
- 所有事故事件必须及时报告、分析和处理
- 承包商管理执行统一的HSE标准

践行有感领导

➤有感领导就是你个人领导力的体现，就是让员工随时能够听到、看到、感受到你对安全的重视

落实领导“七个”带头

- ✓带头宣贯安全理念
- ✓带头学习和遵守安全规章制度
- ✓带头制定实施个人安全行动计划
- ✓带头开展行为安全审核
- ✓带头讲授安全课
- ✓带头开展安全风险识别
- ✓带头开展安全经验分享

杜邦格言

你的组织将会达到的卓越安全水平取决于

你

展示你愿望的

行动!

属地管理

落实“谁主管 谁负责”

谁对安全负责

属地管理者，即每位经理、主管、组长和员工都必须为其自身和其管辖的工作区域的其他人员（包括承包商员工和访客）的安全负责。

- 您是你自己办公区域的属地主管
- 部门领导是你部门所有办公区域的属地主管



二、办公室安全与健康

办公室安全自我评价 ...

你自己怎样衡量自己，

从1  到... 5 

- 我的办公室设计与布置合理，考虑了人体功效学方面
- 工作安排有序，工作没有压力，对我有刺激
- 在办公室里，大家的安全意识很好
- 防火管理和应急计划令人满意

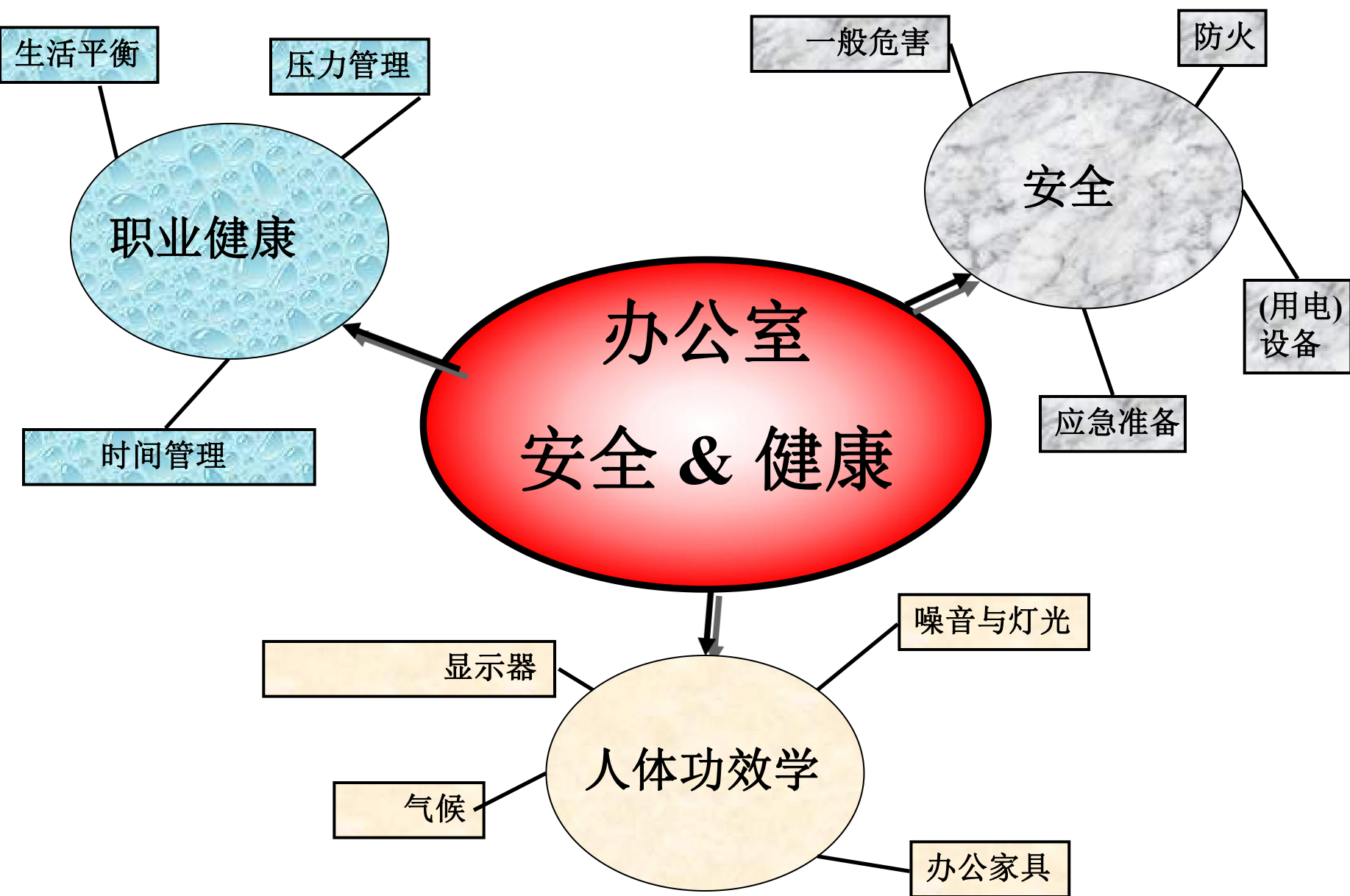
引言

为什么“办公室安全”？

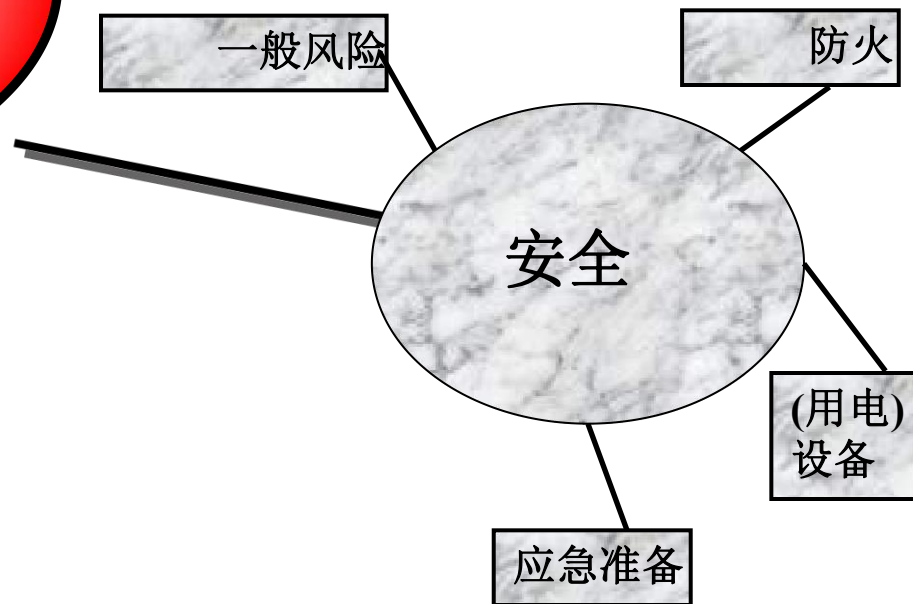
办公室工作同样会造成人体不舒服、疾病和伤害---但是，其是以一种比工厂工作更微妙、更不明显的方式体现。

这次培训的目的：

- 建立关于人体功效方面的意识
- 建立 关于职业健康的意识
- 识别与理解危害
- 提供主动积极地降低办公室风险的工具



办公室 安全 & 健康



楼梯安全

- 坚持使用扶手!!

- “扶手”是能保护你安全的设施，不仅仅是一种装饰。

- 不要在楼梯上，滞留和聚集

- 一步一个台阶

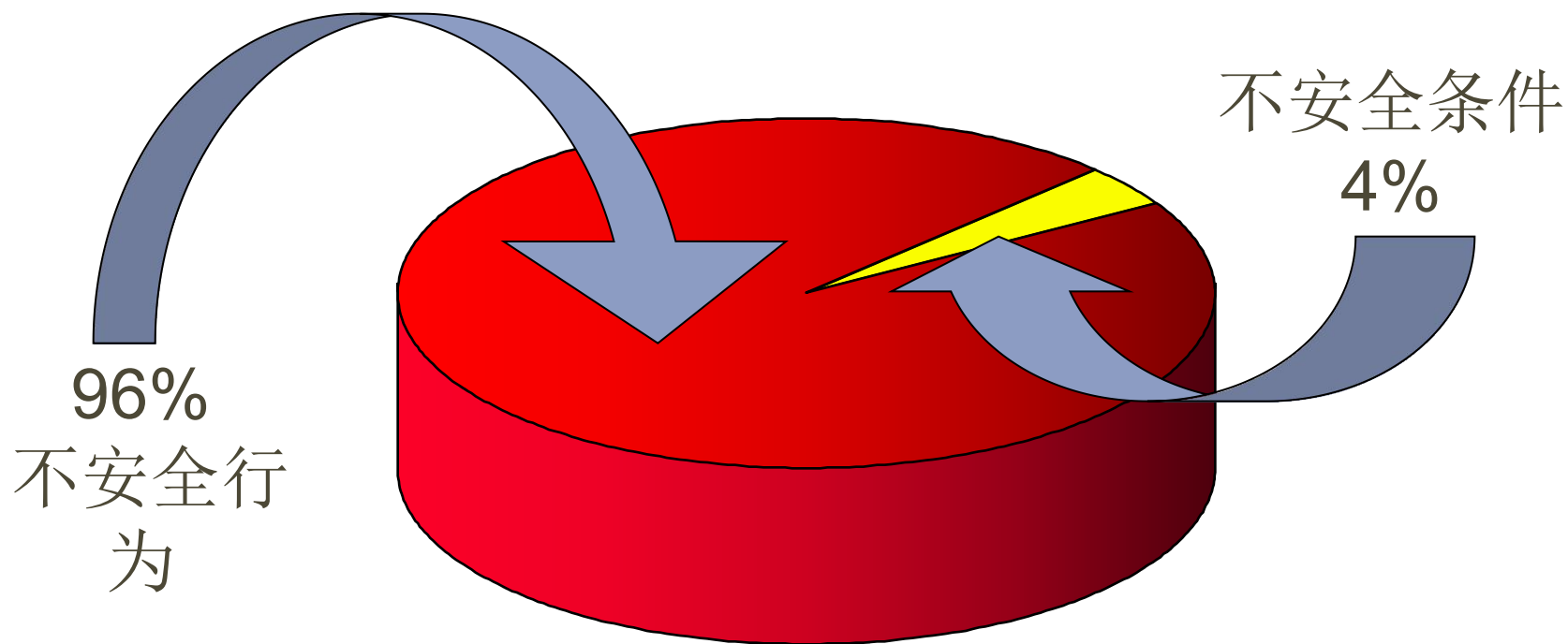
- 别急 – 我们不值得冒此风险!

