1- ئاسایشی کەسی (خود) چییە؟ سەرەتای دانانی پلان بۆ کارە رۆژنامەوانییە مەیدانیەکان، ئاسایشی کەسیی لە شوێنە ململانییەکان، پشتبەستن بە خود لە گۆرەپان. تێگەیشتنی راگەیاندنکاران بۆ خۆپێشاندانە جەماوەرییەکان و کارە گرژییەکان، لەخۆدەگرێتەوە.

2- مەبەست چییە لە جوڵە و هەڵسوکەوت لە کاتی سەفەرکردن:؟ ئامادەکاری و زانیاریی سەبارەت بە شوێنە سەفەرکراوەکان، سەلامەتی شوێنی نیشتەجێ و کارکردن و ئاسایشی رۆژنامەنووسانی ئافرەت و سەلامەتییان، لەخۆدەگرێتەوە.

3- پرۆسەی هۆشیاری بۆ رۆژنامەنووسان بریتییە لە چی؟ بریتییە لە کارە رفاندنەکان و مەترسییە تایبەتییەکان، قۆناغەکانی رفاندن: (پێش رفاندن و لە کاتی رفاندن و لە دوای پرۆسەی رزگارکردن).

4- پرۆسەی هۆشیاری بۆ رۆژنامەنووسان واتا بۆشایی : مەترسییەکانی چەك و رێکارییە سەلامەتییەکان، خۆپاراستن لە مین و تی ئین تی و بۆمبە چینراوەکان و هۆشیاری لە هەڵمەتەکانی بۆمبەبارانکردنی فرۆکەکان.

5- ئاسایشی تەندروستی و پزیشکی چی لە خۆ دەگرێت؟ سەرەتا پێداویستییە سەرەتاییەکانی فریاکەوتن ، پاشان زانین و هەڵسەنگاندنی رەوشی نەخۆشەکە وەك هەناسەدانی دڵی و سییەکان، بەئاگابوون لە حالاتی خوێنبەربوون و بەرکەوتنی فیشەك، ئاگاداری لە شکانەکانی ئیسك، ئاگاداربوون بەشوێنە سووتاوەکان، چارەسەرکردنی رووداوەکان.

6- ئاسایشی و سەلامەتی دەروونییەکان: کە پێداویستییە سەرەتاییەکانی وەردەگرن، چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ نەخۆشەکان و تەرخانکردنی پسپۆری دەروونی تایبەت لە قۆناغەکان پێش و دوای رووداوەکان. باسبکە بەدرێژی.

7- زانیاری سەبارەت بە ئاسایشی ژمارەیی چی دەگرێتەوە؟ کۆپیکردنی یەدەك، کۆنترۆڵکردنی بەڵگەکان لە دوورەوە، هەڵبژاردنی وشەیەکی نهێنی بەهیز (پاسوورد)، دامەزراندنی تۆرێکی تایبەتی گریمانەیی لەناو ئینتەرنێتدا.

8- زانیاری بدە سەبارەت بە ئیتیکی رۆژنامەوانی و بواری مافی مرۆڤ: (ئیتیك و بریاردانی گونجاو، خۆرۆشنبیر کردن بە بواری مافی مرۆڤ ، فێربوونی خودی و رابەرایەتی و کارگێری، یاساکانی جیهانی و نیودەوڵەتی تایبەت بە ئەرك و مافی رۆژنامەنووسان).

9- سەلامەتی و رۆژنامەوانی بنکۆڵکاری واتا : (چەمکی رۆژنامەوانی لێکۆڵین، کەرەستە و شێوازەکانی پەیرەوکردنی، سەلامەتی رۆژنامەوانی لێکۆڵین، روبەرووبوونەوەی رۆژنامەوانی لێکۆڵین بۆ مەترسییەکان، چۆنیەتی ئامادەکردنی رۆژنامەنووسانی لێکۆڵین بۆ خۆپاراستن).

10- رێکخراوە ناوخۆیی و جیهانییەکان کە گرنگی بە سەلامەتی پیشەیی رۆژنامەنووسان دەدەن؟ ئەگەر گرنگی دەدەن بینووسە: (ویپسایتی رێکخراوە ناوخۆییەکان و رێکخراوە نیودەوڵەتییەکان، بلاوکراوەکانی رێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان بۆ پەروەردە و زانست و رۆشنبیری (یۆنسکو). بلاوکراوەکانی مراسلون بلا حدود. بلاوکراوەکانی الاتحاد الدولي للصحفيين).