



سرمقاله

بازدید به موقع + اقدام به موقع = پایداری شبکه

ارزش هر کسی آن چیزی است که نیکو انجام دهد.
حضرت علی (ع)

سلام دوستان بهره بردار

خوانند را شاکریم که فرصتی دوباره عنایت نمود تا بتوانیم در خدمت شما عزیزان باشم و با کمک همدیگر در حد امکان کاری برای مملکت انجام دهیم. اهمیت زیرساخت های صنعت برق و نقش آن در پیشرفت استان و کشور عزیزمان برکسی پوشیده نیست.

گاهی فراموش می کنیم که چه امانت بزرگی را به ما سپرده اند. فراموش می کنیم که حضور ما در شیفت روشنایی بخش چه خدمات مهمی است. شبکه پایداری که بواسطه ی تلاش دسته جمعی همکاران ما تأمین می شود، زمینه نان آوری کارگران زیادی در واحدهای صنعتی است.

درمان بیماران در بیمارستان ها، تحصیل دانش آموزان و دانشجویان در مدارس و دانشگاه ها، خدمات گوناگون کارکنان به مردم، کنترل ترافیک و خدمات شهری و تقریباً کلیه ی فعالیت ها و فرایندها بدون وجود یک شبکه ی پایدار با اختلالات جدی مواجه خواهد بود.

امیدواریم با همدلی و همکاری و تعهد و تخصص خود، امانت دار خوبی برای مردم عزیزمان باشیم.

فرهنگی آموزشی ۲-۳

♦ سر و سامان ادن به اوضاع مالی

♦ روابط خانوادگی نوبت کاران

♦ رویت پذیری منتظرالقائم

♦ تشکیل کارگروه آموزشی

♦ شیفت را به کتاب گره بزینیم

فنی ۴



دوره های آموزشی شغل بهره بردار
پست
مسابقه و همفکری
پیام ایمنی
فراخوان همکاری

مطالب

فنی و

مسابقه

و ...

تأمین شبکه ی برق پایدار مهمترین وظیفه صنعت برق کشور می باشد. فارغ از ناترازی های میان مقادیر تولید و مصرف انرژی در کشور که منجر به وقوع مشکلاتی در تأمین توان الکتریکی شده است، باید اذعان نمود که صیانت از تجهیزات و اطمینان از صحت عملکرد آنها نقش تأثیر گذاری در تحقق این



مهم (شبکه پایدار) دارد.

روزانه صدها بازدید از تجهیزات توسط بهره برداران پست های فوق توزیع و انتقال انجام می شود و اشکالات متعددی به گروه های تعمیراتی اعلام می گردد.

گرچه گاهی با بی انصافی و کم لطفی این نقش کمرنگ جلوه داده شده، ولیکن این تعهد به کار همکاران بازوی توانمندی است که یاری گر صنعت برق در عبور از شرایط بحرانی و پیشگیری از حوادث می باشد.

بازدید های به موقع و مشاهده ی عیوب و ارسال گزارشات دقیق در سالهای اخیر منجر به کاهش حوادث و عملکرد شاخص شرکت برق منطقه ای یزد در تأمین یک شبکه پایدار گردیده است.

در این گفتار قصد داریم به چند مورد از این گزارشات بپردازیم. پست ۶۳ شمال:

بازدید به موقع و تشخیص به موقع و فنی بهره بردار پست ۶۳ شمال در شامگاه ۱۶ مرداد ماه و تشخیص فنی وی و اعلام اشکال و هماهنگی در کنار سرعت عمل گروه های پشتیبان و تعمیرات، خطر قطعی برق و خرابی ترانسفورماتور پست ۶۳ شمال را رفع نمود.

بهره بردار پست، به هنگام بازدید از تجهیزات محوطه پست ۶۳ شمال، یک نقطه داغ در کلمپ ورودی ترانسفورماتور پست مشاهده کرد که با توجه به میزان بالای دما با چشم غیرمسلح نیز قابل مشاهده بود.

با هماهنگی دیسپاچینگ، ترانسفورماتور به صورت اضطراری از مدار خارج شد و گروه تعمیرات برای بررسی و رفع عیب به پست اعزام شدند.