- 不要在楼梯上放任何物品

- 箱子或杂物可以成为危害



伤害的原因



伤害：机会和可能性

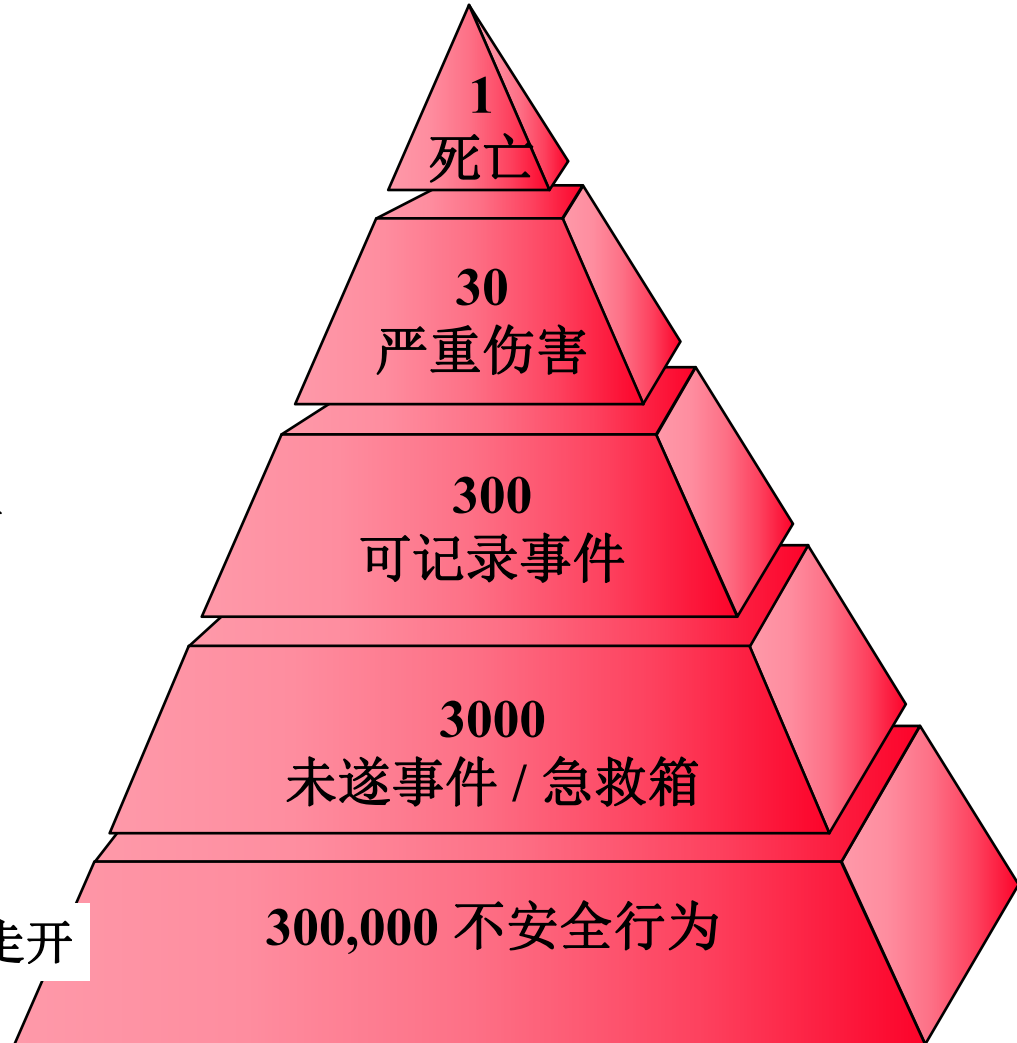
或, 头碰到桌沿, 脖子扭断

或, 滑倒跌断胳膊

或, 胳膊碰到抽屉边缘, 割伤

另外一员工踩上滑倒, 擦伤

某员工将咖啡洒在地板上, 走开



储物

- 不好的储物习惯或整洁习惯可以造成事故
- 任何易燃品应储存在合格的容器或橱柜内，远离热源。
- 保持工作场所整洁
- 具有利刃和尖角的物品要有保护，如剪刀、裁纸刀等



桌、椅、文件柜

不用时，保持关上抽屉

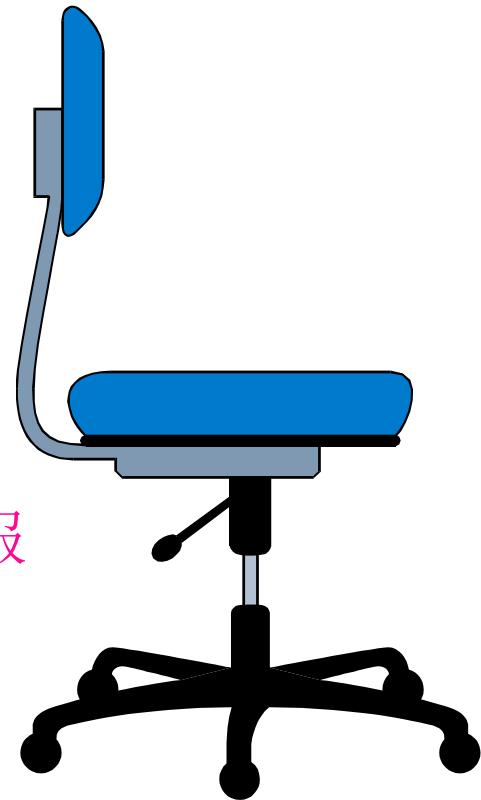
- 打开的抽屉造成绊倒的危险
- 关闭抽屉时使用把手
- 每次打开一个抽屉

椅子

- 保证“五脚着地”
- 防止滑轮被卡，如，碎布，挂在椅子上的衣服
- 不要站在椅子上

文件柜

- 每次只开一个柜门或抽屉
- 高的文件柜应固定在地板或墙上

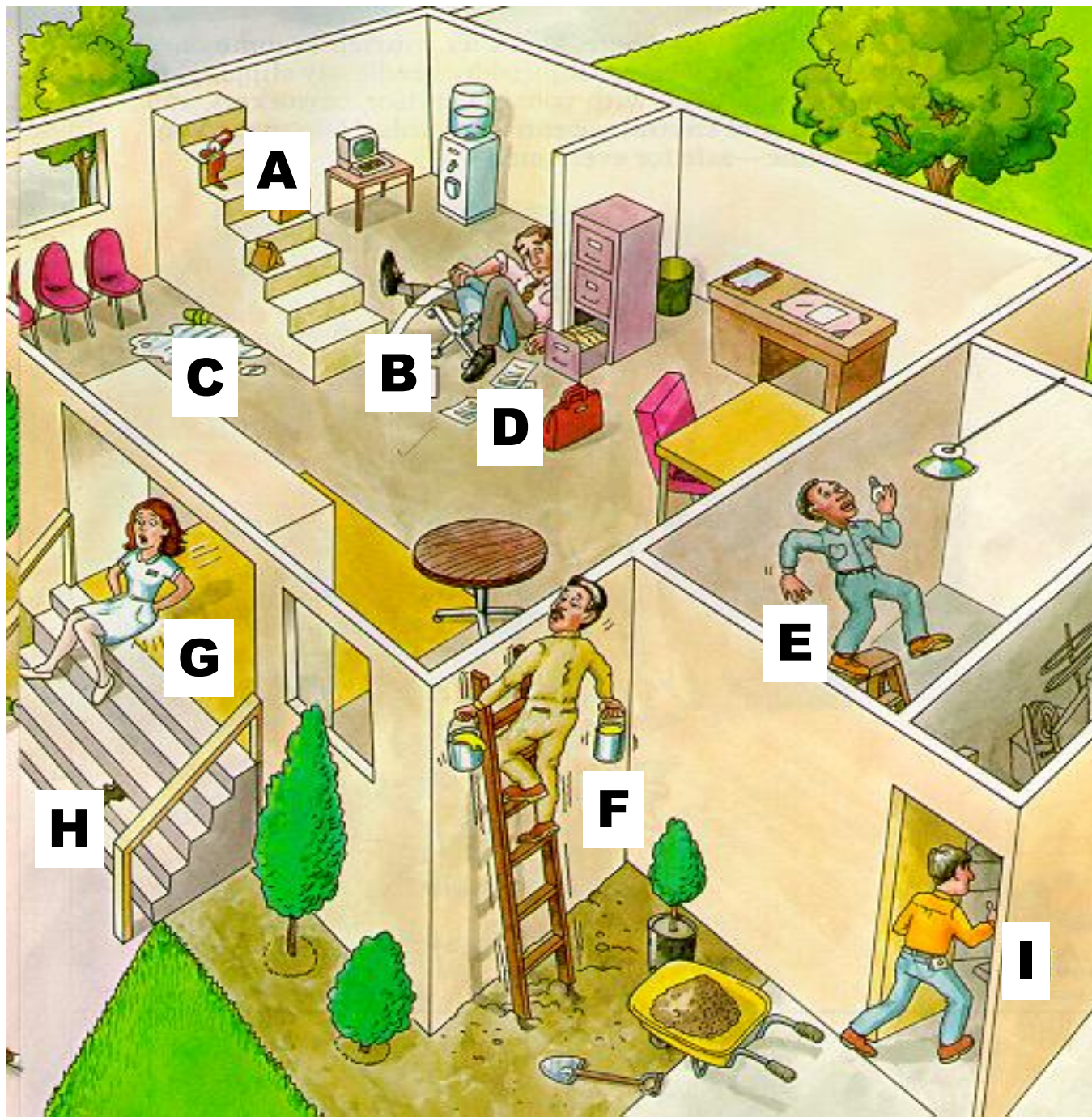


跌落危害

跌落是办公室常见的事故，造成伤残的主要原因。



典型跌落
危害



所有这些跌落危害时可以预防的

被放在走道或走廊上的物体绊倒 (A).

