HSA
An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

ROGHNAIGH AN TSÁBHÁILTEACHT

Leabhar Oibre an Scoláire

Daoine Óga ag Obair

Clár oideachais faoi na prionsabail sláinte agus sábháilteachta san ionad oibre don tsraith shinsearach agus do scoláirí breisoideachais

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

Arna foilsiú i Meitheamh 2022 ag an Údarás Sláinte agus Sábháilteachta, An Foirgneamh Cathrach, Sráid James Joyce,
Baile Átha Cliath 1.

© Cóipcheart 2022 Gach ceart ar cosaint. Ní ceadmhach aon chuid den fhoilseachán seo a atáirgeadh, a stóráil i gcóras aisghabhála,
ná a tharchur i bhfoirm ar bith ná ar bhealach ar bith, idir leictreonach, mheicniúil, fhótachóipeáilte, thaifeadta agus eile,
gan cead a fháil ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta roimh ré.

ROGHNAIGH

AN TSÁBHÁILTEACHT

Daoine Óga ag Obair

An Clár Ábhar

Teastasú agus gradaim 1

AONAD 1

Ag tosú ag obair

Ábhar an Aonaid 4

Cearta oibrithe óga 5
Ionduchtú 8
Dlíthe sláinte agus sábháilteachta agus d'ionad oibre 9

AONAD 2

Guaiseacha san ionad oibre

Ábhar an Aonaid 14

Guaiseacha agus measúnú riosca 15
Láimhsiú ualaí de láimh agus eirgeanamaíocht 24
Sciorrthaí, tuislí agus titimí 29
Sábháilteacht dóiteáin agus garchabhair 32

AONAD 3

Do phost a dhéanamh

Ábhar an Aonaid 38

Ag obair ar airde 39
Sábháilteacht iompair san ionad oibre 41
Ceimiceáin 43
Feirmeoireacht 48
Fáilteachas 51
Trealamh cosanta pearsanta (PPE) 53

AONAD 4

Róil, tascanna, agus tú féin

Ábhar an Aonaid 56

An t-oifigeach sábháilteachta agus an t-ionadaí sábháilteachta 57
An timpeallacht oibre 59
Sláinte agus folláine san ionad oibre 61

AONAD 5

Sábháilteacht a chur in iúl

Ábhar an Aonaid 70

An teachtaireacht sábháilteachta a chur in iúl 71
Tuairiscí ar thimpistí agus teagmhais 74
Ráiteas sábháilteachta 77
Comharthaí sábháilteachta 79

AONAD 6

Machnamh

Ábhar an Aonaid 82

Cás-staidéir 83
Mórthasc 90

ROGHNAIGH AN TSÁBHÁILTEACHT

lean muid

hsalearning.ie
Cúrsaí Ar Líne HSA

facebook.com/ChooseSafety

ROGHNAIGH AN TSÁBHÁILTEACHT

DAOINE ÓGA AG OBAIR

Clár oideachais faoi na prionsabail sláinte agus sábháilteachta san ionad oibre don tsraith shinsearach agus do scoláirí breisoideachais

Leabhar Oibre an Scoláire

HSA

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

TEASTASÚ AGUS GRADAIM
(SUAITHEANTAIS DHIGITEACHA INA MEASC)

Anuas ar theastas a fháil nuair a chríochnaíonn tú ceann de na cláir Roghnaigh an tSábháilteacht, is féidir suaitheantais dhigiteacha a thuilleamh freisin as gach aonad cláir a chuireann tú i gcrích. Mínítear na suaitheantas sa rannóg thíos, 'Foghlaim Stuif – Faigh Suaitheantais'.

FOGHLAIM STUIF – FAIGH SUAITHEANTAIS

CÉARD É AN SCÉAL LEIS NA SUAITHEANTAIS DHIGITEACHA?

Is siombail é an suaitheantas a léiríonn aidhm a bhaint amach, scil, inniúlacht nó spéis. Tugann suaitheantais éachtaí agus scileanna le fios, agus cuireann siad in iúl gur éirigh leat rud éigin a bhaint amach.

Féadfaidh foghlaim tarlú áit ar bith, i scoileanna agus ar líne chomh maith. Tugann suaitheantais cruthúnas digiteach gur tharla an fhoghlaim sin.

Nuair a chríochnaíonn tú ceann de na cláir Roghnaigh an tSábháilteacht, nó aonad cláir, is féidir 'Open Badge' a bhronnadh ort as do thuiscint mhéadaithe ar shláinte agus sábháilteacht. Iarr ar do mhúinteoir é sin a eagrú duit.

Is suaitheantais dhigiteacha iad seo a bhailítear i mála suaitheantas ar líne, agus is féidir iad a úsáid ar do shuíomh gréasáin nó CV.

CÉN CHAOI A DTUILLFIDH MÉ SUAITHEANTAS DIGITEACH AS AN BHFOGHLAIM LE ROGHNAIGH AN TSÁBHÁILTEACHT?

Nuair a thosaíonn tú an clár Roghnaigh an tSábháilteacht, nó nuair a chríochnaíonn tú aon cheann de na sé aonad faoi Roghnaigh an tSábháilteacht; Idiraonad nó an cúrsa ar líne 'Get Safe – Work Safe', tuillfidh tú Suaitheantas Digiteach.

Cuirfidh do mhúinteoir do shonraí faoi bhráid thairseach Open Badge HSA agus seolfar ríomhphost chugat ina míneofar an chaoi le glacadh le do shuaitheantas.

CÉARD A DHÉANTAR LE SUAITHEANTAS DIGITEACH?

Nuair a fhoghlaimíonn tú rud éigin leis an gclár Roghnaigh an tSábháilteacht ó HSA, is féidir suaitheantas digiteach a thuilleamh. Is féidir na suaitheantais sin a bhailiú i do mhála ar líne agus iad a thaispeáint do mhúinteoirí, tuismitheoirí, fostóirí féideartha agus cairde.

CÉN CHAOI A GCRUTHÓIDH MÉ MÁLA AR LÍNE?

Chun mála ar líne a chruthú, téigh go suíomh gréasáin Badgr https://info.badgr.com agus cláraigh leo. Beidh ort do sheoladh ríomhphoist féin a úsáid agus pasfhocal a chruthú don suíomh. Seolfar ríomhphost chugat ansin chun a chinntiú gur tú atá ann!

Nuair a chliceálann tú ar an nasc sa ríomhphost, deimhneofar do chlárúchán agus beidh fáil agat ar do mhála ar líne ar https://info.badgr.com/

Beidh tú in ann suaitheantais a bhailiú ansin ó fhoinsí éagsúla, ina measc https://badges.hsalearning.ie. Mar shampla, má tá spéis agat i leathanaigh ghréasáin a chruthú, b'fhiú breathnú ar an suíomh Badgr BadgeRank (https://badgerank.org/) chun suaitheantais eile a thuilleamh a aithníonn na scileanna a fhoghlaimíonn tú i dtionscadail déanta gréasáin.

Má tá níos mó eolais uait faoi Open Badges agus an chaoi a n-oibríonn siad, téigh go https://openbadges.org/ nó má tá eolas uait faoi Badgr go sonrach, téigh go https://info.badgr.com/ Má tá mála socraithe agat cheana féin, iarrfar ort síniú isteach ar do chuntas Badgr.

Suaitheantais dhigiteacha Roghnaigh an tSábháilteacht	Teidil na Suaitheantas	Suaitheantais dhigiteacha Roghnaigh an tSábháilteacht	Teidil na Suaitheantas
	Aonad 1 – Ionduchtú		Roghnaigh an tSábháilteacht (Máistir)
	Aonad 2 – Guaiseacha san Ionad Oibre		Roghnaigh an tSábháilteacht (Printíseach)
	Aonad 3 – Feasacht ar Rioscaí		Roghnaigh an tSábháilteacht a Chur i gCrích
	Aonad 4 – Freagracht		Roghnaigh an tSábháilteacht a Chur i gCrích le Gradam
	Aonad 5 – Cumarsáid		Cúrsa ar líne *Get Safe - Work Safe* a Chur i gCrích
	Aonad 6 – Cás-staidéir		Roghnaigh an tSábháilteacht – an Idirbhliain – a Chur i gCrích
	Aonad 6 – Mórthasc		Roghnaigh an tSábháilteacht – Taithí Oibre – a Chur i gCrích

CÚRSAÍ SLÁINTE AGUS SÁBHÁILTEACHTA **AR LÍNE**

Tá raon cúrsaí sláinte agus sábháilteachta ar líne ar fáil ar https://hsalearning.ie. Is gearrchúrsaí iad sin a dhíríonn ar fheasacht a mhéadú, rud a chabhraíonn le d'eolas ar shláinte agus sábháilteacht san ionad oibre a mhéadú nó a athnuachan. Tá na cúrsaí ar líne ar fad ar fáil saor in aisce, seacht lá na seachtaine ag am ar bith. Pléann siad na hearnálacha seo a leanas:

- Oideachas
- Cúram sláinte
- Iompar
- Gnó beag
- Feirmeoireacht
- Foirgníocht

Leanfar ag cur cúrsaí breise leis an suíomh.

AONAD 1
AG TOSÚ AG OBAIR

Ábhar an Aonaid

1 Cearta oibrithe óga
2 Ionduchtú
3 Dlíthe sláinte agus sábháilteachta agus d'ionad oibre

AG TOSÚ AG OBAIR

AONAD 1

CUID 1

Cuirimid ar fad tús le poist nua ag amanna difriúla i gcaitheamh an tsaoil. D'fhéadfadh sé sin brú a chur ort; bíonn sé deacair ag an tús agus tú ag iarraidh an cheird a fhoghlaim, aithne a chur ar an áit agus fiú cuimhneamh ar ainmneacha gach duine. Tá dlíthe sláinte agus sábháilteachta ann chun cabhrú leat am sábháilte, gan timpiste agus níos sásta a chaitheamh ag an obair.

Cabhróidh an clár seo leat níos mó a fhoghlaim faoi do chuid freagrachtaí san ionad oibre chun thú féin agus na daoine thart ort a choinneáil sábháilte. Tabharfaidh sé léargas duit freisin ar an méid ba cheart duit a fháil ón bhfostóir agus ar an méid ba cheart a chur i bhfeidhm chun thú a chosaint.

In Aonad 1, foghlaimeoidh tú faoi chearta oibrithe óga agus an áit le tuilleadh eolais agus tacaíochta a fháil. Foghlaimeoidh tú freisin faoi oiliúint ionduchtúcháin agus an méid a bhaineann leis. Críochnóidh Aonad 1 le roinnt buneolais faoi dhlíthe sláinte agus sábháilteachta a bhaineann le gach ionad oibre. Foghlaimeoidh tú faoi na príomhfhreagrachtaí a bhíonn ar fhostóirí agus ar fhostaithe san ionad oibre.

CEARTA OIBRITHE ÓGA

Tá an reachtaíocht agus na rialacháin ábhartha sláinte agus sábháilteachta ar fad i bhfeidhm in ionaid oibre a fhostaíonn daoine óga. Mar shampla, ní fhéadfar daoine faoi bhun 18 mbliana d'aois a fhostú chun comharthaí a thabhairt d'oibritheoirí trealaimh ardaithe a thiomáintear le cumhacht mheicniúil (m.sh. cliabháin ardaithe), agus ní fhéadfar iad a fhostú chun trealamh mar sin a oibriú ach an oiread. Ní dhéanfaidh daoine atá faoi bhun 18 mbliana d'aois:

- obair a sháraíonn a gcumais fhisiciúla nó mheabhrach
- obair a fhágann neamhchosanta ar shubstaintí tocsaineacha iad
- obair a fhágann neamhchosanta ar radaíocht iad
- obair lena mbaineann teas, torann nó creathadh an-mhór
- obair lena mbaineann rioscaí nach dócha go n-aithneoidís nó nach seachnóidís mar gheall ar a n-easpa taithí nó oiliúna.