با توجه به ذوب قسمتی از کلمپ، پس از هماهنگی با انبار مرکزی در اسرع وقت قطعه مورد نیاز تأمین شده و با تعویض

آن، ترانسفورماتور برقرار شد.

در این حادثه، هماهنگی و تعهد کاری بهره بردار پست، گروه تعمیرات و گروه های پشتیبان شرکت (انبار مرکزی)، از آسیب بیشتر به تجهیزات شبکه جلوگیری کرده و در کمترین زمان ممکن مشکل رفع شد.

خضراباد:

در پی بازدید بهره برداران پست خضراباد، از تجهیزات این پست مشخص شد بوشینگ ۶۳ کیلوولت یکی از فازهای ترانسفورماتور قدرت ۲۳۰ به ۶۳ کیلوولت، دچار نشتی روغن شده است و موقعیت آن نسبت به سایر فازها پایین تر است.

با توجه به گزارش بهره برداران و بررسی بیشتر تیم تعمیرات و نگهداری پست، منشأ این نشتی روغن از محل اتصال کنسرواتور بوشینگ به مقره تشخیص داده شد. در راستای حفظ پایداری شبکه، هماهنگی های لازم برای انتقال بوشینگ مشابه به این



پست انجام و عملیات تعویض بوشینگ معیوب به سرعت آغاز شد. همچنین پس از انجام تست های لازم بر روی بوشینگ جدید، تعمیر بوشینگ معیوب نیز در دستور کار قرار گرفت.

چادرملو:

ترانس T2 پست چادرملو بعد از تعمیرات اساسی و تعویض تپ چنجر سپری نمودن تست های مربوطه به مدار برگشت. ترانس ابتدا تحت تانسین قرار گرفت و پس از چند روز بارگیری شده و هیچ عیبی مشاهده نکردید.

با افزایش بار معدن و متعاقب آن افزایش فشار روغن نشی روغن در ترانس بوجود آمد که بلافاصله توسط بهره بردار تشخیص داده شد و با اعلام عیب و مانور بار به ترانس T1 از بروز مشکل پیشگیری شد.

شرکت برق منطقه ای یزد همواره بر حفظ پایداری و ایمنی شبکه های برق تأکید دارد و با تلاش بی وقفه تلاشگران خود، در جهت رفع مشکلات احتمالی و بهبود زیرساخت های برق رسانی گام بر می دارد.

در این میان تعهد کاری، اقدامات و فعالیت های بهره برداران پست نقش مهمی را ایفا می نماید .

روابط خانوادگی در کارمندان نوبت کار

شود. نتایج نشان داد کارمندان غیرنوبت کار از رضایت و سازگاری زناشویی بیشتر برخوردارند و تعارض کمتری را تجربه می کنند.

نتایج پژوهشی دیگر درخصوص پرستاران نشان می دهد که به طور میانگین شب کاران در مولفه های ارتباطی با خانواده تعارضات بیشتری را تجربه می کنند. نتایج نشان دهنده این است که افراد در گذار زمان با این پدیده منطبق شده و اکنون نوبت کاری تأثیرات خود را در مواردی که نیاز بیشتری به نزدیکی فیزیکی همسران است، می گذارد.

تحلیل مسیر این پژوهش نشان داد که نوبت کاری دارای اثر مستقیم بر میزان و کیفیت رابطه جنسی است و اثرات نوبت کاری بر رضایت زناشویی ۱۷٪ می باشد.

این نتایج لزوم پژوهش درخصوص نوبت کاری در صنعت برق و آموزش نوبت کاران در زمینه روش های



نشان داد بین سازگاری زناشویی در میان کارمندان نوبت کار و غیرنوبت تفاوت معناداری وجود دارد. با این که نقش های چندگانه دارای کارکردهای خاص هستند، زمانی که فرد به طور هم زمان به ایفای دو یا چند نقش می پردازد، خصوصاً زمانی که این نقش ها دارای انتظارات متفاوت و متضاد است، فرد دچار تعارض می

وقتی صحبت از نوبت کاری و شیفت کاری به میان می آید، غالب مردم ذهن خود را معطوف به پزشکان، پرستاران آتش نشانان و نیروهای نظامی و انتظامی معطوف می دارند.

غافل از آنکه تأمین توان الکتریکی این مراکز خدماتی حاصل تلاش شبانه روزی گروه کمتر دیده شده ی دیگری است.