坐在不稳定的椅子上歪倒 (B).

椅子仰倒 (B).

湿地板滑倒 (C).

桌凳或抽屉绊倒 (D).

使用椅子、箱子代替梯子跌落(E).

楼梯/梯子上跌落 (G+F+H).

走黑道 (I)

电线或绑绳绊倒

松散的地毯绊倒

等等

办公室火灾主要原因：电

电怎么造成火灾？

- 热
 - 灼热表面
 - 易燃物靠的太近

火花或电弧

过载

不正确使用



灭火

知道灭火器的用途:

- A. 木材、纸张等易燃物着火
- B. 易燃液体或气体（油、气、酒精等等）
- C. 电器着火
- D. 易燃金属，如，镁、钠等

灭火器上有明确标注适用的火的类型，如**A** 或多用途 **B,C** 或**A,B,C**.

灭火

你会使用（干粉）灭火器吗？



采用 PASS 方法： 拉、瞄、压、扫

Pull the pin 拉开销子

Aim hose/nozzle at base of fire 瞄准火根

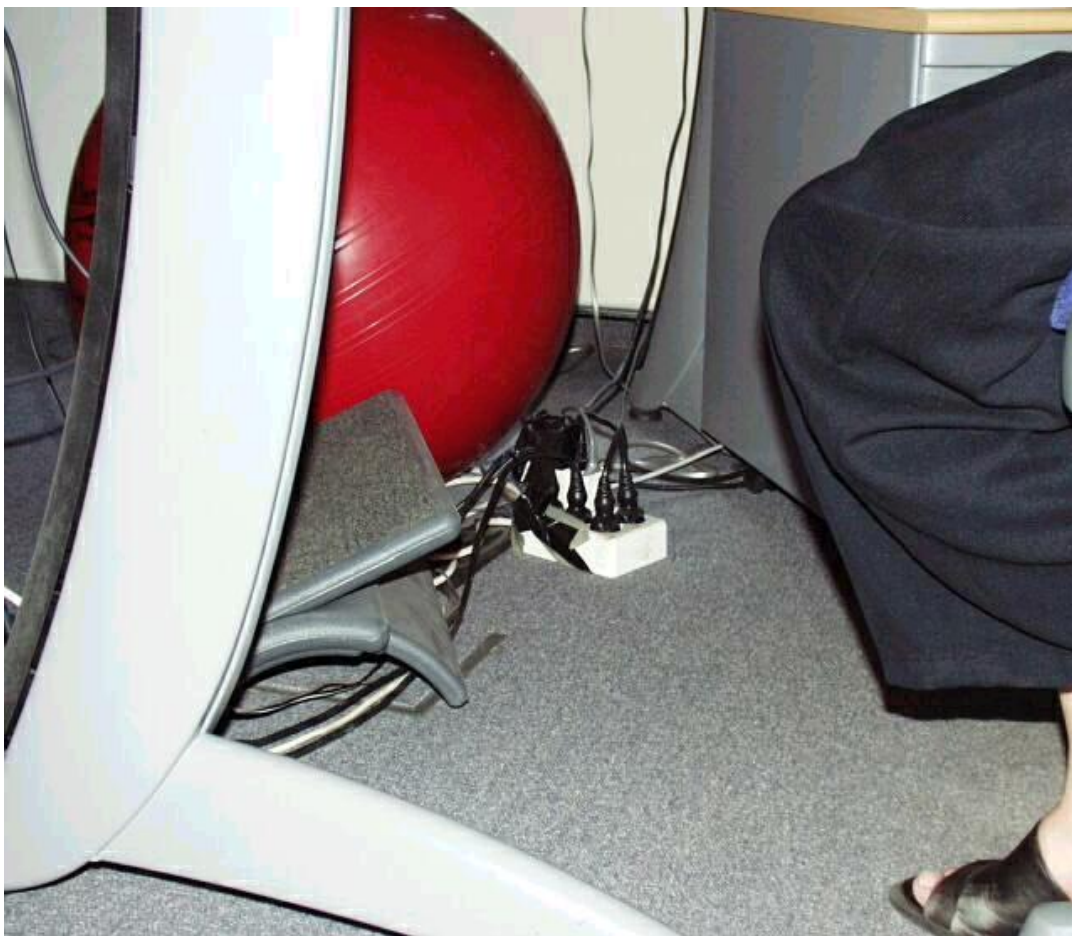
Squeeze trigger 压手柄

Sweep back and forth with the extinguisher 来回扫射

用电安全:

电，可以致
人电死、灼
伤

•你使用的电
器插座，配
电设备是否
有漏电保护
装置？



应急准备

应急时的任务：

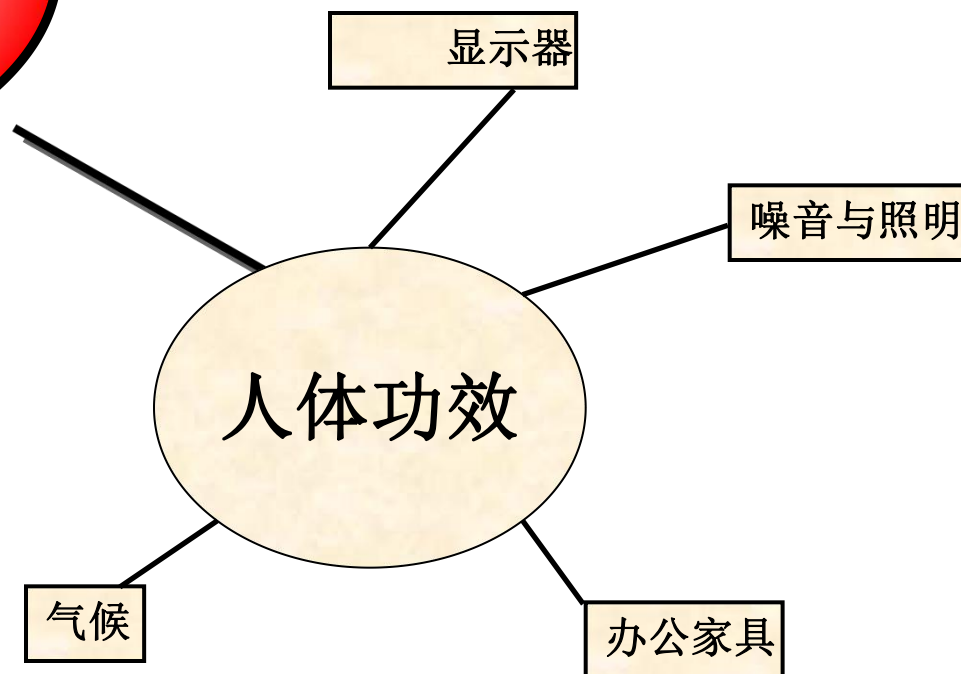
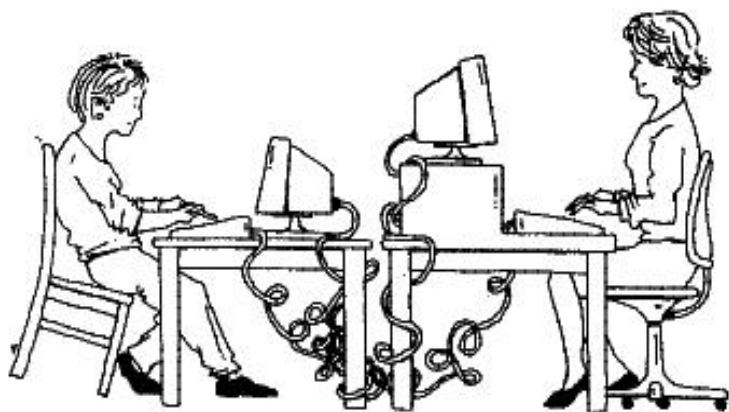
- 拉响警报（按下报警）
- 救人
- 灭火
- 撤离
- 紧急联络(内/ 外)

所有人员接受培训，并参与演习。

你知道吗？

- 知道在火灾时怎样逃生
- 当某人受伤时，知道怎样求助
- 离开办公室时关闭所有电源
- 发现地上有水，立刻清理
- 接受救护培训

办公室 安全 & 健康



为什么人体功效学如此重要？

- 员工的健康与幸福得到保证
- 影响产能（效率）
- 对电脑依赖的不断增长

办公室人员典型的症状

- 累积性肌肉紊乱 (CTD)
- 腰、颈、肩酸痛
- 手、指、腕 麻木/刺痛
- 酸痛或沉重腿/脚
- 眼睛疲劳/头痛
- 疲倦
- 压力
- 失去激情



噪音

平均噪音水平应当是 **< 55 db(A)** (相当于正常谈话的噪音水平)

如果你的工作需要聚精会神，那么噪音水平应当以 **35-45 db(A)** 为目标

照明

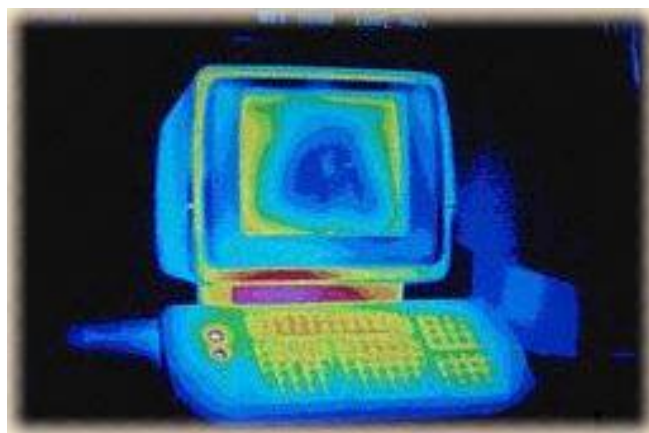
- 工作场所水平亮度:最小 500 Lux



- 顶灯加桌灯补偿
- 建议使用日光灯（电脑屏幕不容易反光）
- 显示器没有闪动
- 窗户安装窗帘和敞光
- 房间灯光不能眩目

气候与温度

- 房间温度 21° - 23° 最合适
- 夏天，温度不要超过 26°
- 湿度 50 - 65%
- 风速最大 $9,15$ m/sec.