Ceapadh an tAcht um Chosaint Daoine Óga (Fostaíocht), 1996 chun cosaint oibrithe óga a chosaint, agus chun a chinntiú nach gcuireann an obair a dhéantar i rith na scoilbhliana d'oideachas i mbaol.

Ciallaíonn "duine óg" duine a shroich 16 bliana d'aois nó an aois fágála scoile (cibé ceann is airde) ach atá níos óige ná 18 mbliana d'aois.

Leagtar amach sa dlí teorainneacha aoise íosta don fhostaíocht, sainítear na sosanna a chaithfear a thabhairt agus na huaireanta oibre uasta, agus cuirtear cosc ar dhaoine bhun 18 mbliana d'aois a fhostú le dul ag obair deireanach san oíche – féach thíos **Tábla 1:** Uaireanta Oibre do Dhaoine faoi bhun 16 bliana d'aois agus **Tábla 2:** Uaireanta Oibre do Dhaoine atá 16–17 mbliana d'aois.

Caithfidh fostóirí fostaithe faoi bhun 18 mbliana d'aois Achoimre ar an Acht a chur ar taispeáint ag an bpríomhbhealach isteach chuig an áitreabh oibre. Tá póstaer den eolas achoimre sin ar fáil ón gCoimisiún um Chaidreamh san Áit Oibre https://www.workplacerelations.ie/en/publications_forms/under_18_a3_poster.pdf

Caithfidh fostóirí taifid shonraithe a choinneáil freisin le haghaidh na n-oibrithe sin atá faoi bhun 18 mbliana d'aois.

An Aois Íosta le haghaidh Fostaíochta

Féadfar daoine atá 14 agus 15 bliana d'aois a fhostú ar obair éadrom:

- go páirtaimseartha i rith an téarma scoile (os cionn 15 bliana d'aois amháin)
- mar chuid de chlár oideachais nó de thaithí oibre cheadaithe
- i rith na laethanta saoire scoile, fad agus go dtógtar sos trí seachtaine ar a laghad ón obair sa samhradh.

Féadfar aon pháiste faoi bhun 16 bliana d'aois a fhostú i scannán, amharclann, spórt nó fógraíocht faoi cheadúnas.

TÁBLA 1: UAIREANTA OIBRE: FAOI BHUN 16 BLIANA D'AOIS

Uaireanta Oibre Seachtainiúla Uasta do Dhaoine faoi bhun 16 bliana d'aois

Aois	14	15
I rith téarma scoile	Nialas	8 nUair an Chloig
Taithí Oibre	40 Uair an Chloig	40 Uair an Chloig
Seachtain Uasta (35 Uair an Chloig)	Lá Uasta – 7 nUair an Chloig	
Seachtain Uasta (40 Uair an Chloig)	Lá Uasta – 8 nUair an Chloig	
Laethanta Saoire an tSamhraidh	21 lá saor ón obair ar a laghad	
Go luath ar maidin	Tar éis a 8.00 r.n.	
San oíche (nuair a bheidh an scoláire ar scoil maidin lá arna mhárach)	Suas go dtína 8.00 i.n.	

Féadfar daoine atá 14 agus 15 bliana d'aois a fhostú ar obair éadrom:

- i rith na laethanta saoire scoile, fad agus go dtógtar sos trí seachtaine ar a laghad ón obair i rith an tsamhraidh
- go páirtaimseartha i rith an téarma scoile (os cionn 15 bliana d'aois amháin, agus ar feadh 8 n-uair an chloig sa tseachtain ar a mhéad) nó
- mar chuid de chlár oideachais nó de thaithí oibre cheadaithe fad agus nach ndéanfaidh an obair dochar dá sábháilteacht, dá sláinte ná dá bhforbairt.

SOSANNA ÓN OBAIR: FAOI BHUN 16 BLIANA D'AOIS

Sos leathuair an chloig tar éis	4 uair an chloig oibre
Sos laethúil	14 uair an chloig as a chéile saor
Sos seachtainiúil	2 lá saor, agus iad as a chéile nuair is féidir

TÁBLA 2: UAIREANTA OIBRE: 16 AGUS 17 MBLIANA D'AOIS

Uaireanta oibre, am saor agus sosanna ón obair le haghaidh daoine atá 16 agus 17 mbliana d'aois

Lá oibre uasta	8 n-uair an chloig
Seachtain oibre uasta	40 uair an chloig
Sos leathuair an chloig tar éis	4.5 uair an chloig oibre
Sos laethúil	12 uair an chloig as a chéile saor
Sos seachtainiúil	2 lá saor, agus iad as a chéile nuair is féidir
Go luath ar maidin	Tar éis a 6.00 r.n.
San oíche	Suas go dtína 10.00 i.n.
I rith na laethanta saoire nó ag an deireadh seachtaine nuair nach mbeidh ar an scoláire dul ar scoil maidin lá arna mhárach*	

*Féadfar oibriú go dtína 11.00 i.n. (agus ní roimh a 7.00 r.n. maidin lá arna mhárach) (Teastaíonn Cead ón Aire)

Tá tuilleadh eolais faoin Acht ar fáil ón Údarás Náisiúnta Cearta Fostaíochta (NERA) (téigh go https://workplacerelations.ie nó **Íosghlao 0818 80 80 90**).

GNÍOMHAÍOCHT 1.A
PLÉ RANGA

Pléigí na sonraí ar Thábla 1 agus Tábla 2. An gceapann sibh go bhfuil na huaireanta oibre, an t-am saor agus na sosanna ón obair sin réasúnta? An gcloítear leo?

GNÍOMHAÍOCHT 1.B
LOGÁIL ISTEACH

Cuardaigh níos mó eolais ar an idirlíon faoi chearta fostaíochta daoine óga. Féach an aimsíonn tú eolas faoi leibhéil íosphá agus faoi úsáid trealaimh. D'fhéadfá tosú leis na suíomhanna seo a leanas:

- http://www.irishstatutebook.ie/
- https://citizensinformation.ie
- https://workplacerelations.ie

Tagairt Dlí

- Na Rialacháin um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair (Feidhm Ghinearálta), 2007, Cosaint Leanaí agus Daoine Óga, Caibidil 1 de Chuid 6
- Na Rialacháin um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair (Feidhm Ghinearálta) (Leasú).

Fíricí Gasta

OILIÚINT

- Ná déan aon tasc go dtí go gcuirtear an oiliúint cheart ort.
- Cuir ceist faoi aon rud san oiliúint nach bhfuil tú cinnte faoi.
- Iarr níos mó oiliúna má cheapann tú go dteastaíonn a leithéid.
- Bí cinnte go n-oibríonn tú faoi mar ar cuireadh faoi oiliúint thú.
- Braithfidh an cineál agus an méid oiliúna a chuirfear ort ar an bpost atá le déanamh agat agus ar an mbaola bhaineann leis an bpost sin. Mar shampla, teastóidh níos lú oiliúint sábháilteachta ó oibrí oifige ná tógálaí.

AONAD 1

CUID 2

IONDUCHTÚ

D'fhéadfadh go mothódh duine óg idir neirbhíseach agus ar bís nuair a thosaítear ag obair den chéad uair. Go minic, bíonn daoine óga i dtimpeallacht oibre den chéad uair i rith taithí oibre agus tréimhsí foghlama bunaithe ar an obair. Ach bíonn dainséar i ngach ionad oibre; tarlaíonn timpistí uaireanta. Tarlaíonn droch-ghortuithe agus fiú bás i ndiaidh roinnt timpistí – ach is féidir a bhformhór a sheachaint. Bí cinnte go gcuireann tú neart ceisteanna agus tapaigh an deis foghlaim faoin méid a chaithfidh tú a dhéanamh agus an méid a chosnóidh thú ar ghortú nó tinneas a bhaineann leis an obair.

Fíricí Gasta

Nuair a thosaíonn tú ag obair den chéad uair, is mó seans (50%) go ngortófar thú san ionad oibre ná oibrithe eile a bhfuil níos mó taithí acu.

Tugann 'Roghnaigh an tSábháilteacht' an t-eolas sláinte agus sábháilteachta a theastaíonn chun thú a choinneáil sábháilte ag an obair.

Ar cheart do gach oibrí nua (scoláirí ar thaithí oibre ina measc) oiliúint ionduchtúcháin a fháil?

Ba cheart. De réir an dlí caithfidh fostóirí teagasc, oiliúint agus maoirseacht a chur ar fáil. Is cuid riachtanach den phróiseas foghlama í an oiliúint ionduchtúcháin. Nuair a thosaíonn tú post nó taithí oibre, ba cheart ionduchtú a dhéanamh leat agus oiliúint faoi leith a chur ort le haghaidh gach jab nua.

Ciallaíonn sé sin go roinnfear bun-eolas leat faoin ionad oibre le go mbeidh tú sábháilte.

Ba cheart go labhrófaí leat faoin méid seo a leanas:

- rialacha an ionaid oibre. Ba cheart go n-áireofaí leis sin eolas bunúsach faoi shláinte agus sábháilteacht, socruithe garchabhrach agus nósanna imeachta aslonnaithe i gcás tine nó éigeandáil eile
- aon ghuaiseacha agus rioscaí atá san ionad oibre
- na bearta sábháilteachta atá i bhfeidhm
- an méid a chaithfidh tú a dhéanamh chun thú féin agus daoine eile a choinneáil sábháilte.

Cuimhnigh → Coinnigh guaim ort féin – Bí sábháilte

Na pointí is tábhachtaí:

- Cuir aithne ar do thimpeallacht, d'áit oibre, an bhialann, na seomraí sosa, na bealaí amach (cinn éigeandála ina measc), an stáisiún garchabhrach má tá a leithéid ann, na spásanna páirceála, srl.
- Faigh amach cén maoirseoir atá agat agus cén chaoi le dul i dteagmháil leo más gá.
- Bíodh a fhios agat cén chaoi le do Threalamh Cosanta Pearsanta (PPE) a úsáid más gá. Má theastaíonn PPE nua uait, faigh amach cén chaoi a n-eagróidh tú é sin.
- Oiliúint – cén oiliúint a theastaíonn uait?
- Nósanna imeachta i gcás éigeandála – cleachtadh dóiteáin, garchabhair.

D'fhéadfadh d'fhostóir iarraidh ort cáipéisí nó rialacha tábhachtacha sábháilteachta a léamh agus cáipéis a shíniú lena dhearbhú gur léigh tú iad agus go dtuigeann tú iad.

- Féach ar an seicliosta do scoláirí i bhfoilseachán HSA 'Health and Safety Matters for Students on Work Experience'

nua

Féach ar 'Workplace Safety, Health and Welfare Induction' ar https://hsalearning.ie

AONAD 1 AG TOSÚ AG OBAIR

DLÍTHE SLÁINTE AGUS SÁBHÁILTEACHTA AGUS D'IONAD OIBRE

Tá an dlí Sláinte agus Sábháilteachta ansin chun oibrithe a chosaint (scoláirí ar thaithí oibre ina measc) nó iad siúd a bhféadfadh gníomhaíochtaí oibre dul i bhfeidhm orthu. Is é an tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005 an phríomhreachtaíocht a phléann cúrsaí sábháilteachta, sláinte agus leasa san ionad oibre. Tá an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA) freagrach as a chinntiú go gcomhlíontar Acht 2005.

Cé atá freagrach as an tsábháilteacht? Is é an freagra gearr air sin "tá ról ag gach duine ó thaobh freagrachta de." Tá do fhostóir freagrach ar an iomlán as cúrsaí sábháilteachta, sláinte agus leasa a bhainistiú san ionad oibre. Ach más fostaí thú, tá roinnt freagrachtaí ortsa freisin. Féachaimis orthu sin anois.