حتی تحقیقات و مقالات علمی نیز بیشتر به نوبت کارانی از جنس پرستاران و پزشکان و ... اختصاص یافته و کمتر پژوهشی درخصوص نوبت کاران صنعت برق، به خصوص بهره برداران

پست های فوق توزیع و انتقال صورت گرفته است.

نتایج پژوهش ها نشان می دهد شغل نوبتکاری تأثیر مستقیم بر روابط خانوادگی و خلق و خوی و سلامتی فرد دارد.

پژوهشی در خصوص تعارض کار- خانواده، کارکنان یک شرکت پتروشیمی در مناطق نفت خیز جنوب ایران

بودجه بندی مبتنی بر صفر

در روش مبتنی بر صفر باید برای ریال به ریال پولتان برنامه ریزی کنید تا فوری و بدون برنامه خرج نشود. در واقع باید در ابتدای ماه، بودجه خود را برای مخارج مختلف تقسیم کرده و مقدار بودجه مورد نیاز برای نیازها، خواسته ها و پس اندازتان را مشخص کنید. در واقع چون پس از جمع مخارج، بودجه شما صفر می شود به این روش بودجه بندی مبتنی بر صفر می گویند.

ایجاد حساب های پس انداز فرعی

در این روش باید چند حساب پس انداز فرعی باز کنید تا پولی که کنار می گذارید برای رسیدن به اهداف مختلف مالی جدا شود. مثلاً حساب پس اندازی مخصوص خرید ماشین. با این روش، انگیزه شما برای افزایش ماهانه موجودی حساب خرید ماشین بیشتر خواهد شد.

چند روش کاربردی برای

سروسامان دادن به اوضاع مالی



بودجه بندی یکی از مهم ترین اصول مدیریت مالی است که به اوضاع اقتصادی نظم می دهد و از اختصاص دادن بودجه تان به موارد غیر ضروری و بی مصرف جلوگیری می کند. هرکس می تواند روش خاص خود را برای بودجه بندی داشته باشد اما به طور کلی چند روش شناخته شده وجود دارد که هر کدام بسته به سبک زندگی افراد به کار گرفته می شود.

روش ۲۰/۳۰/۵۰

در روش بودجه بندی ۲۰/۳۰/۵۰، ۵۰ درصد از درآمد خالص شما باید صرف نیازهایتان، ۲۰ درصد به پس انداز و ۳۰ درصد به خواسته هایتان اختصاص یابد. منظور از نیازها،

مخارج ضروری است که بدون آن ها زندگی سخت و غیر ممکن است مثل نیاز به خوراک روزانه و منظور از خواسته ها مواردی است که بدون آن ها خللی در زندگی روزمره ایجاد نمی شود مثل داشتن طلا.

روش ۲۰/۸۰ یا اول به خودت پرداخت کن
در روش «اول به خودت پرداخت کن» (یا ۲۰/۸۰،

پس از دریافت حقوق خود، باید ابتدا ۲۰٪ را به حساب پس انداز منتقل کنید و برای ۸۰٪ باقیمانده پول در حساب اصلی، برنامه ریزی کنید. این روش همان ابتدای ماه نگرانی شما را بابت پس انداز کردن و داشتن پول کافی برای مواقع ضروری، رفع می کند.

شیفت را به کتاب گره بزنیم

اگر شما نیاز به راهنمایی گام به گام برای جداسازی عادت‌های خوب و عادت‌های بد و در نتیجه اصرار به عادت‌های خوب و ترک عادت‌های بد دارید، باید کتاب

تغییرات کوچک، نتایج بزرگ

عادت‌های انتسیمی

یک راه ساده و اثبات شده برای
ایجاد عادت‌های خوب و شکستن عادت‌های بد

جیمز کلیز

عادت‌های اتمی را حتما بخوانید. جیمز کلیز این کتاب را در سال ۲۰۱۸ میلادی منتشر کرد و از آن موقع تاکنون جزء پرفروش‌ترین آثار نیویورک تایمز بوده است. پایه اصلی کتاب کلیز روی تغییرات یک درصدی قرار دارد؛ بدین معنی که اگر فرد بتواند عادت‌های خود را تنها یک درصد در هر روز بهبود بخشد، نتایج چشمگیری را در زندگی خود احساس خواهد کرد.