气候与温度

- 大约一小时开一次窗户增氧（非中央空调）
- 如果需要，开加湿器
- 温度最好可调

TIP:



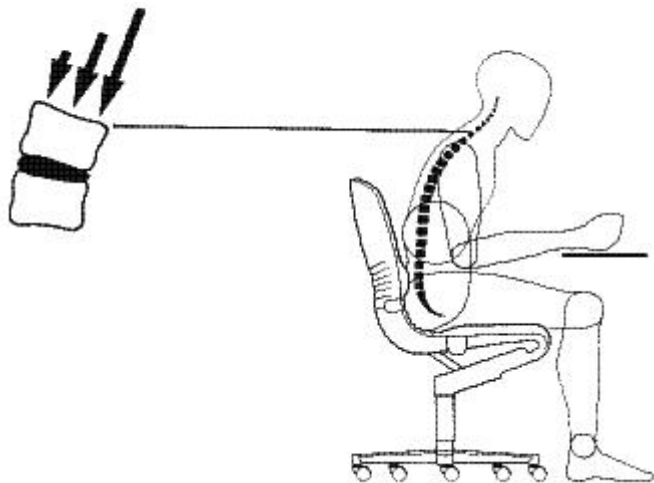
用植物增湿增氧

工作台



- 椅子位置应使膝部承90 度 (双脚落地或有一只脚放松)
- 正面直坐, 双肩放松、上臂垂直靠体、胳膊成90度
- 文件架放在显示器侧方

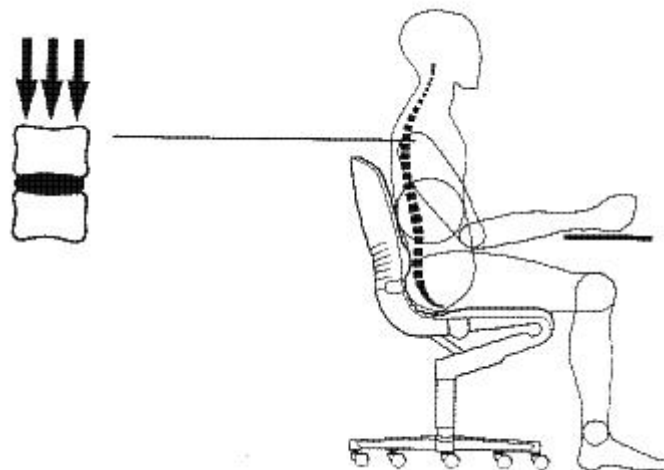
坐姿



不正确

- 背部负荷过重
- 限制血液循环

正确



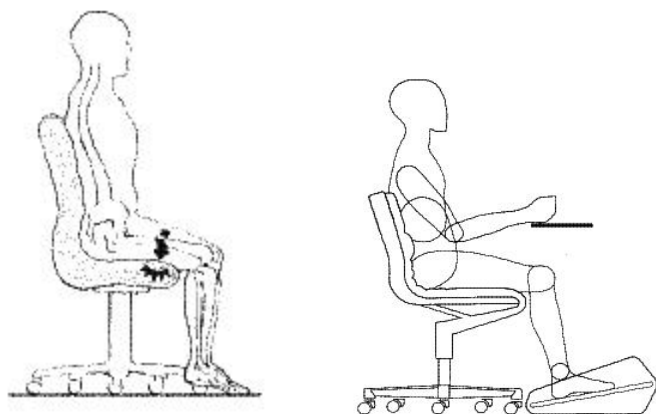
怎样正确调整坐姿 (1)

1. 座位高度：工作台面比肘部高 3 cm

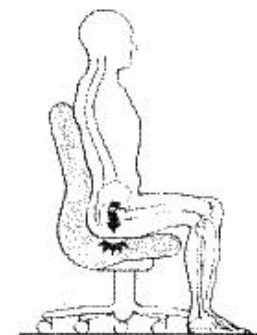


2. 脚平放在地面

* 太高：加踏板

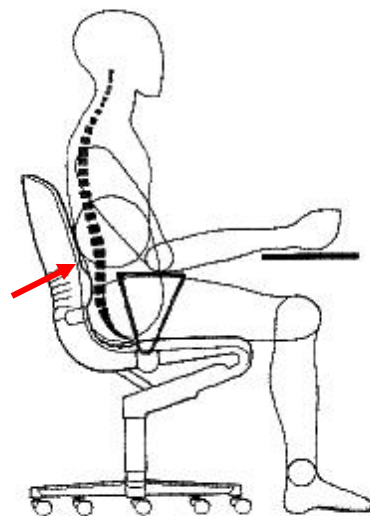
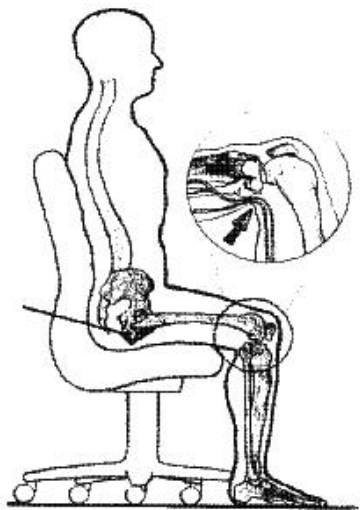


* 太低：增加工作台面高度



怎样正确调整坐姿(2)

- 3. 调整靠背使其紧靠背部
- 4. 保持小腿垂直，膝部成直角
- 5. 调整扶手至舒服位置

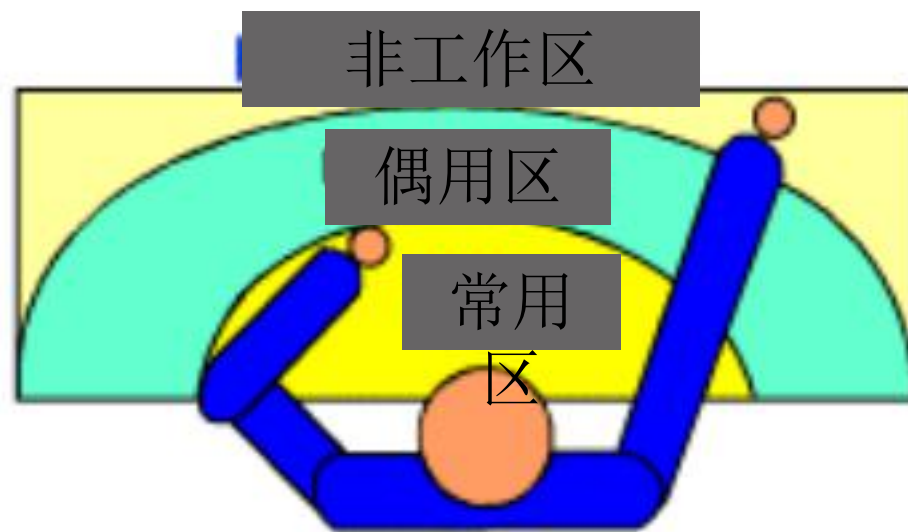


工作台 (桌)

- 最小尺寸: 80 x 120cm
- 没有反光面
- 高度75 cm或可调
- 足够的腿脚活动空间



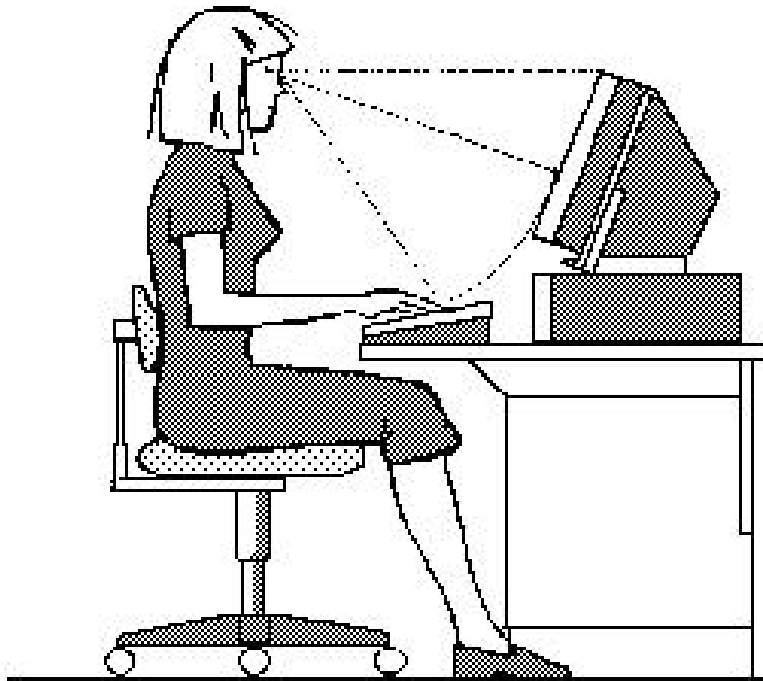
工作台设计



电话



建议显示器位置



- 显示器面与窗户垂直（如果不可能，拉上窗帘）
- 眼到屏幕 0.5 to 0.8 m
- 屏幕在正对面
- 屏幕角度可调
- 屏幕上边缘与眼睛水平

你能做到吗？

- 正确地使用和调整办公家具

- 会让你的眼睛休息

采用**20/20/20** 原则，即至少每**20**分钟休息一下，望远**20英尺**（**6米**）以外**20秒**

- 办公室“瑜伽”