FREAGRACHTAÍ AN FHOSTÓRA

Bíonn fostóirí freagrach as ionad oibre atá sábháilte agus sláintiúil ar chur ar fáil. Áirítear leis sin, mar shampla, go soláthróidís gléasra agus trealamh sábháilte, córais shábháilte oibre, oiliúint agus maoirseacht nuair is gá, agus trealamh cosanta pearsanta nuair is gá.

Tá go leor reachtaíocht sláinte agus sábháilteachta i bhfeidhm, agus cuid di dírithe go sonrach ar Chosaint Leanaí agus Daoine Óga.

D'fhoilsigh an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta (HSA) treoir faoi Chosaint Leanaí agus Daoine Óga ina dtugtar eolas faoi:

- daoine óga a fhostú
- measúnú riosca
- cúinsí a chuirfeadh cosc ar pháiste nó duine óg a fhostú
- faireachas sláinte
- liosta treorach d'oibreáin, próisis nó obair a gcaithfear páistí agus daoine óga a chosaint orthu.

Is é aidhm na Treorach cosaint a thabhairt duit féin agus do chomhghleacaithe, agus timpistí nó drochshláinte mar gheall ar an obair a chosc. Is féidir an cháipéis a íoslódáil ó hsa.ie

FREAGRACHTAÍ NA BHFOSTAITHE

Bíonn sé de dhualgas ar fhostaithe iad féin agus daoine eile a chosaint. Caithfidh tú comhoibriú le d'fhostóir agus a chinntiú nach gcruthaíonn tú dainséar duit féin ná do dhaoine eile ag an obair. Má thugtar trealamh cosanta pearsanta duit, ar nós lámhainní, maisc, cosaint cluas, éadach ard-infheictheachta, clogad, caithfidh tú é a úsáid díreach mar a ordaíodh duit, agus aire a thabhairt dó.

Ba cheart duit freisin tuairisciú do d'fhostóir nó do mhaoirseoir i gcás aon rud a d'fhéadfadh timpiste a chruthú, mar shampla, má thugann tú cleachtais oibre chontúirteacha nó guaiseacha tromchúiseacha faoi deara. Ná déan iarracht riamh aon rud a dheisiú thú féin – abair le do mhaoirseoir é.

GNÍOMHAÍOCHT 1.C
PLÉ RANGA

Léigí na sleachta seo a leanas as an Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005. Cén fáth a bhfuil siad sin in Acht 2005 dar libh? Cé chomh héifeachtach a bhíonn siad ag laghdú rátaí timpiste ag an obair, meas sibh?

SLIOCHT A:

'[beidh] ceanglais… ar fhostóirí maidir le:
… gníomhaíochtaí oibre a bhainistiú agus a sheoladh ar shlí a chinnteoidh, a mhéid is indéanta go réasúnach, sábháilteacht, sláinte agus leas a fhostaithe nó a fostaithe ag an obair;
… pleananna agus nósanna imeachta leordhóthanacha a bheidh le leanúint agus bearta a bheidh le déanamh i gcás éigeandála nó garchontúirte móire a ullmhú agus a athmheas, mar is cuí;
… tionóiscí agus teagmhais chontúirteacha a thuairisciú.'

Alt 8 d'Acht 2005

→ Pléigí an chaoi a bhféadfadh fostóir na trí dhualgas sin a chomhlíonadh.

SLIOCHT B:

'Cinnteoidh gach fostóir… go soláthrófar teagasc, oiliúint agus maoirseacht i bhfoirm, ar mhodh agus, de réir mar is cuí, i dteanga is dóigh le réasún a thuigfidh an fostaí lena mbaineann.'

Alt 10 d'Acht 2005

→ Cén fáth a bhfuil an fhoráil sin san Acht? Pléigí na deacrachtaí a bhainfeadh leis an dualgas sin a chomhlíonadh in ospidéal mór, cuir i gcás. Measaigí impleachtaí an dlí seo in eagraíocht a fhostaíonn oibrithe as go leor tíortha difriúla.

SLIOCHT C:

'Ní ghabhfaidh [fostaí] d'iompar míchuí nó d'iompraíocht eile ar dóigh dó nó di a shábháilteacht, a shláinte nó a leas féin ag an obair, nó sábháilteacht, sláinte nó leas aon duine eile, a chur i gcontúirt.'

Alt 13 d'Acht 2005

→ Cén fáth a bhfuil an fhoráil sin san Acht? Cén chaoi a bhféadfadh iompar míchuí cur isteach ar shábháilteacht, sláinte agus leas duine eile? Cén éifeacht eile a bheadh ag iompar mar sin?

GNÍOMHAÍOCHT 1.D
CLEACHTADH AONAIR

As na dualgais seo a leanas, cé acu a mbíonn an lucht bainistíochta freagrach astu, agus cé acu a mbíonn na fostaithe freagrach astu? Athscríobh an liosta freagrachtaí sa cholún ceart. I roinnt cásanna, d'fhéadfadh go mbeadh an fostaí agus an fostóir freagrach as an dualgas céanna.

- Ionad oibre atá sábháilte agus sláintiúil ar chur ar fáil
- oiliúint a chur ar fáil
- éadach agus trealamh cosanta oiriúnach a chaitheamh
- guaiseacha san ionad oibre a shainaithint
- timpiste nó tarlú contúirteach a thuairisciú don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta
- ionadaí sábháilteachta a roghnú
- rochtain chuí le haghaidh seirbhísí éigeandála a chur ar fáil
- pionóis a íoc as sáruithe ar rialacháin sláinte agus sábháilteachta
- an lucht bainistíochta a chur ar an eolas faoi ghuais nua
- éadach agus trealamh cosanta oiriúnach a chur ar fáil
- rioscaí a bhaineann le hoibriú san fhoirgneamh a mheasúnú
- gan oibriú faoi thionchar an alcóil ná drugaí
- ráiteas sábháilteachta i scríbhinn a chur i gcrích
- cleachtaí dóiteáin cuí a reáchtáil
- trealamh a úsáid i gceart
- trealamh cosanta pearsanta lochtach a thuairisciú
- gan tabhairt faoi iompar míchuí ar nós bulaíochta nó pleidhcíochta
- trealamh a chothabháil go rialta
- socruithe speisialta a mheas le haghaidh oibrithe leochaileacha ar nós oibrithe faoi oiliúint
- insint do dhaoine eile faoi ghuaiseacha nua
- míniú a thabhairt ar a bhfuil le déanamh má tharlaíonn timpiste
- má tá ceimiceáin ag baint leis an obair, na lipéid sábháilteachta agus na bileoga sonraí sábháilteachta a léamh agus a úsáid.

Freagrachtaí an Fhostóra	Freagrachtaí an Fhostaí

DEIREADH LE HAONAD 1: TÁSTÁIL GHASTA

C1. Liostaigh trí fhreagracht a bhíonn ar fhostóir agus trí fhreagracht a bhíonn ar fhostaí.

C2. Cé na gníomhaíochtaí a chaithfidh d'fhostóir a chinntiú nach mbeidh tú neamhchosanta orthu?

C3. Cé mhéad uair an chloig a chaithfidh tú oibriú sula bhfaighidh tú sos 30 nóiméad?

C4. Céard é an aois íosta le haghaidh fostaíocht lánaimseartha rialta?

C5. Liostaigh trí rud thábhachtacha a chaithfear a phlé san oiliúint ionduchtúcháin.

Fíricí Gasta

EOLAS AGUS OILIÚINT

Cuireann an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta go leor treoirlínte agus acmhainní sábháilteachta ar fáil d'fhostóirí agus d'fhostaithe.

Is acmhainn úsáideach oiliúna é suíomh ríomhfhoghlama an Údaráis, hsalearning.ie. Tá sraith cúrsaí feasachta sláinte agus sábháilteachta ar an suíomh le haghaidh raon leathan earnálacha oibre, ina measc:

- oideachas
- cúram sláinte
- iompar
- gnó beag
- foirgníocht
- talmhaíocht.

hsalearning.ie
Cúrsaí Ar Líne HSA

Cuireann go leor eagraíochtaí eile eolas agus cúnamh praiticiúil ar fáil freisin.

Bíonn grúpaí fostóirí an-ghníomhach i gcur chun cinn na sláinte agus sábháilteachta ag an obair. Cuireann na grúpaí ionadaíochta sin eolas, oiliúint agus tacaíocht ar fáil do ghnóthaí ar fud na tíre.

Nuair a thugtar bainisteoirí ó ghnóthaí difriúla le chéile le haghaidh oiliúna nó plé, coinnítear cúrsaí sláinte agus sábháilteachta ar bharr liosta tosaíochta gach duine.

De réir mar a leagtar síos rialacháin nua (ar nós rialacháin maidir le foirgníocht, oibriú ar airde nó úsáid agus stóráil ceimiceán), bíonn ról tábhachtach ag na comhlachtaí ionadaíochta fostóirí i scaipeadh na rialachán agus na míreanna nua.

Ar an gcaoi chéanna, bíonn ról chomh tábhachtach céanna ag na ceardchumainn agus grúpaí eile a dhéanann ionadaíocht d'fhostaithe i gceisteanna sláinte agus sábháilteachta a chur in iúl dá gcomhaltaí. Toisc gurb iad na fostaithe is mó a bhíonn i mbaol gortuithe mar gheall ar thimpistí san ionad oibre, is chun leas na gceardchumann go mbeadh an oiliúint chuí ar a gcomhaltaí agus go mbeidís ar an eolas faoin dea-chleachtas.

Is iad na háiteanna is sábháilte le hoibriú iontu iad siúd ina mbíonn na bainisteoirí agus an fhoireann i mbun cumarsáide agus comhoibre go héifeachtach. Tarlaíonn dea-chleachtas nuair a thagann na bainisteoirí agus an fhoireann le chéile go rialta chun plé a dhéanamh ar an gcaoi a bhféadfaí 'an córas oibre' a fheabhsú agus a dhéanamh níos sábháilte. Tá tábhacht faoi leith ag baint leis sin nuair a thugtar meaisín nó cleachtas oibre nua isteach sa chuideachta den chéad uair.

Breac Nótaí

AONAD 2
GUAISEACHA SAN IONAD OIBRE

Ábhar an Aonaid

1 Guaiseacha agus measúnú riosca
2 Láimhsiú ualaí de láimh agus eirgeanamaíocht
3 Sciorrthaí, tuislí agus titimí
4 Sábháilteacht dóiteáin agus garchabhair

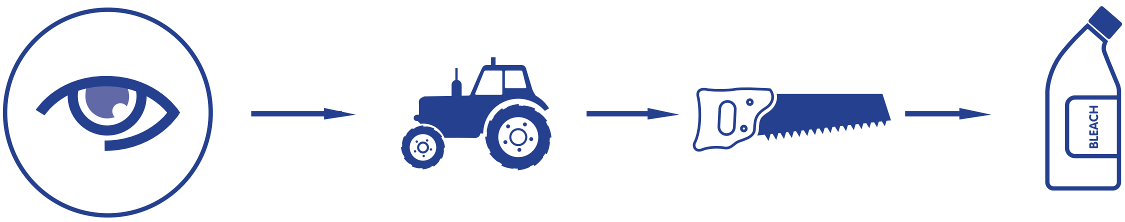
GUAISEACHA SAN IONAD OIBRE

AONAD 2

CUID 1

GUAISEACHA AGUS MEASÚNÚ RIOSCA

D'fhéadfadh d'ionad oibre nua a bheith an-ghnóthach. Beidh tú ag tabhairt faoi thascanna nua nach bhfuil aon chur amach agat orthu, agus d'fhéadfadh go mbeadh ort innealra a úsáid, oibriú le huirlisí láimhe, nó a bheith ag plé le táirgí ceimiceacha. Caithfear oiliúint a chur ort agus an chaoi leis an tasc a dhéanamh i gceart a thaispeáint duit, agus aon ghuais nó contúirt a bhaineann leis an tasc a chur in iúl duit.