کلیز در کتاب عادت‌های اتمی توضیح می‌دهد که نیاز به پیگیری اهداف بزرگ از جانب فرد نیست؛ کما این که اگر تمرکز روی اهداف بیاید، امکان شکست‌های سنگین وجود دارد. بنابراین راهی که کلیز پیشنهاد می‌دهد این است که فرد برای تغییر عادت‌هایش نیاز به تمرکز روی فرآیند آن دارد. بحث دیگری که این کتاب به آن توجه می‌کند این است که انسان برای تغییر عادت‌هایش، نیازمند تغییر هویت خود است. کلیز به مخاطبش گوشزد می‌کند که تغییر هویت از «من می‌خواهم» به «من هستم» آغاز می‌شود. جیمز کلیز دوباره این نکته را گوشزد می‌کند که فرد برای تغییر عادت نیاز به تمرکز روی فرآیند دارد، بدین گونه که فرد نیاز نیست روی آنچه می‌خواهد به دست آورد متمرکز شود بلکه نیاز است روی کسی که می‌خواهد به آن تبدیل شود تمرکز کند.

نشانه، میل شدید به چیزی، واکنش و پاداش را چهار قانون تغییر رفتار فرد می‌داند. کتاب عادت‌های اتمی تغییر رفتار را مستلزم یادگیری و رعایت این چهار قانون می‌داند. اصرار کلیز روی چهار قانون به این دلیل است که به اعتقاد وی عادت‌های خوب فرد، با تمرین مداوم چهار قانون تغییر رفتار، ملکه‌ی ذهن خواهند شد. اتفاق جالب توجهی که این کتاب روی آن تأکید دارد این است که اگر معکوس چهار قانون تغییر رفتار را در پیش بگیرید، عادت‌های بد شما از بین خواهند رفت.

تشکیل کارگروه آموزشی با هدف بهبود عملکرد پست‌های فوق توزیع و انتقال

ضمن قدردانی از تشکیل این کارگروه گفت: تشکیل این تیم قوی می‌تواند به تقویت آموزش و توسعه بهره‌برداران کمک کند؛ وی همچنین از طراحی شناسنامه شغل، پکیج نیازسنجی آموزشی بهره‌برداران ایستگاه‌ها، دستورالعمل آموزش پیمانکاران خبر داد و به سایر مولفه‌های توانمندسازی و روش‌های نوین یادگیری نیز اشاره نمود.

در پایان مهدی رفیع، کارشناس بهره‌برداری و رابط آموزش امور انتقال مرکز و جنوب، اعلام کرد: جلسات این کارگروه به‌منظور برنامه‌ریزی آموزش و پیگیری استانداردها و



نیازهای شغلی بهره‌برداران قرار است هر دو هفته یکبار برگزار شود. اعضای این کارگروه شامل اختر ملکی، رضا ساده، داریوش دمهری، مهدی رفیع، احسان سرداری نیا، شیردل شیروانی، امیر وحیدی مقدم و رضایی هستند.

به گزارش روابط عمومی شرکت برق منطقه‌ای یزد، به منظور افزایش اثربخشی آموزش و رشد فردی پرسنل نوبت‌کار در پست‌های فوق توزیع و انتقال، امور انتقال و دفتر آموزش این شرکت کارگروه مشترک آموزشی تشکیل دادند.

رضا ساده، مدیر امور انتقال شرکت برق منطقه‌ای یزد، با اشاره به اهمیت بهینه‌سازی عملکردها در پست‌های فوق توزیع و انتقال، گفت: پست‌های فوق توزیع و انتقال از یک امانت از طرف مردم دست ما است و با بهبود فرآیندها، می‌توان خدمات بهتری به مردم ارائه کرد.

وی همچنین به اهمیت آموزش‌های هدفمند برای همکاران نوبت‌کار اشاره و تأکید کرد: این کارکنان با مسئولیت‌های سنگین و استرس‌های مداوم مواجه‌اند و نیاز به آموزش‌های متناسب با شرایط دارند. مدیر دفتر آموزش شرکت برق منطقه‌ای یزد،

پست منتظر قائم در مدار رویت پذیری قرار گرفت

پست منتظر قائم را در محیط آزمایشگاه رلیاژ شبیه‌سازی کرده و با استفاده از یک کامپیوتر ارتقا یافته، راه حل مناسبی برای مشکل رویت‌پذیری ارائه کردند.