www.mydailyyoga.com/yoga/





办公室人体功效检查清单

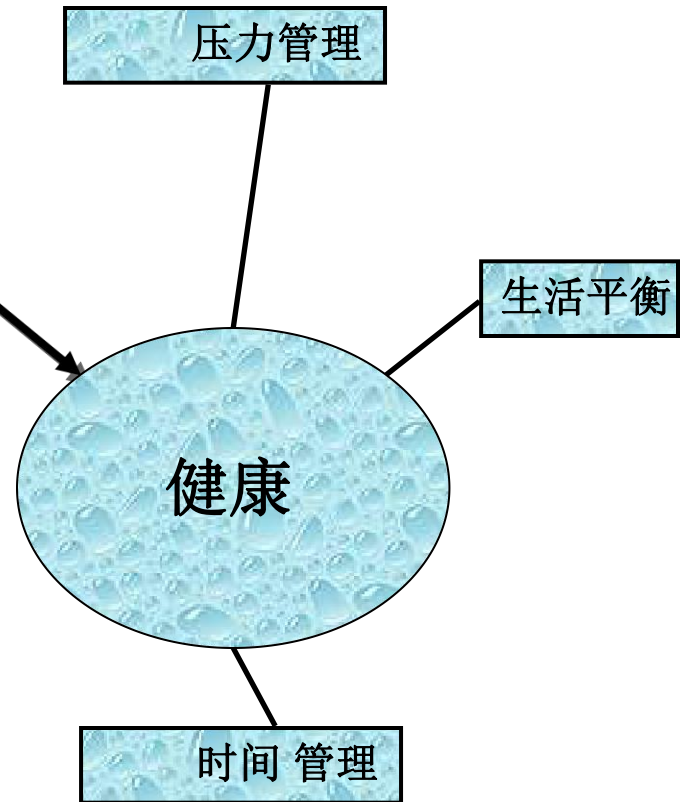
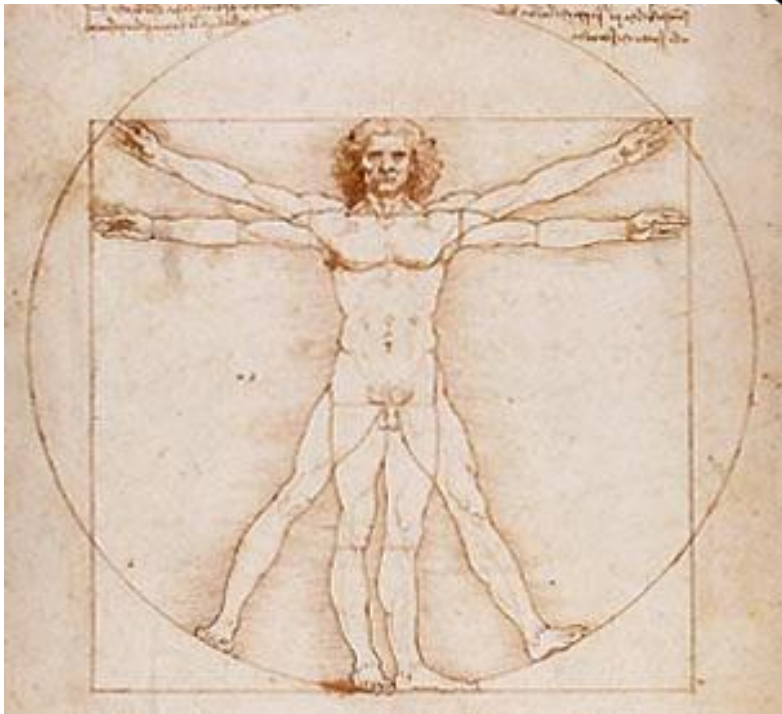
办公室人体功效 检查清单

员工: _____	位置: _____
主管: _____	部门: _____
人体功效 审核员: _____	员工填写日期: _____
审核日期: _____	

通用:	是	否
1. 我没有酸痛和不舒服感, 如果有请解释: _____	☐	☐
2. 我的工作台、设备和附件维持良好状态	☐	☐

椅子:	是	否
3. 至少每小时离开椅子做短暂伸展.	☐	☐
4. 我知道怎样调整椅子的舒适度	☐	☐
5. 我的椅子被调整为大腿与地面水平, 小腿与地面垂直的位置	☐	☐
6. 我的双脚平踏地板或交叉	☐	☐
7. 我的椅子可以调整舒适度	☐	☐

办公室 安全 & 健康



时间自我管理



- 好的时间（自我）管理可以使你：
 - 管理优先顺序
 - 增加工作效率
 - 享受更和谐的生活方式
 - 感觉更自由地把握你的工作任务与日常事务
 - 减轻压力

时间自我管理,优先顺序...

将工作任务按照需要花费的时间比例分类:

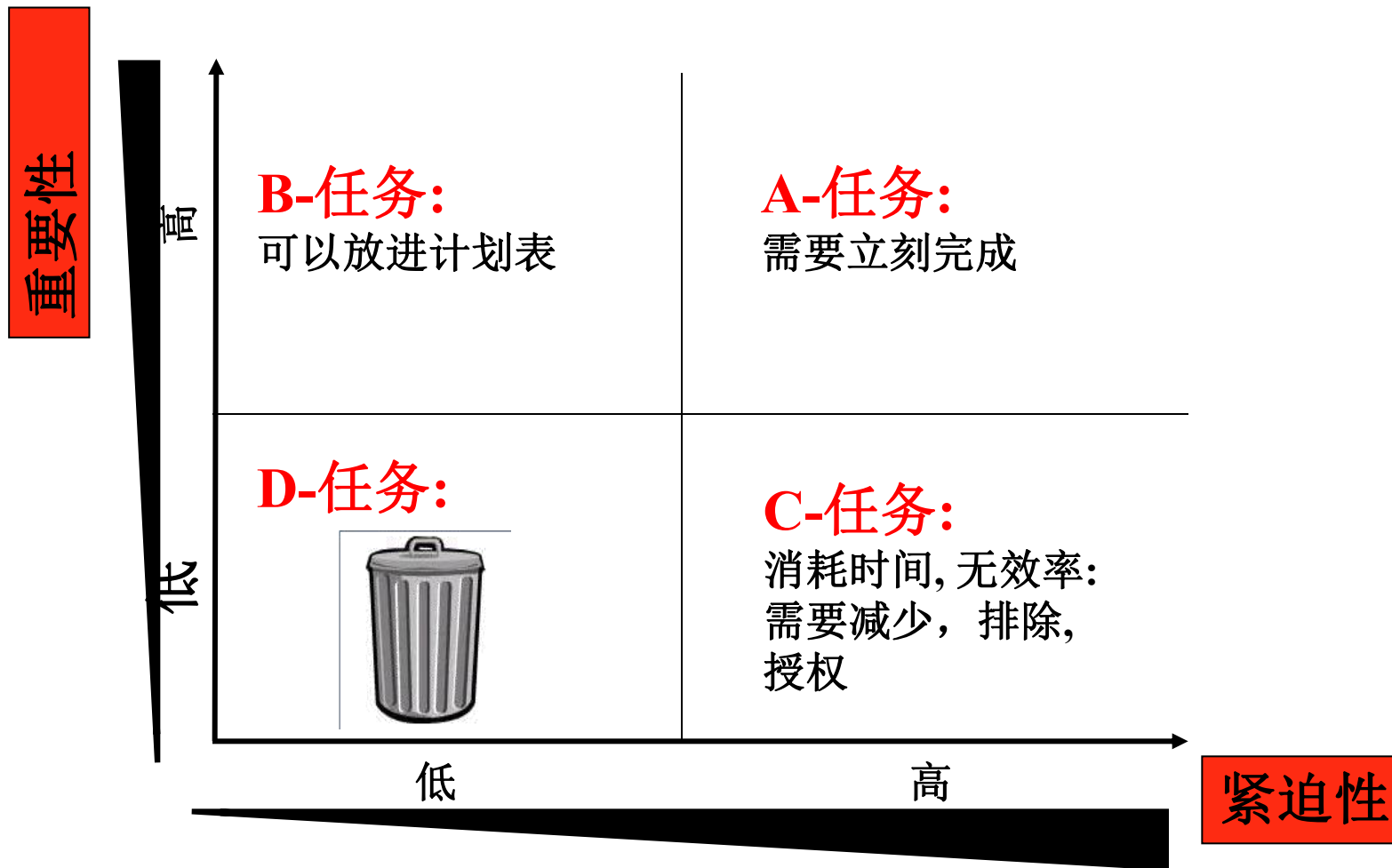
A = 紧急, 且重要

B = 重要, 但不紧急

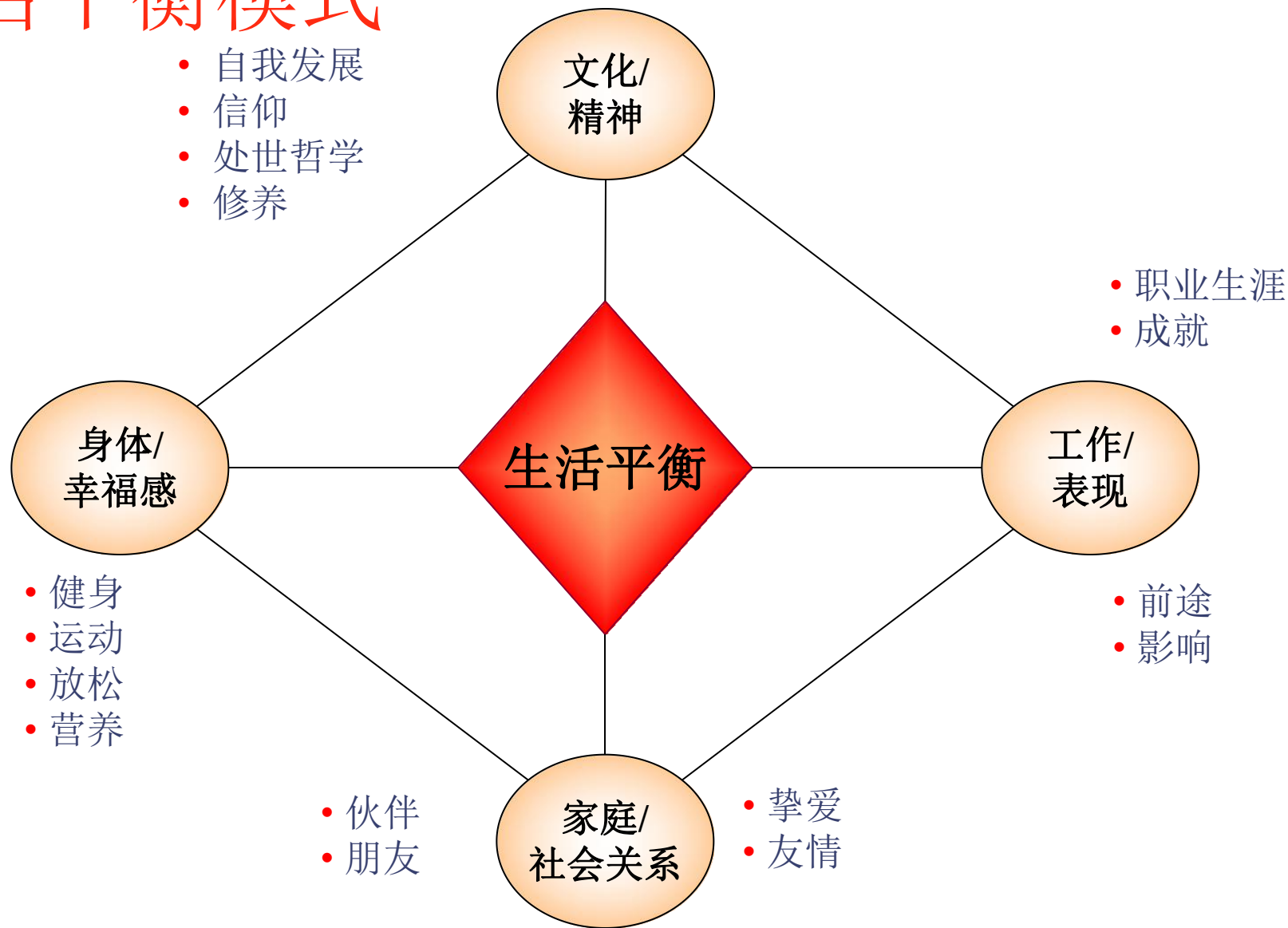
C = 紧急, 但不重要 (消耗时间)

D = 不重要, 也不紧急

时间象限管理



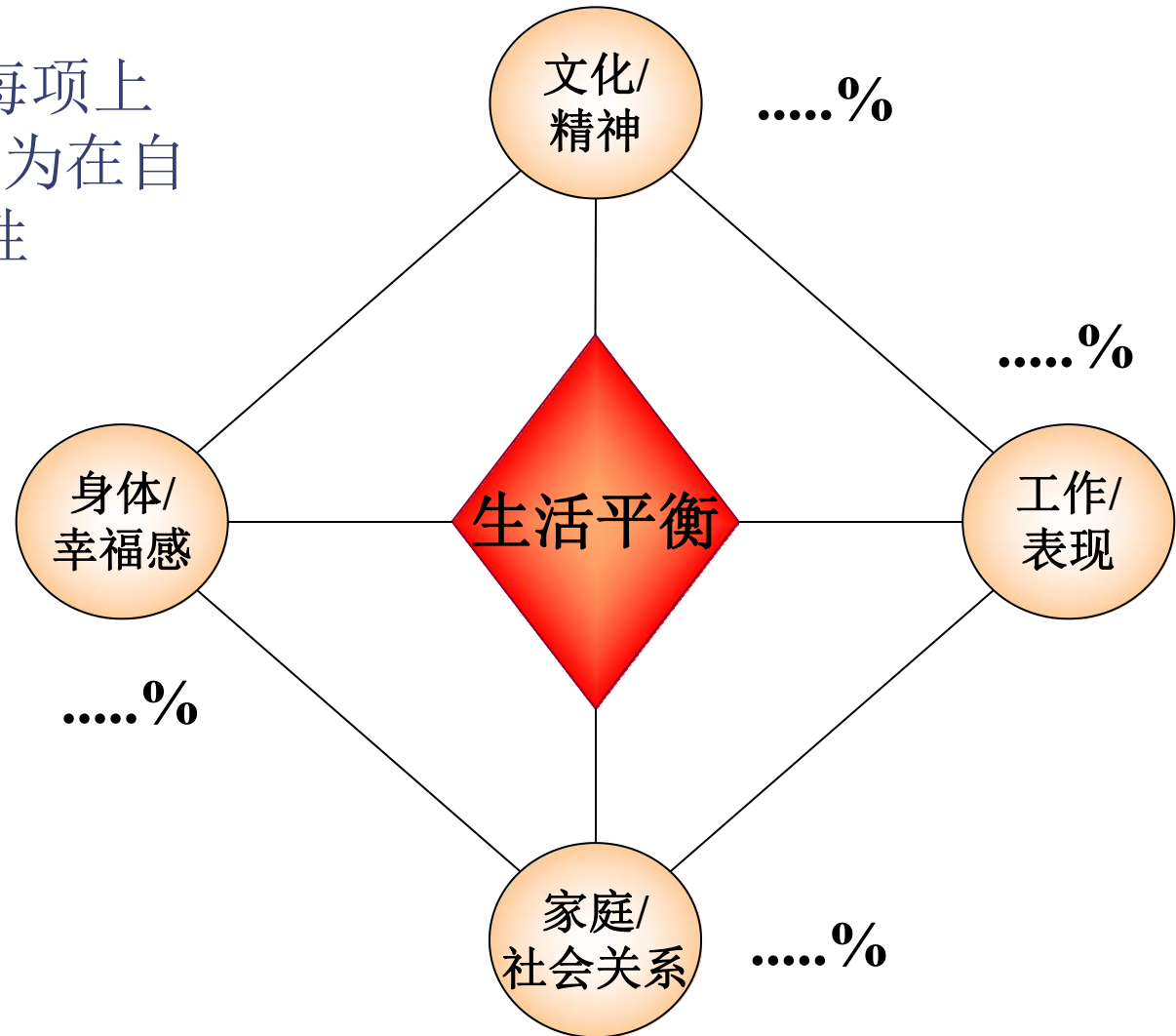
生活平衡模式



生活平衡模式 ...

在图中填写 (%)

在过去的半年内你在每项上
花费的时间/ 评价你认为在自
我价值实现上的重要性



生活平衡 – 杜邦工作生活计划



在杜邦,每个业务/职能部门会提供与杜邦工作/生活愿景一直工作生活选项, 以保持杜邦的市场竞争力

工作生活法则

- 柔性工作
- 相互援助

生活平衡 - 工援助计划 (EAP)

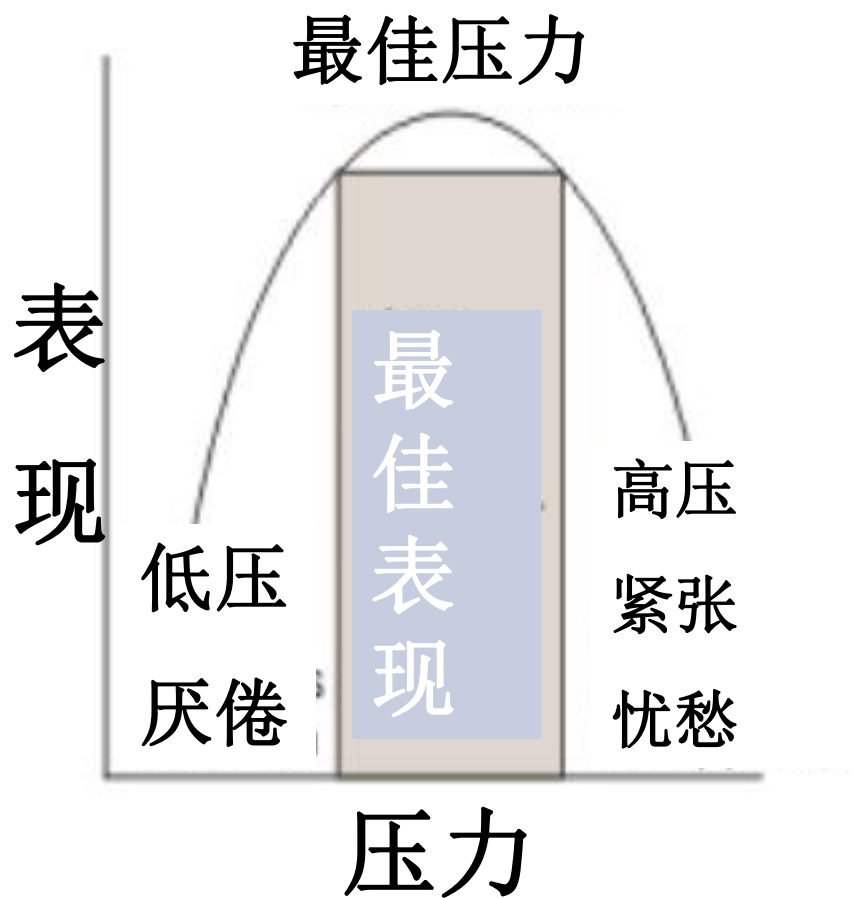
24小时免费咨询:

- 麻醉品和酒精
- 压力
- 住房
- 家庭
- 债务
- 客户事务



生活方式与工作压力

你所承受的压力大多来自你的工作或你的生活方式



办公室压力表现



office stress 1



office stress 3



office stress 2



office stress4

压力模式

压力起因:

- 工作组织和支持
- 变化, 重组
- 工作环境
- 时间逼迫
- 缺乏认可
- 歧视
- 私密的压力
-

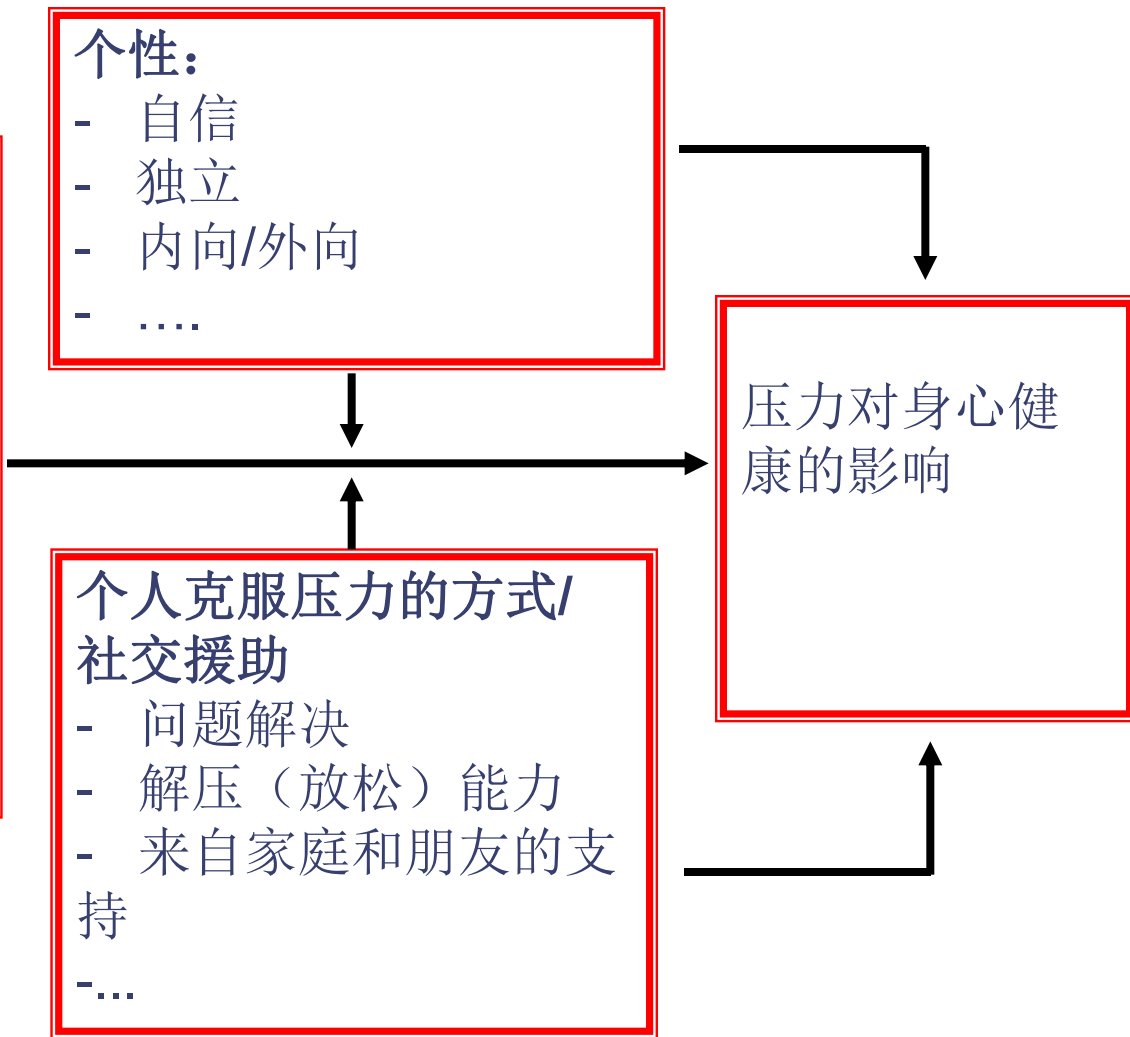
个性:

- 自信
- 独立
- 内向/外向
-

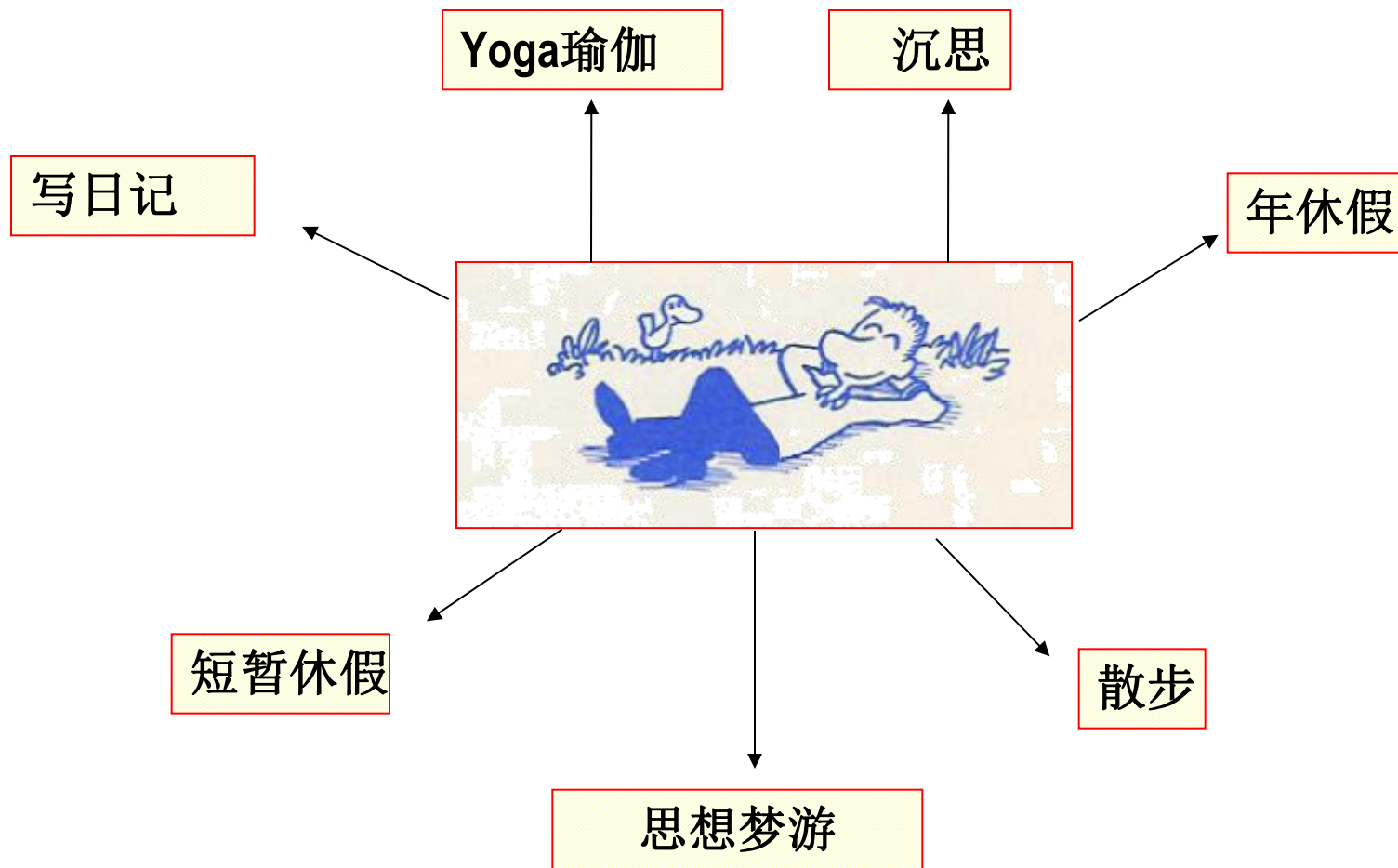
个人克服压力的方式/ 社交援助

- 问题解决
- 解压（放松）能力
- 来自家庭和朋友的支持
- ...

压力对身心健康的
影响



怎样摆脱日常生活症结



推荐一本书

“高效能人士的7个习惯”

“高效能人士的第8个习惯”

三、办公室安全审核

工作场所本身没有绝对的安全 ...