D'fhéadfadh go mbeidís seo san ionad oibre: | Meaisíní nó Feithiclí | Uirlisí Láimhe | Ceimiceáin

Bíonn guaiseacha gach áit agus ní bhíonn sé éasca iad a bhainistiú i gcónaí. Bíonn guaiseacha ag baint le gníomhaíochtaí laethúla ar nós glasraí a ghearradh, an féar a bhaint, agus siúl trasna an bhóthair. Tá a fhios agat go dteastaíonn cúram cuí nuair a bhíonn tú i mbun ceann de na tascanna sin. Tugann tú fúthu go freagrach agus go sábháilte. Ach tarlaíonn timpistí ó am go chéile a d'fhéadfaí a sheachaint. Caithfimid machnamh a dhéanamh agus an chaoi a bhféadfaí rud éigin dá leithéid tarlú arís a chinneadh.

San Aonad seo, breathnófar ar ghuaiseacha san ionad oibre agus ar an ról a bhíonn ag measúnú riosca chun timpistí a sheachaint. Níos deireanaí san Aonad, agus chun tuiscint níos fearr a fháil ar choincheap 'an mheasúnaithe riosca', díreofar ar chuid de na guaiseacha a bhíonn le fáil i mórán gach ionad oibre: **láimhsiú ualaí de láimh agus eirgeanamaíocht, sciorrthaí, tuislí agus titimí, agus dóiteán.**

Tá measúnú riosca ina chuid bhunúsach den dea-bhainistíocht sláinte agus sábháilteachta. Níl i gceist leis ach breathnú ar ghníomhaíochtaí san ionad oibre féachaint céard a d'fhéadfadh timpiste nó drochshláinte a chruthú, agus é a dhéanamh sábháilte.

Tá an fostóir freagrach as a chinntiú go ndéantar measúnuithe riosca agus go gcoinníonn an comhlacht taifid scríofa ar na measúnuithe sin agus go ndéantar iad a nuashonrú de réir mar is gá. Caithfidh an fostóir smaoineamh ar chuairteoirí ar an ionad oibre freisin, mar shampla, custaiméirí, soláthraithe, ionadaithe díolachán, agus caithfear smaoineamh ar dhaoine a oibríonn in aice láimhe agus a bhféadfadh na gníomhaíochtaí oibre dul i bhfeidhm orthu freisin.

Cuirtear measúnuithe riosca críochnaithe i gcáipéis ar a dtugtar an Ráiteas Sábháilteachta. D'fhéadfaí an t-eolas sin a thabhairt duit i rith na hoiliúna ionduchtúcháin.

Tá trí chéim sa phróiseas measúnaithe riosca.

- céim 1 — Sainaithin an ghuais
- céim 2 — Measúnaigh an riosca
- céim 3 — Cuir an Beart Rialaithe i bhFeidhm

céim 1 SAINAITHIN AN GHUAIS

Is é an chéad chéim sa phróiseas measúnaithe riosca ná na guaiseacha a aithint. Níl i gceist leis sin ach an méid a chruthódh timpiste nó drochshláinte san ionad oibre a aithint. Cuimhnigh go bhfuil sé de fhreagracht ar an bhfostóir a chinntiú go ndéantar an obair sin go cuí. I gcásanna áirithe, d'fhéadfadh an fostóir an obair a tharmligean ar dhuine inniúil ar nós oifigeach sábháilteachta nó sainchomhairleoir sláinte agus sábháilteachta.

Bíonn roinnt guaiseacha an-soiléir, ar nós páirteanna gluaisteacha innealra, múch dhainséarach, leictreachas, oibriú ar airde, nó ualaí troma gluaisteacha. Guaiseacha eile níos doiléire, cé gurb iad is cúis le go leor timpistí, is ea an baol a bhaineann le limistéir oibre mhínéata agus droch-chothabháil.

Tá sé tábhachtach nach n-éiríonn an córas chun guaiseacha a aithint róchasta. Beidh níos lú guaiseacha agus gníomhaíochtaí guaiseacha i roinnt ionaid oibre le hais cinn eile.

> ⚠ Is ionann guais agus aon rud a d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh.

céim 2 MEASÚNAIGH AN RIOSCA.

AN BHFUIL AN BAOL GO DTARLÓDH GORTÚ INA RIOSCA ARD, RIOSCA MEÁNACH NÓ RIOSCA ÍSEAL?

Ciallaíonn riosca an dóchúlacht, bíodh sé beag nó mór, go ndéanfar díobháil do dhuine mar gheall ar ghuais, chomh maith le déine na díobhála sin. Braitheann riosca ar an líon daoine a d'fhéadfadh a bheith neamhchosanta ar an nguais freisin (is é sin, i mbaol na guaise). Caithfidh an fostóir smaoineamh orthu seo a leanas:

1. Cé atá neamhchosanta ar an nguais?
2. An dócha go ngortófar m'oibrithe nó daoine eile mar gheall ar an nguais?
3. Cé chomh tromchúiseach a d'fhéadfadh an gortú a bheith?
4. An bhfuil an ghuais dea-rialaithe? Mar shampla, an bhfuil an t-eolas, an teagasc agus an oiliúint sách maith? An bhfuil na córais agus na nósanna imeachta sách maith?

Cabhraíonn sé sin leis na fostóirí cinneadh a dhéanamh cé na rioscaí a gcaithfear aghaidh a thabhairt orthu láithreach. Caithfear dul i ngleic ar dtús leo siúd ag a bhfuil an rátáil is airde.

Is féidir riosca a thomhas leis an bhfoirmle seo a leanas:

Riosca = Dóchúlacht × Déine an ghortaithe fhéideartha

Nuair atá rioscaí á measúnú, tá sé tábhachtach freisin go gcuimhnítear ar líon na ndaoine a bhféadfadh an ghuais dul i bhfeidhm orthu. Bealach eile leis an riosca a thomhas ná le maitrís. Mar shampla, má thugann tú uimhir ó 1–3 do gach ceann díobh siúd thuas, le 1 = íseal agus 3 = ard, beidh an rátáil riosca idir 1 agus 9.

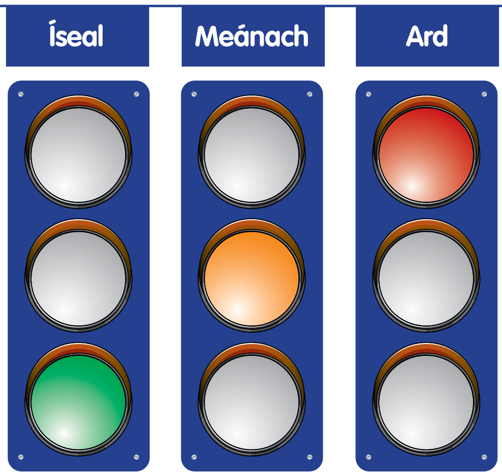
Déine \ Dóchúlacht	1	2	3
1	Íseal 1	Íseal 2	Meánach 3
2	Íseal 2	Meánach 4	Ard 6
3	Meánach 3	Ard 6	Ard 9

Bealach eile ná foclaíocht shimplí a úsáid chun cur síos ar an leibhéal riosca mar íseal, meánach nó ard. Seo atá i gceist leis an rátáil:

RIOSCA ÍSEAL
Is beag seans go dtarlóidh gortú agus, dá dtarlódh gortú, bheadh sé an-bheag.

RIOSCA MEÁNACH
Tá seans ann go dtarlódh gortú, agus bheadh sé sách dian (m.sh. gortú do ghéag).

RIOSCA ARD
Tá seans maith ann go dtarlódh gortú, agus d'fhéadfadh an gortú a bheith tromchúiseach nó an-tromchúiseach.



Bealach eile le smaoineamh ar riosca a thomhas ná córas na soilse tráchta

Is éard is riosca ann an dóchúlacht, bíodh sé beag nó mór, go ndéanfar díobháil do dhuine mar gheall ar ghuais.

ACHOIMRE

Caithfear measúnuithe riosca a athbhreithniú agus a nuashonrú de réir mar is gá, m.sh. nuair a thugtar isteach teicneolaíocht nua, nósanna nua oibre, nó próisis nua. Chomh maith leis sin, d'fhéadfadh go dteastódh athbhreithniú i ndiaidh chumasc, tháthcheangal nó laghdú méide na heagraíochta.

céim 3 CUIR AN BEART RIALAITHE I BHFEIDHM

Is é an chéim dheireanach den mheasúnú riosca ná cinneadh a dhéanamh céard is féidir a dhéanamh chun an riosca gortaithe a laghdú. Tugtar 'an riosca a rialú' air sin. I rith na céime sin, cinntíonn an fostóir go bhfuil cosaintí nó bearta rialaithe cuí i bhfeidhm chun timpistí agus drochshláinte san ionad oibre a chosc. Mar a luadh cheana féin, is é an beart rialaithe is fearr an ghuais a bhaint nó a sheachaint ar fad. Mar shampla: triomaigh uisce a luaithe a dhoirtear é; ná cuir an iomarca earraí ar sheilf; ná cuir earraí áit a mbeidh sé deacair iad a bhaint anuas arís; tóg sosanna rialta i rith obair VDU. Ach ní féidir an ghuais a bhaint i gcónaí, mar sin caithfear smaoineamh ar bhealaí eile chun an riosca go dtarlódh gortú nó drochshláinte a laghdú. Chun é sin a dhéanamh, cuireann go leor ionaid oibre Naoi bPrionsabal an Choisc i bhfeidhm.

Feictear sa liosta thíos gurb é an chéad chéim ná an riosca a bhaint ar fad. Mura bhfuil sé sin indéanta, téitear ar aghaidh go dtí an chéad phrionsabal eile, agus leantar ar aghaidh mar sin go dtí Prionsabal 9. Tá oiliúint tábhachtach ach ní theastaíonn sí seachas má mheasann an measúnú riosca go bhfuil gá léi agus go bhfuil na bearta rialaithe riachtanacha eile ar fad i bhfeidhm.

PRIONSABAIL AN CHOISC

Is iad seo na príomhphrionsabail a chaithfear a chur san áireamh nuair atá an cur chuige ceart i leith riosca a laghdú nó deireadh a chur leis ar fad á mheas:

1) Bain an riosca ar fad, más féidir.
2) Ríomh an leibhéal riosca atá ann faoi láthair agus nach féidir a sheachaint.
3) Glac an gníomh ceartaitheach a laghdaíonn an riosca láithreach.
4) Cuir an obair in oiriúint don duine féin.
5) Déan athruithe ar an limistéar oibre.
6) Cuir rud éigin eile in áit na n-earraí contúirteacha.
7) Tabhair aire do gach duine, ní duine amháin ar leith.
8) Forbair beartas sábháilteachta don chineál sin riosca.
9) Cuir oiliúint nó teagasc ar fáil agus, más cuí, cuir trealamh cosanta pearsanta ar fáil.

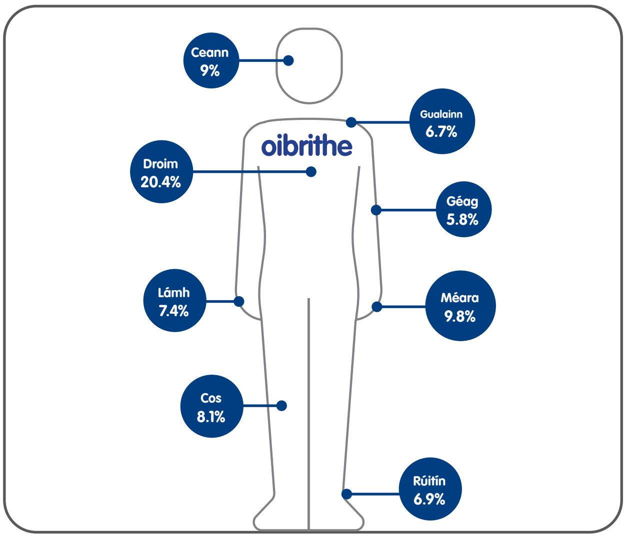
Is é an réasúnaíocht a bhaineann lena bhfuil thuas ná gníomh a ghlacadh láithreach, ar dtús chun an riosca a bhaint nó a laghdú a oiread agus is féidir, agus ansin smaoineamh ar an réiteach fadtéarmach. Tá oiliúint an-tábhachtach ach tá sí thíos cuid mhaith ar an liosta, toisc go gcaithfear na bearta rialaithe eile ar fad a chur i bhfeidhm sula gcaitear am ag cur an fhoireann faoi oiliúint.