در ادامه، با همکاری کارشناسان گروه DCS، این کامپیوتر به پست منتقل شد و پس از کار مداوم در چند شبانه‌روز، سیستم سرور DCS به‌روز در پست جایگزین و مشکل چندین ساله این پست برطرف شد.

همچنین کلیه مقادیر و فرامین این پست در مرکز کنترل شرکت برق منطقه‌ای یزد بهبود یافت. این اقدام نه تنها از هزینه‌های گزاف جلوگیری کرد، بلکه راه‌حلی مؤثر و کارآمد برای بهبود عملکرد پست منتظر قائم به همراه داشت.

پست منتظر قائم که یکی از نخستین پست‌های اتوماسیون برق منطقه‌ای یزد است، به دلیل مشکلات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری، از سال‌ها پیش با مشکلات جدی در رویت‌پذیری و تجهیزات سخت‌افزاری مواجه بوده است.



در همین راستا، اقدامات متعددی برای رفع این مشکلات انجام شده است؛ از جمله پیشنهادات ارتقای نرم‌افزار با هزینه ارزی بسیار زیاد و تعویض کلیه رله‌ها،

که منجر به هزینه‌های بالای ریالی می‌شد. به منظور رفع چالش‌های موجود، در اقدامی شاخص معین ملک ثابت، کارشناس ناظر نگهداری و تعمیرات شبکه و سیدمهدی حسینی کارشناس امریه اتوماسیون شبکه با تلاش‌های خستگی‌ناپذیر خود طی یک دوره سه‌ماهه، سرور

لیست دوره های آموزشی شغل بهره بردار پست

- ایمنی عمومی
- تجهیزات پست
- آشنایی با دستورالعمل های ثابت بهره برداری
- ایمنی در پستهای فوق توزیع و انتقال
- اصول مانور شبکه
- آئین نامه ایمنی در عملیات انتقال نیروی برق
- سیمولاتور پست
- آیین نگارش و اصول گزارش نویسی فنی
- ایمنی با رویکرد حقوقی
- مدیریت انرژی ویژه بهره برداران امور انتقال
- رله و حفاظت سیستمهای قدرت
- ایمنی در برق پیشرفته
- سیستم های AC/DC
- ترانسفورماتورهای قدرت
- نقشه خوانی الکتریکی در بخش انتقال
- کلیدهای قدرت
- آشنایی با اتوماسیون پستهای فشار قوی
- تجهیزات خطوط انتقال
- DCS مقدماتی
- استاندارد صنعت برق در بخش پست
- آشنایی با زبان انگلیسی تخصصی بخش انتقال
- DCS پیشرفته
- لوازم اندازه گیری ثابتها
- ترانسفورماتور های جریان و ولتاژ
- GIS مقدماتی در بخش انتقال و فوق توزیع
- آشنایی با مفاهیم شبکه های هوشمند
- آموزش حین کار انتقال
- پنجره آلام

در هنگام بیماری، پزشک معالج را از شرایط شغلی خود مطلع کنید

بعضی داروها منع مصرف در دوران شیفت کاری دارند



فراخوان

از همکاران خوش ذوق، صاحب نظر و دارای علاقه جهت مشارکت در تهیه مطالب و انتشار این ماهنامه ی خبری- آموزشی دعوت به همکاری می نمایم. لازم به ذکر است مشارکت و همکاری در این زمینه نیازمند داشتن سابقه و مهارت مرتبط نبوده و صرف زمان و علاقه مندی کفایت می کند. همکاران محترم در صورت تمایل به آقای مهندس رضایی اعلام آمادگی نمایند.

مسابقه و همفکری



از نظر شما نیاز های آموزشی شغل بهره بردار پست چیست؟
پاسخ های خود را با ذکر نام و نام خانوادگی، محل خدمت و شماره تماس، حد اکثر تا تاریخ ۱۰ آبان ماه ۱۴۰۳ از طریق پست الکترونیک (E-mail: payameenteghal@gmail.com) ارسال فرمایید.