是人员的行为

决定了事故和伤害是否会发生

检查 vs. 审核

检查

审核

物

人员

被动

互动

专家

每个人

负面

正+负面

记录/跟进

记录/跟进

办公室安全审核的6个方面

办公家具与设备

走道与地面

电器

物品

防火

其它

行为安全审核

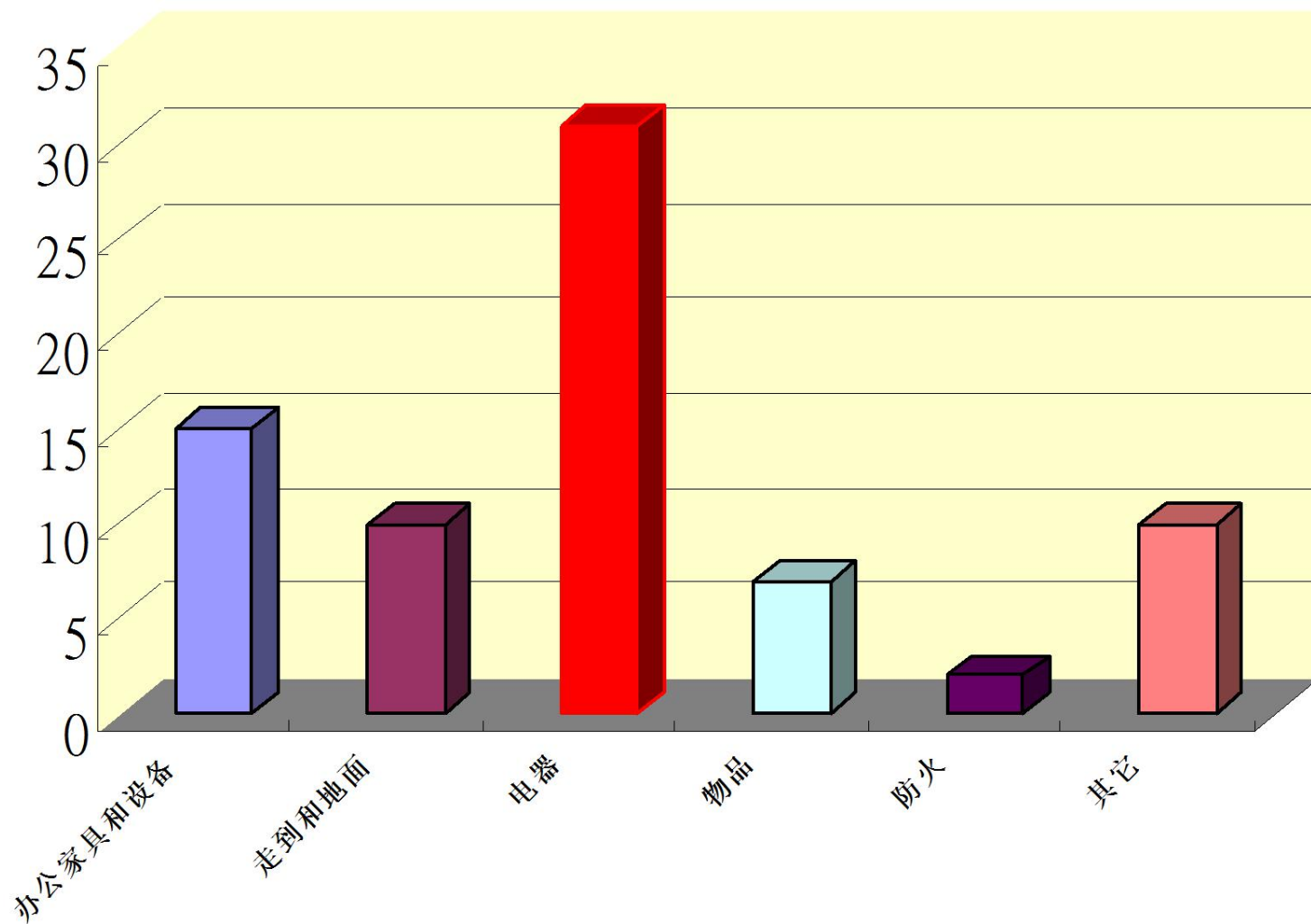


审核卡



通用安全

安全审核统计利用 - 类别



进行安全接触

1. 观察，然后接触
2. 评价安全的行为
3. 与同事谈论
 - 不安全行为的后果
 - 更安全地进行工作的方式
4. 讨论其他安全问题
5. 表示感谢

接受纠正

当心你的第一反应和你可能会说的话。

培养一种对特意的关心表示感谢的习惯。

直线领导负责对员工进行培训和引导

讨论不安全行为

如果你提出看法

- 表达你的担心
- 针对后果而非行为

如果你提出问题

- 探究原委
- 求教而非教导

领导的职责...

- 建立观察/审核制度
- 亲自执行并确保其他人执行
- 确保针对发现的问题采取适当的措施
- 审阅审核信息统计

行为安全审核的目的

关注安全工作，展示有感领导-体现领导力
了解员工对安全的理解和执行的程度-安全执行力
了解安全管理体系的哪些部分运作良好
帮助识别体系中的薄弱环节
帮助明确安全标准-双向培训
提高对安全问题的认识
确定员工面临的危险场所-危害识别与风险评估
总结提高安全标准
预防事故的发
营造良好的安全文化氛围







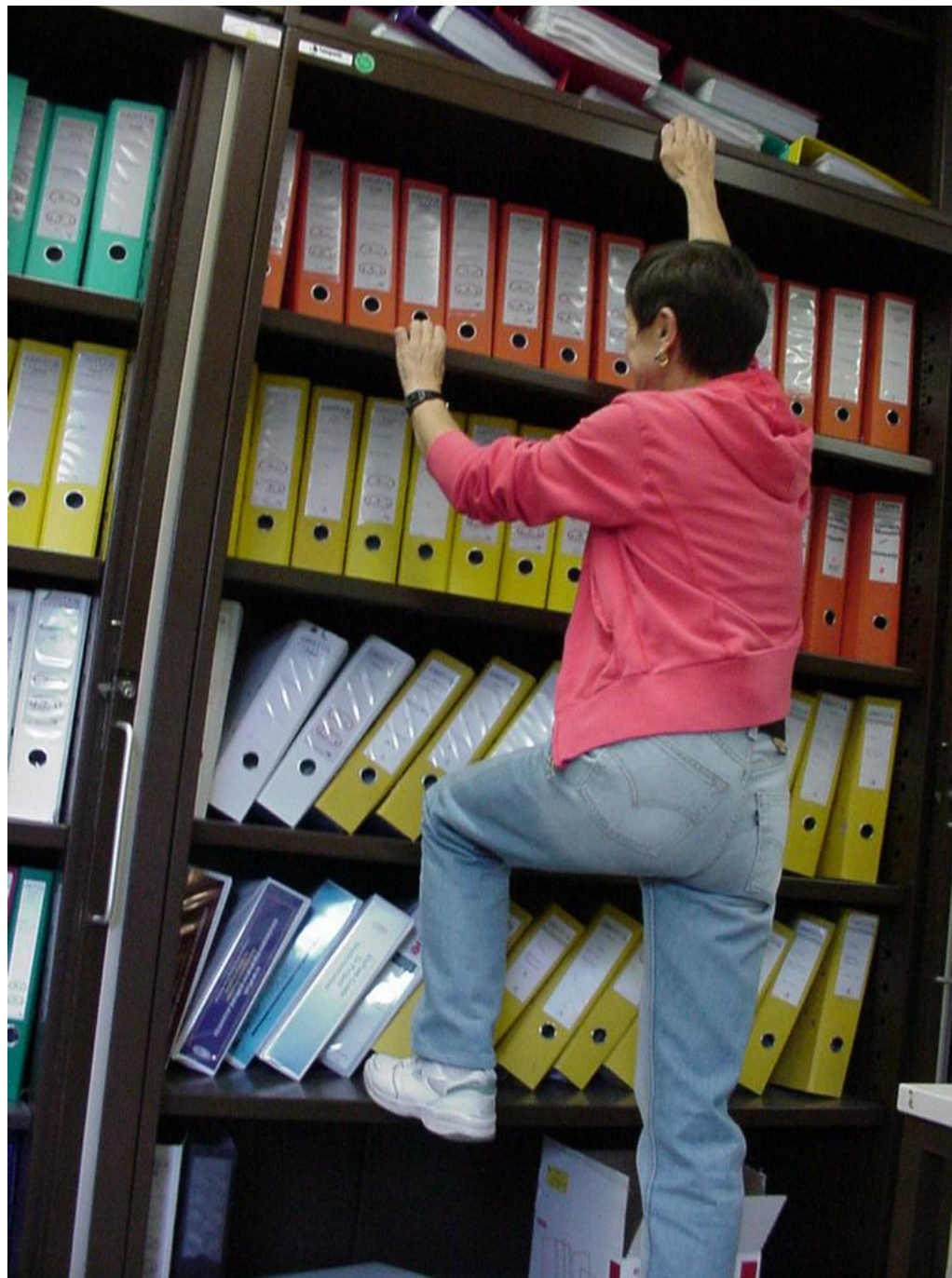












办公室安全自我评价 ...

你自己怎样衡量自己，

从1  到... 5 

- 我的办公室设计与布置合理，考虑了人体功效学方面
- 工作安排有序，工作没有压力，对我有刺激
- 在办公室里，大家的安全意识很好
- 防火管理和应急计划令人满意

四、旅行安全

安全旅程 – 风险分析

个人安全

路程安全

- 飞行
- 地面交通

旅店安全

个人安全

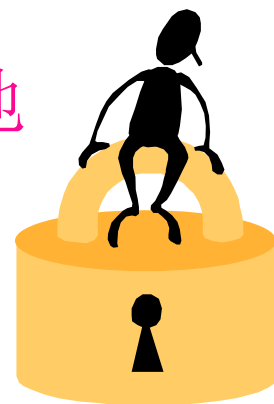
不要显富

- 穿戴舒服即可，不要戴名贵饰品
- 不要穿戴“中国石油”标识的服装



不要显示你的身份

- 不要在行李上标明身份和名字，只写公司地址和联系电话即可
- 绝对不要暴露自己的家庭地址
- 身份证明与钱财分开放



万一受到攻击时，要怎么做？

- 不要充当英雄，钱财吗？该放则放
- 尽量保持镇静
- 一有机会，逃跑
- 不要相信攻击者所言
- 不要顾及尊严

健康的空中旅行-在飞机上生存

- 机舱气压低
 - 吞咽
 - 穿松弛衣服
- 空气干燥
 - 多喝不含酒精饮品
- 旅行前休息好
- 不要喝酒---如果喝酒以上影响将加倍
- 在飞行和转机时，抓时机活动和休息
 - 尽量选择靠走廊座位
 - 在座位上伸懒腰，做瑜珈，走动
- 索要小枕头垫后腰

地面旅行安全

- 提前了解目的地安全状况：骚乱、街头抢劫、气候等
- 不要与陌生人拼车
- 不要搭乘非法营运车辆，任何时候不要打摩的
- 及时和家人或熟人报告你的行程（发短信告诉所乘车牌号码）
- 使用安全带
- 。 。 。 。 。 。

酒店生存

入住时：选择低楼层（8层以下）；不要让旁人知道你的身份

制定逃生方案：检查逃生路线是否都塞，检查逃生面具；留意酒店布局

火灾逃生：躲避烟雾，使用湿毛巾/浴巾

- 如果烟雾或火势过大，待在房间，不要开门
- 争取时间，与外界联系

酒店生存

住宿：

- 开门时注意是否有人尾随
- 不要给陌生人开门
- 进门检查所有房间是否有人
- 检查设备是否正常工作
- 不要试图维修任何酒店设备
- 贵重物品放入保险箱
- 保持使用门锁扣
- 。 。 。 。 。 。

谢谢!