ACHOIMRE

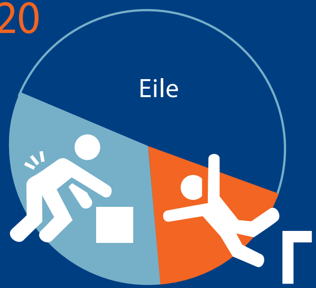
Tá fostóirí freagrach as measúnuithe riosca san ionad oibre. Déantar measúnuithe riosca críochnaithe a thaifeadadh sa Ráiteas Sábháilteachta.

Fíricí Gasta

An chuid den cholainn is mó a gortaíodh i measc oibrithe, 2020 (HSA)

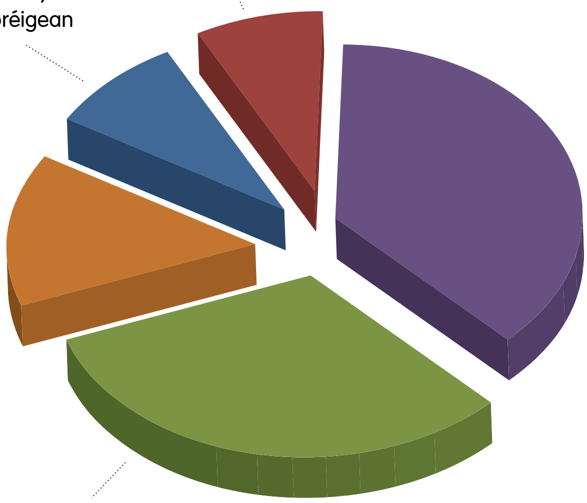


Príomhchúiseanna na dtimpistí neamh-mharfacha, 2020



Láimhsiú Ualaí de Láimh	Titimí
30.1% (2,229)	25.6% (1,898)

Na 5 ghortú neamh-mharfacha is mó a tuairiscíodh in 2020, de réir cúise



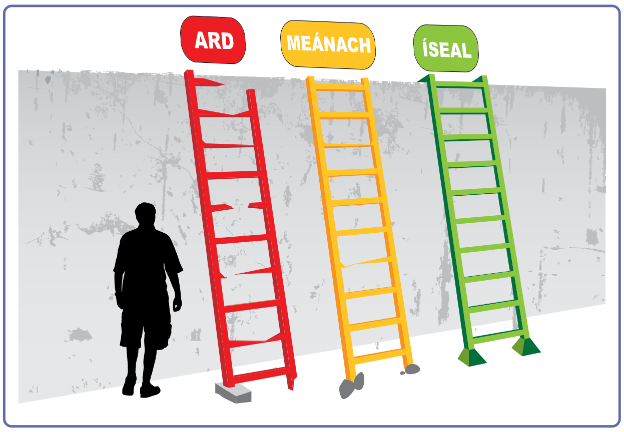
Foinse: HSA Annual Review of Workplace Injuries, Illnesses and Fatalities 2019-2020

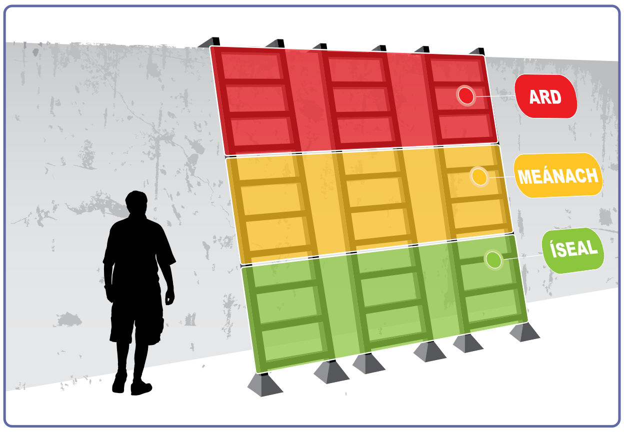
GNÍOMHAÍOCHT 2.A
RANSÚ SMAOINTE

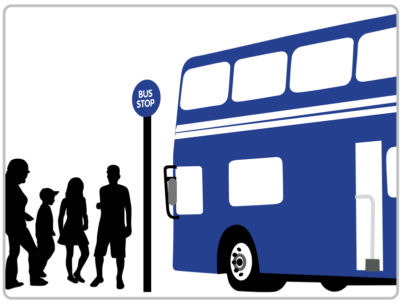
Déanaigí liosta de 25 guais a bhíonn ar scoil. Ná déanaigí dearmad go mbíonn guaiseacha gach áit, bíonn guaiseacha i ngach ionad oibre.

GNÍOMHAÍOCHT 2.B
PLÉ RANGA

Tugann na híomhánna thíos léargas ar an gcaoi a bhféadfaí riosca a mheas mar íseal, meánach nó ard.
Cuimhnígí ar chúiseanna a gcuirtear na rátálacha sin i bhfeidhm.
Ar cheart rudaí eile a chur san áireamh nach léir ó na pictiúir (mar shampla, suíomh stad an bhus nó an t-am)?







GNÍOMHAÍOCHT 2.C
I MBEIRTEANNA

Úsáidigí an fhoirmle agus an mhaitrís seo a leanas chun an riosca a bhaineann leis na gníomhaíochtaí thuas a ríomh.

Riosca = Dóchúlacht (1 = neamhdhóchúil, 2 = dóchúil, 3 = an-dóchúil)

× Déine an ghortaithe fhéideartha (1 = is beag díobháil a bheadh ann, 2 = díobhálach, 3 = an-díobhálach)

Beidh raon freagraí i gceist, ón íosriosca (1) go dtí an t-uasriosca (9).

Déine \ Dóchúlacht	1	2	3
1	Íseal 1	Íseal 2	Meánach 3
2	Íseal 2	Meánach 4	Ard 6
3	Meánach 3	Ard 6	Ard 9

GNÍOMHAÍOCHT 2.D
CLEACHTADH AONAIR

i. Samhlaigh go bhfuil tú ag obair in oifig agus go mbíonn ort suí ag ríomhaire d'fhormhór an lae.

a. Déan liosta de na guaiseacha ar fad ar do dheasc oifige agus timpeall uirthi.

b. Rátáil riosca gach guaise a d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh. Abair cé acu seo atá fíor i gcás gach ceann:
- Is dócha go ngortófar duine (riosca ard)
- D'fhéadfadh go ngortófaí duine (riosca meánach)
- Is beag seans go ngortófaí duine (riosca íseal)

c. Ríomh luach uimhriúil (1 go 9) le haghaidh gach riosca.

Guais	Riosca ard (luach) ●	Riosca meánach (luach) ●	Riosca íseal (luach) ●

ii. Samhlaigh go bhfuil tú ag obair mar chúntóir fiaclóireachta. Tabhair faoi cheisteanna a, b agus c thuas arís.

Guais	Riosca ard (luach) ●	Riosca meánach (luach) ●	Riosca íseal (luach) ●

GNÍOMHAÍOCHT 2.E
I MBEIRTEANNA

Cuirigí bhur liostaí i gcomparáid i mbeirteanna. Déanaigí iarracht liosta comónta guaiseacha agus an leibhéal riosca a bhaineann leo a chomhaontú. Tuairisceoidh duine agaibh ar ais don rang.

GNÍOMHAÍOCHT 2.F
CLEACHTADH AONAIR

Meas tú an bhfuil an méid seo a leanas fíor nó bréagach?

		Fíor	Bréagach
1	Is é an droim an chuid den cholainn is mó a ghortaítear (i dtimpistí san ionad oibre).		
2	Is é sciorradh nó titim an chúis is lú a dtarlaíonn timpistí san ionad oibre.		
3	Tá an fostaí freagrach as a chinntiú go ndéantar measúnuithe riosca.		
4	Is ionann guais agus aon rud a d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh.		
5	Ní bhíonn guaiseacha soiléir i gcónaí.		
6	Bíonn láimhsiú ualaí de láimh i gceist le beagnach aon trian de na teagmhais neamh-mharfacha a thuairiscítear do HSA.		
7	Is é chéad phrionsabal an choisc an obair a chur in oiriúint don duine féin.		
8	Bhí 'láimhsiú ualaí de láimh' agus 'Sciorradh nó titim' i measc na ngortuithe neamh-mharfacha is mó a tuairiscíodh de réir cúise (2020).		

GNÍOMHAÍOCHT 2.G
CLEACHTADH AONAIR

Liostaigh na gníomhaíochtaí a dhéanann tú ó lá go lá ina mbíonn riosca gortaithe de shaghas éigin, ansin chomhlánaigh an chuid eile den tábla seo.

Gnáthghníomhaíocht	An méid a d'fhéadfadh dul in aimhréidh	An seans go dtarlódh sé sin	**Bearta Rialaithe**
ag rothaíocht chun na scoile	titim, bualadh faoi rud éigin, dul i bhfostú sa rothar, leagan, teip ar an trealamh, an rothar ag dul ó smacht	riosca meánach go riosca ard (seans maith go dtarlódh timpiste agus d'fhéadfadh an gortú a bheith dian nó marfach)	Caith clogad agus trealamh cosanta Bí an-infheicthe Cloígh le rialacha an bhóthair ina n-iomláine Seachain bealaí contúirteacha Téigh níos moille Déan cothabháil ar do rothar
cluichí ríomhaireachta	fadhbanna súl pian matán leictreamharú tinnis cinn strus, éirí róthógtha leo	riosca íseal (míchompord beag dóchúil, seachas má úsáidtear iad an iomarca)	Úsáid ar feadh tréimhsí gairide amháin Glac sos go minic Athraigh airde na cathaoireach, na deisce, VDU de réir mar is gá Caith spéaclaí más gá Athraigh rialuithe VDU de réir mar is gá Cuimhnigh ar an solas sa seomra

GNÍOMHAÍOCHT 2.H
I NGRÚPAÍ

I dtriúir, roghnaígí seomra ranga sa scoil ina ndéantar tascanna praiticiúla, m.sh. an seomra Ealaíne, an seomra Eacnamaíochta Baile, an seomra TFC, an tSaotharlann Eolaíochta, an seomra Teicneolaíochta.

1. Cuirigí seicliosta guaiseacha i dtoll a chéile don seomra a roghnaigh sibh.

2. Úsáidigí an seicliosta sin chun na guaiseacha sa seomra a shainaithint agus a chatagóiriú, ag tagairt don mhéid a d'fhoghlaim sibh go dtí seo.

3. Nuair atá an méid sin déanta agaibh, measúnaígí an leibhéal riosca trína chinneadh cé a d'fhéadfaí a ghortú agus cén chaoi. Ba cheart smaoineamh ar:
   - an líon daoine atá neamhchosanta ar an nguais
   - chomh minic a bhítear neamhchosanta ar an nguais
   - chomh fada a bhítear neamhchosanta ar an nguais
   - cineálacha teipeanna féideartha
   - bealaí neamhchosanta.

Ríomhaigí an leibhéal riosca agus sainaithnígí an riosca ard, meánach nó íseal í an ghuais.

4. Deimhnígí cé na bearta rialaithe atá i bhfeidhm chun an ghuais a bhainistiú agus cé na bearta rialaithe eile a chaithfear a chur i bhfeidhm chun an riosca go dtarlóidh gortú agus drochshláinte a laghdú. Ná déanaigí dearmad go sonraítear na híoscheanglais (an méid is lú atá riachtanach) don ionad oibre i reachtaíocht, cóid chleachtais agus caighdeáin.

Nuair atá an tionscadal thuasluaite críochnaithe agaibh, beidh an múinteoir in ann an seicliosta guaiseacha sin a úsáid chun an seomra ranga a roghnaigh an grúpa a choinneáil sábháilte le haghaidh scoláirí, na foirne agus cuairteoirí. Maith sibh!

GNÍOMHAÍOCHT 2.1
CÁ BHFUIL AN GHUAIS?

Céard a d'fhéadfadh duine a ghortú sa phictiúr seo – céard iad na 'guaiseacha'?

AONAD 2 **CUID 2**

LÁIMHSIÚ UALAÍ DE LÁIMH AGUS EIRGEANAMAÍOCHT

Tá easpa bainistíocht éifeachtach ar an nguais a bhaineann le láimhsiú ualaí de láimh ina cúis le haon trian de na timpistí san ionad oibre a thuairiscítear. Is féidir daoine a ghortú nuair a iarrtar ar oibrithe ualaí troma a láimhsiú gan na háiseanna ardaithe oiriúnacha a thabhairt dóibh (m.sh. tralaí). D'fhéadfadh gortú mar sin cur isteach ar go leor den cholainn mar gheall ar ualaí troma nó amscaí atá le láimhsiú. Is iad na príomhthosca riosca a bhaineann le láimhsiú ualaí de láimh fórsa (m.sh. ualaí troma), é a dhéanamh arís agus arís eile, agus staidiúir amscaí. Ní bhaineann láimhsiú ualaí de láimh le hardú amháin. Bíonn ísliú, brú, tarraingt agus srianadh i gceist freisin. D'fhéadfadh gníomhaíochtaí mar sin tarlú i bpoist ar fheirmeacha, in ospidéil, i bhfoirgníocht, miondíol agus in áiteanna eile.

Is é an ghné is tábhachtaí den láimhsiú ualaí de láimh go sábháilte an measúnú riosca. Is é sin, caithfear cuimhneamh agus pleanáil sula ndéantar aon ardú nó láimhsiú. Is fiú am a chaitheamh chun go dtuigfear i gceart an obair a chaithfear a dhéanamh, ionas go sainaithneofar an láimhsiú ualaí de láimh atá i gceist, na rioscaí féideartha agus na réitigh fhéideartha. D'fhéadfadh go laghdófaí an riosca gortaithe, go mbeadh córais oibre níos cliste i bhfeidhm agus go laghdófaí an líon daoine a bhíonn as láthair ón obair. D'fhéadfadh sé seo a bheith ar an tasc oibre is fearr a rinne tú seachtain ar bith!

Ba cheart cuimhneamh ar na tosca seo a leanas i gcás gníomhaíochtaí láimhsithe ualaí de láimh:

- Tasc
- An duine féin
- Ualach
- Timpeallacht

Tasc

- An gcaithfidh mé é seo a ardú? An bhfuil bealach eile ar fáil chun an obair seo a dhéanamh? An bhféadfainn cúnamh a fháil? An bhféadfainn áis mheicniúil a úsáid?
- An gcaithfear earraí a ardú arís agus arís eile?
- An bhfuil sé róchrua?
- An gcaithfear an corp a chasadh?
- An gcaithfear an chabhail a lúbadh?
- An gcaithfear na lámha a shíneadh amach?
- An gcaithfear na lámha a shíneadh os do chionn?
- An dtugtar dóthain am scíthe nó téarnaimh don cholainn?

An duine féin

- Pian droma nó gortú roimhe seo
- Staidiúir
- Cumas fisiciúil
- Éadach – an bhfuil siad scaoilte? Seachain oiriúintí timpeall ar an muineál m.sh. scaifeanna, carbhait, seodra
- Lámhainní – an bhfuil greamáin orthu?
- Coisbheart – bróga/buataisí – barr cruach, íseal, boinn neamhsciorracha?
- Seiceáil na treoirlínte faoi mheáchain le haghaidh fear agus ban

Ualach

- An bhfuil an t-ualach róthrom? Tá treoirlínte ann faoi mheáchain is féidir a úsáid chun a chinneadh an bhfuil an t-ualach sábháilte.
- Rómhór? Má bhíonn an t-ualach rómhór, ní féidir na bunrialacha ardaithe agus iompair a úsáid (coinnigh an t-ualach chomh gar don cholainn agus is féidir). Dá bhrí sin, éireoidh na matáin níos tuirsí níos tapa.
- Deacair breith air: d'fhéadfadh an t-earra sciorradh dá bharr agus tharlódh timpiste; d'fhéadfadh ualaí a bhfuil imill ghéara nó ábhair chontúirteacha iontu oibrithe a ghortú.
- Neamhchothrom nó míshocair: éiríonn na matáin tuirseach dá bharr nó bíonn an t-ualach éagothrom orthu mar nach bhfuil meáchanlár an earra i lár cholainn an oibrí.
- Deacair dul chomh fada leis: ag síneadh amach leis na lámha, nó ag lúbadh nó ag casadh na cabhlach mar a dteastaíonn fórsa matán níos mó.
- Ar chruth nó méid a chuireann isteach ar radharc an oibrí, dá bhrí sin ag méadú an tseans go dtarlóidh sciorradh/tuisle, titim nó go mbuailfear faoi rud éigin.

Timpeallacht

Má fhreagraítear **TÁ** ar aon cheann de na ceisteanna thíos, tá riosca méadaithe ann, go háirithe go ngortófaí an droim:

a. An bhfuil na hurláir agus na dromchlaí faoi chois éagothrom nó sleamhain?
b. An bhfuil leibhéil dhifriúla urláir san ionad oibre?
c. An bhfuil an t-ionad oibre mínéata agus easpa cúraim do shonraí tís?
d. An bhfuil déine teasa, fuachta, gaoithe agus bogthaise ann?
e. An bhfuil ardleibhéil múiche, dusta, gás nó gaile ann?
f. An bhfuil creathadh iomarcach ann?
g. An bhfuil an tasc á dhéanamh i spás beag?
h. An bhfuil na soilse easnamhach?

Tagairtí: Ergonomics in the Workplace – HSA ISBN 1-84496-036-6; Ergonomics Good Practice in the Workplace ar https://hsa.ie*; Manual Handling Assessment Charts (MAC tool) ar* https://hse.gov.uk

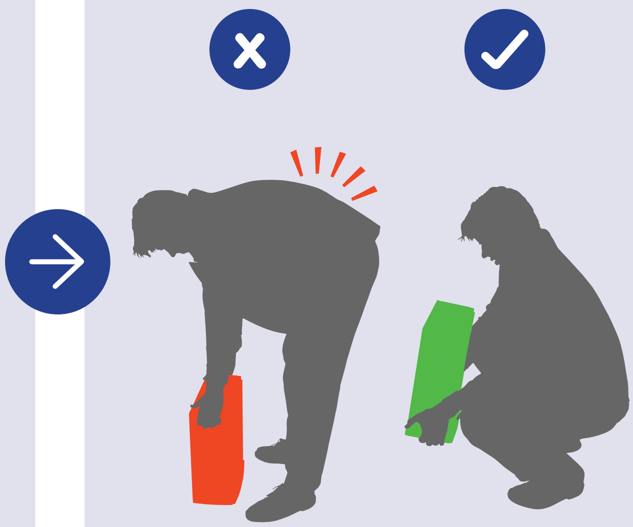
Níor cheart go mbeifeá ag smaoineamh 'Cén chaoi a n-ardóidh mé é seo?' Ba cheart duit a fhiafraí díot féin, 'An gcaithfidh mé é seo a ardú? An bhfuil bealach eile ar fáil chun an obair seo a dhéanamh?'

Níor cheart tabhairt faoi ualach a ardú de réir na comhairle thíos ach amháin mura mbíonn an t-ualach róthrom, nó má measadh de bharr measúnú riosca go bhfuil sé sábháilte an t-ualach a ardú. Sula n-ardaítear aon ualaí a d'fhéadfadh a bheith trom, ba cheart tabhairt faoi mheasúnú riosca ar an tasc agus na tosca riosca thuasluaite san áireamh (m.sh. tosca an taisc, tosca an duine aonair, tosca an ualaigh, tosca na timpeallachta).

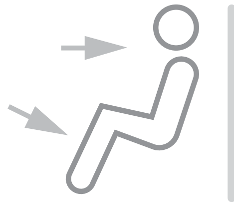
- An dócha go mbeidh an t-ualach seo trom nó an-trom?
- Cén chaoi a bhfaighidh mé greim air seo?
- Cén chaoi a seasfaidh agus a gcromfaidh mé?
- An mbeidh aon rud sa bhealach orm nuair atá mé ag siúl leis an ualach?
- An dteastaíonn cúnamh uaim?
- An dteastaíonn comhairle uaim?
- Ar cuireadh oiliúint láimhsithe chuí orm?

Leideanna tábhachtacha don ardú sábháilte:

1. Smaoinigh sula n-ardaíonn tú an t-ualach; déan é a mheasúnú agus ná hardaigh é mura mbeidh tú in ann
2. Coinnigh an t-ualach gar don choim
3. Glac staidiúir shocair
4. Cinntigh go bhfuil greim maith agat ar an ualach
5. Ag tús an ardaithe, is fearr an droim, na corróga agus na glúine a lúbadh beagáinín in áit an droim a chromadh ar fad
6. Ná crom do chnámh droma arís agus tú ag ardú
7. Seachain an chabhail a chasadh nó claonadh ar thaobh amháin, go háirithe nuair a bhíonn an droim lúbtha
8. Coinnigh an ceann aníos i rith an láimhsithe
9. Bog go mín
10. Leag uait an t-ualach agus athraigh rudaí más gá



CÉARD IS EIRGEANAMAÍOCHT ANN?



Is sraith smaointe í eirgeanamaíocht faoin gcaoi le tascanna, uirlisí agus trealamh a dhearadh ionas gur féidir iad a úsáid go compordach agus go sábháilte. I mbeagán focal, cuireann eirgeanamaíocht an tasc in oiriúint don duine.

Is iad príomhphrionsabail na heirgeanamaíochta:

- Caithfidh na hailt a bheith i suíomh neodrach
- Coinnigh an obair gar don cholainn
- Seachain lúbadh ar aghaidh
- Cuireann cabhail chasta brú ar an droim
- Athraigh an staidiúir chomh maith le gluaiseachtaí
- Seachain síneadh amach an iomarca
- Seachain tascanna a dhéanamh os cionn na nguaillí
- Cuir teorainn le meáchan an ualaigh atá le hardú
- Úsáid áiseanna meicniúla
- Seachain ualaí a iompar le lámh amháin
- Úsáid oiriúintí iompair

Fíricí Gasta

Is téarma teicniúil é *neamhoird mhatánchnámharlaigh* ar aon phian nó gortú a chuireann isteach ar mhatáin, ballnaisc, ailt nó néaróga. Is iad seo an cineál gortaithe is coitianta ag an obair. D'fhéadfadh siad tarlú mar gheall ar thimpiste nó neamhchosaint fhadtéarmach ar thascanna déine ísle a dhéantar arís agus arís eile. Sa chás sin, forbraíonn an gortú le himeacht aimsire, go minic i ngan fhios don oibrí.

Is gnáth-thosca riosca le haghaidh neamhoird mhatánchnámharlaigh iad:

- droch-staidiúir, casadh ina measc
- ualaí troma a ardú, a iompar, a bhrú nó a tharraingt
- obair a dhéantar arís agus arís eile
- creathanna
- teas nó fuacht iomarcach.

Is cineál áirithe neamhoird matánchnámharlaigh iad *WRULDanna*: 'neamhoird mhuiníl agus ghéag uachtair a bhaineann leis an obair' a tharlaíonn mar gheall ar an obair nó an timpeallacht ina dtarlaíonn an obair. Cé go bhforbraíonn na comharthaí sóirt le himeacht na mblianta, d'fhéadfaidís a bheith an-dian agus go mbeadh ar dhaoine ar a bhfuil na neamhoird seo aistriú go post eile nó dul amach ar a bpinsean. D'fhéadfadh oibrithe ar líne chóimeála agus ag cuntair íocaíochta in ollmhargaí, agus oibrithe a chaitheann go leor ama os comhair ríomhaire, a bheith i mbaol faoi leith.

Gortaítear na matáin sna lámha, rostaí nó guaillí a úsáidtear an iomarca arís agus arís eile, ar bhonn laethúil go minic.

Dá bhrí sin, tagann athlasadh ar an oibrí nach bhfaigheann deis cneasú, toisc go leantar leis na gníomhaíochtaí laethúla sin.

Cuirtear an milleán ar mhéarchlár agus luchóg an ríomhaire go minic as *WRULDanna*, ach ní hiad amháin is cúis leo. Ní raibh an cholainn dhaonna ceaptha suí cromtha thar dheasc. Cuireann stáisiúin oibre nach bhfuil socraithe ná eagraithe i gceart leis an bhfadhb. Ná déan dearmad: dá fhad a chuirtear straidhn ar mhatáin trí shuí ar an mbealach mícheart gan sos a ghlacadh, is mó seans go mbeidh an cholainn thíos leis. Ba cheart stáisiúin oibre ríomhaire na bhfostaithe a mheasúnú chun aon ghuaiseacha a d'fhéadfadh tionchar a imirt ar oibriú go sábháilte a shainaithint.

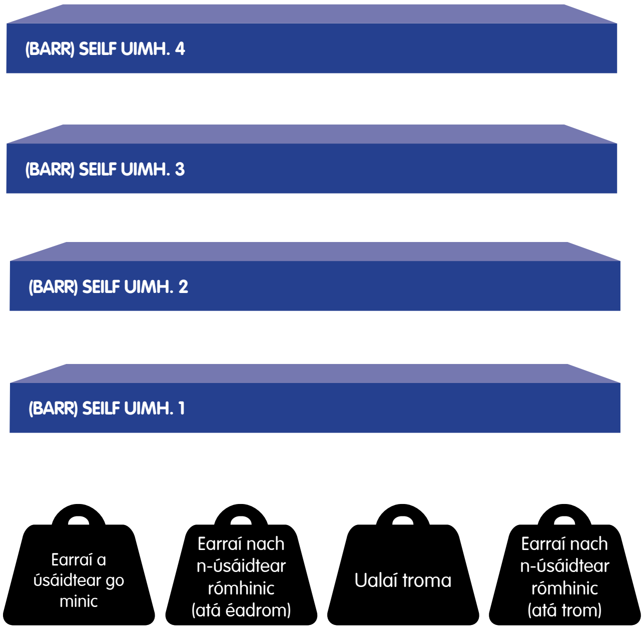
D'fhéadfadh *WRULDanna* tarlú sa bhaile freisin. Bíonn ríomhairí gach áit, agus bíonn gach duine i mbaol gortuithe má úsáidtear cluichí ríomhaireachta go minic, bídís ar ghléasra boise, ar fhón póca nó ar theilifís nó ríomhaire. D'fhéadfadh téacsáil fadhbanna a chruthú san fhadtéarma freisin. Mar threoir ghinearálta, 'coinnigh ag athrú a bhfuil ar bun agat'.

Ní fheidhmíonn matáin theanna i gceart. Ciallaíonn sé gur mó i bhfad an seans go ndéanfar dochar do mhatáin duine atá faoi strus.

Is dhá shampla choitianta de shiondróim eile mar gheall ar an iomarca úsáide iad 'uillinn an bhoghdóra' agus 'uillinn an ghalfaire'. Tá siad ann le fada an lá agus ní gá go mbeifeá i mbun boghdóireachta ná gailf le go gcuirfidís isteach ort.

GNÍOMHAÍOCHT 2.L
CLEACHTADH AONAIR

Cuimhnigh ar na seilfeanna seo atá i limistéar stórála. Tá ceithre sheilf ann. Tá an t-aonad 2.5 méadar ar airde ón urlár. Cinn cár cheart na catagóirí bosca stórála seo a leanas a chur.



GNÍOMHAÍOCHT 2.J
PLÉ RANGA

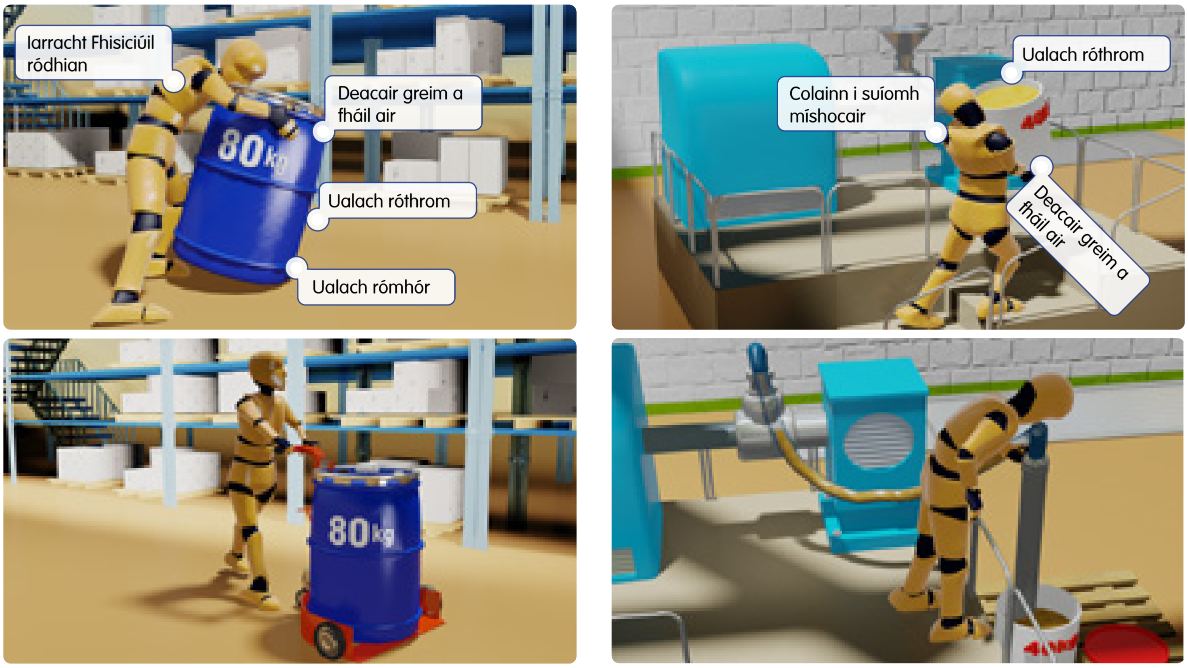
1. Céard atá ag tarlú anseo?
2. An bhfuil an stáisiún oibre socraithe i gceart?
3. An gceapann sibh go bhfuil an scáileán, an méarchlár agus an luchóg san áit cheart?
4. An gceapann sibh gur timpeallacht oibre riosca ísil í an oifig?
5. Liostaígí ceithre ghuais a bhaineann le hoibriú in oifig.

GNÍOMHAÍOCHT 2.K
I NGRÚPAÍ

Faighigí boscaí nó gabhdáin chairtchláir nó phlaisteacha atá glan agus éadrom. D'fhéadfadh go mbeadh a leithéid ag an múinteoir sa rang cheana féin. Úsáidigí meascán gabhdán más fearr libh. Cuirigí na gabhdáin ar an urlár agus tosaígí ag cur earraí éadroma iontu, ar nós buidéil phlaisteacha, liathróidí leadóige nó a leithéid. Cuimhnígí ar an gcaoi a bhféadfaí an ghníomhaíocht seo a fheabhsú chun tosca riosca eirgeanamaíochta nó láimhsithe ualaí de láimh a chosc.

GNÍOMHAÍOCHT 2.M
I MBEIRTEANNA

Breathnaígí ar an dá shraith íomhánna thíos. Mínígí an chaoi ar feabhsaíodh an córas oibre sa dá thimpeallacht trí phrionsabail na heirgeanamaíochta a chur i bhfeidhm.



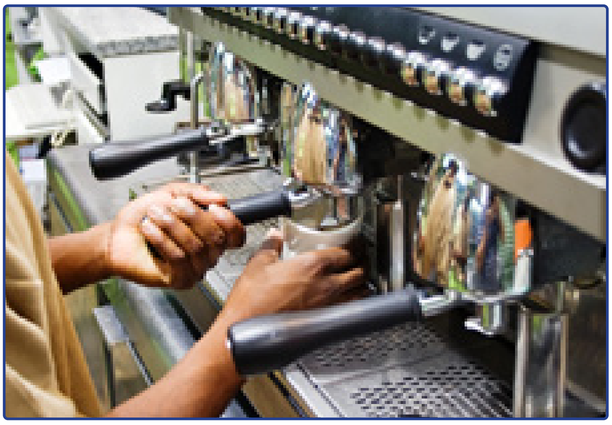
Tá níos mó íomhánna mar sin ar fáil ar https://hsa.ie trí 'manual handling case studies' a chuardach.

SCIORRTHAÍ, TUISLÍ AGUS TITIMÍ

Bíonn sciorrthaí, tuislí agus titimí ina gcúis le gortuithe agus am saor ón obair go minic. In 2020, tharla 1,898 teagmhas ag an obair mar gheall ar sciorradh nó titim (25.6% de na teagmhais ar fad a tuairiscíodh do HSA). Astu sin, ba thitim ón leibhéal céanna iad 78.9% agus ba thitim ó airde a bhí i gceist le 21%. Ó 2016, tá titimí fós ar cheann de na cúiseanna is mó le gortú ag an obair. Áirítear leis na príomhréimsí ar cheart machnamh a dhéanamh orthu:

Cabhraigh le sciorrthaí, tuislí agus titimí a chosc

- Ba cheart doirteadh a thuairisciú agus a bhaint láithreach bonn.
- Seachain urláir fhliucha chomh fada agus is féidir.
- Seachain urláir atá á nglanadh.
- Bí cúramach agus tabhair aird ar chéimeanna agus staighrí.
- Bí cúramach ag dul isteach i bhfoirgneamh má tá sé ag cur báistí.
- Coinnigh urláir agus bealaí isteach agus amach glan ar rudaí.
- Caith an coisbheart neamhsciorrach ceart.
- Ná cruthaigh aon dainséar tuisle ná sciorrtha.
- Tuairiscigh cáblaí atá ag sraoilleadh, cosáin mhíchothroma nó drochshoilsiú.



- Doirteadh
- Limistéir riosca aird
- Comharthaí rabhaidh a úsáidtear an iomarca
- Glaineacht timpeallachta
- Bróga agus Coisbheart
- Dromchlaí coisithe

1. Doirteadh

D'fhéadfadh doirteadh tarlú in aon ionad oibre agus méadaíonn an dromchla fliuch an seans go sciorrfadh nó go dtitfeadh duine éigin.

Caithfear aird faoi leith a thabhairt ar limistéir gar d'fhoinsí leachta, m.sh. limistéir ullmhaithe bia, limistéir féinfhreastail deochanna, limistéir uiscithe mar a bhíonn i siopaí bláthanna nó in ionaid garraíodóireachta, limistéir níocháin mar a bhíonn in óstáin agus i mbialanna, ionaid oibre ina n-úsáidtear doirtil, saoráidí leasa agus seomraí níocháin.

Bíonn contúirt faoi leith ag baint le hurláir fhliucha i reoiteoirí agus fuaraitheoirí ar féidir siúl isteach iontu.

2. Limistéir riosca aird

Caithfidh an t-urlár in ionad oibre a bheith oiriúnach don chineál oibre a dhéanfar air. Murar féidir urlár a choinneáil tirim, caithfear a bheith in ann siúl ar an urlár gan sciorradh. Ba cheart go mbeadh sé sciorradh-dhíonach agus curtha síos i gceart chun guaiseacha sciorrtha a sheachaint. Tá torthaí agus glasraí beaga, go háirithe cinn a mbíonn cion ard leachta iontu (m.sh. caora fíniúna, trátaí) in ann riosca ard sciorrtha a chruthú má thiteann siad ar an urlár. D'fhéadfadh urláir fhliucha a bheith níos coitianta in ionaid oibre ar nós gruagairí, siopaí grósaera, bialann, ceaintíní, ospidéal agus timpeallachtaí oibre dá leithéid. **Ba cheart urláir sciorradh-dhíonacha a úsáid, go háirithe dá bhféadfadh an t-urlár éirí fliuch/éillithe.**

Áirítear le limistéir riosca aird limistéir aistrithe, áit a mbíonn coisithe ag aistriú idir dromchlaí a bhfuil leibhéil dhifriúla greamaithe ag baint leo. Is é an sampla is soiléire coisithe ag dul ó dhromchla fliuch go dromchla tirim ag bealaí isteach agus amach. Bíonn riosca ard ag baint le limistéir ina n-athraíonn an leibhéal freisin, m.sh. fánaí, rampaí, céimeanna/staighrí, poill gan choinne, uchtóga, cainéil draenála.

Áirítear leis na bearta rialaithe:

- dromchlaí sciorradh-dhíonacha a sholáthar
- soilsiú ceart
- aird a tharraingt ar athruithe ar leibhéal
- clúdaigh dhraenacha chearta a sholáthar
- bun agus barr staighre a choinneáil glan agus néata
- gan earraí a iompar ar staighre, m.sh. gairis freastail a úsáid.

> ⚠ Treoir Ghinearálta: Ard-snas,
> ard-fhrithchaiteach = riosca ard

Caithfear aird faoi leith a thabhairt ar limistéir a d'fhéadfadh éirí sciorrach i ndroch-aimsir. D'fhéadfadh grean nó salann cabhrú le dul i ngleic go sealadach le sneachta nó oighear.

3. Comharthaí rabhaidh a úsáidtear an iomarca

Ní choinníonn comharthaí rabhaidh daoine amach ó urláir fhliucha go fisiciúil agus ní féidir iad a úsáid in áit bearta cosanta riachtanacha. I gcás glanadh urlár beartaithe/rialta, ba cheart úsáid a bhaint as córas a choinníonn coisithe amach ó na hurláir fhliucha/thaise, m.sh. bacainní fisiciúla nó tródaim. Níor cheart don leithscaradh bac a chur ar bhealach isteach/amach éigeandála.

Caithfear comharthaí rabhaidh a bhaint nuair nach bhfuil siad ag teastáil níos mó.

4. Glaineacht timpeallachta

Bíonn gach duine freagrach as dea-chaighdeáin tís; dá bhrí sin tá gnásanna chun tíos maith a chinntiú riachtanach.

Áirítear ina measc siúd:

- Cinntigh go gcoinnítear na bealaí siúil tríd an ionad oibre glan ar rudaí – nach mbíonn aon cháblaí atá ag sraoilleadh ná constaicí ann.
- Cuir slacht ar an áit agus tú i mbun do chuid oibre – ná fág é go dtí deireadh do sheala.
- Coinnigh na hurláir agus na bealaí isteach agus amach glan ar rudaí.
- Coinnigh oibríochtaí a bhíonn thar a bheith míshlachtmhar amach ó bhealaí coisithe.
- Faigh réidh le hábhar pacáistithe agus clúdaigh eile go cúramach. Ná fág ar an urlár iad.
- Úsáid an ceimiceán glanta urláir ceart, agus an méid ceart de – d'fhéadfadh nach nglanfadh sé an t-urlár mura n-úsáidtear a dhóthain, ach d'fhéadfadh go mbeadh an t-urlár sciorrach má úsáidtear an iomarca.

AONAD 2 GUAISEACHA SAN IONAD OIBRE

5. Bróga agus Coisbheart

Tá coisbheart oiriúnach tábhachtach. Bíonn na bróga a chaitear in oifig an-difriúil leis na bróga a chaitear in ionad aclaíochta nó i bpost ina mbítear ag bogadh thart an-chuid. Anuas air sin, teastaíonn coisbheart sábháilteachta speisialta i roinnt post, ar nós obair foirgníochta nó déantúsaíochta. Cinntear an cineál coisbhirt sábháilteachta a theastaíonn le measúnú riosca agus cuireann an fostóir ar fáil é nuair is gá. Aicmítear coisbheart sábháilteachta mar threalamh cosanta pearsanta (PPE) go hiondúil. Tá níos mó eolais faoi sin in Aonad 3.

Tabhair faoi deara: Ní bhíonn gach coisbheart sábháilteachta sciorradh-dhíonach. D’fhéadfadh “sábháilteacht” a bheith ag tagairt do chosaint ar bhualadh, ar cheimiceáin, ar theas, srl.

6. Dromchlaí coisithe

Bíonn tábhacht faoi leith le dromchlaí coisithe sciorradh-dhíonacha i limistéir ina mbíonn go leor daoine agus riosca doirte nó dromchlaí fliucha. Bíonn oibleagáidí faoin reachtaíocht sábháilteachta, sláinte agus leasa ar dhearthóirí, soláthraithe agus suiteálaithe urlár. Caithfear a chinntiú go bhfuil na hurláir:

- deartha agus tógtha lena n-úsáid go sábháilte agus gan riosca
- ag comhlíonadh na reachtaíochta ábhartha
- tástáilte agus scrúdaithe chun ceanglais a chomhlíonadh.Caithfear eolas agus nuashonruithe ar shuiteáil, úsáid, cothabháil agus glantachán sábháilte a thabhairt freisin.

Fíric

Bhí Cormac, scoláire, ag obair mar fhreastalaí i mbialann. Sciorr sé ar urlár fliuch a bhí díreach glanta…. Bhris an tráidire soithí a bhí á iompar aige agus gearradh a lámh chlé go domhain. Bhí air dul faoi scian trí huaire chun go gcneasódh na teannáin ina n-iomláine, agus ní raibh Cormac in ann oibriú ar feadh cúpla mí. Níl sé in ann a lámh a úsáid mar is ceart fós….

B’fhéidir nach mbeadh cuma ró-thromchúiseach ar ghortuithe mar gheall ar sciorradh nó tuisle, ach d’fhéadfadh gortú dá leithéid a bheith an-phianmhar agus cur isteach ar am fóillíochta ar feadh i bhfad.

Cuimhnigh… Greim a theastaíonn, ní sciorradh ná titim.

GNÍOMHAÍOCHT 2.N
PLÉ RANGA

Dá mbeadh sibhse ag obair anseo, céard a dhéanfadh sibh chun sciorradh a sheachaint?

GNÍOMHAÍOCHT 2.O
I NGRÚPAÍ

I mbeirteanna, déanaigí suirbhé sciorrthaí, tuislí agus titimí ar cheann de na seomraí ranga (roghnaígí seomra ina dtarlaíonn gníomhaíocht phraiticiúil, ar nós Eacnamaíocht Bhaile nó an seomra Ealaíne). Úsáidigí an cur chuige san Uirlis Mapála chun measúnú riosca maidir le sciorrthaí, tuislí agus titimí a dhéanamh.

Féach ar hsa.ie/slips le haghaidh eolas úsáideach faoi sciorrthaí, tuislí agus titimí, lena n-áirítear nasc chuig an Uirlis Mapála. Tá naisc ar fáil i leagan ríomhleabhair an téacsleabhair seo – féach ar hsa.ie/education

Tá gearrchúrsa chun feasacht a mhéadú ar ‘Slips, Trips and Falls in the Workplace’ ar fáil saor in aisce ar https://hsalearning.ie

hsa.ie/slips

SÁBHÁILTEACHT DÓITEÁIN AGUS GARCHABHAIR

Gortaítear agus maraítear go leor daoine gach bliain mar gheall ar thine. Caithfidh fostóirí gach beart réasúnta a ghlacadh chun tine a sheachaint, agus bearta a phleanáil chun sábháilteacht daoine a chosaint má thosaíonn tine. Ba cheart go mbeadh córas bainistíochta sábháilteachta dóiteáin i ngach gnó atá bunaithe ar na trí phríomhchéim a leanas:

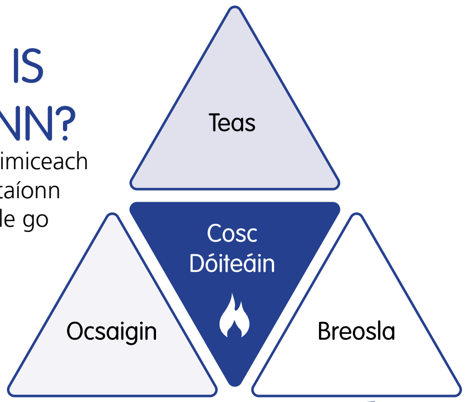
Cosaint → Brath → Aslonnú

Mar chuid den bheartas cosanta dóiteáin tá:

- caithfear a chur in iúl do na fostaithe ar fad a bhfuil le déanamh má thosaíonn tine
- caithfear na bealaí éalaithe a mharcáil go soiléir agus caithfidh na pointí tionóil a bheith so-aitheanta go héasca
- caithfidh gach duine a bheith an-eolach ar na nósanna imeachta aslonnaithe agus caithfear cleachtadh a dhéanamh ort go rialta
- caithfear an trealamh ar fad a scrúdú go rialta. Cabhraíonn braiteoirí dóiteáin, aláraim dóiteáin, doirse dóiteáin agus ábhar tógála tinedhíonach le leathadh tapa tine a chosc
- bíonn deimhnithe sábháilteachta ó dhóiteán riachtanach le haghaidh gach foirgnimh nua agus le haghaidh nach mór gach athchóirithe nó sínte ar áitreabh gnó
- cabhraíonn soilse éigeandála agus trealamh comhraic dóiteáin le daoine a shábháil má thosaíonn tine
- i gcás dóiteáin, cuir gach duine amach as an bhfoirgneamh láithreach agus cuir fios ar an mbriogáid dóiteáin.

CÉARD IS TINE ANN?

Is imoibriú ceimiceach í tine a dteastaíonn trí rud uaidh le go dtarlóidh sé:



Ocsaigin + Teas + Breosla = Tine

Mura bhfuil na trí rud seo ann, ní thosóidh tine. Má bhaintear ceann acu ón tine, múchfaidh sí. Ach cén chaoi a gcruthaíonn na trí rud le chéile tine?

OCSAIGIN

Análaímid ocsaigin (O_2) gach lá. Murach é, phlúchfaí muid. Ach an raibh a fhios agat go n-análaíonn tine ocsaigin freisin? Agus, ach oiread linn féin, gan ocsaigin, plúchfar tine. Nuair a mheascann ocsaigin san aer le gal ó bhreoslaí, cruthaíonn siad atmaisféar inlasta. Anois féadfaidh foinse lasta (m.sh. cipín nó splanc) an dóchán a thosú.

Gan dóthain ocsaigine, ní tharlóidh an lasadh. Ach má bhíonn an iomarca ocsaigine ann, ní bheidh an ghal sách comhdhlúite le go lasfaidh sí. Tugtar an teorainn 'phléascach' nó 'inlasta' ar an gcóimheas idir gal agus ocsaigin a theastaíonn, agus braitheann sé ar an ngás nó gal atá i gceist.

TEAS

Tarlaíonn dóchán nuair a mheascann gal inlasta le haer (ocsaigin) agus lasann splanc nó lasair iad. Tagann gal inlasta ó sholaid nuair a théitear iad. Cheapfá go lasann solaid áirithe, ar nós páipéir nó plúir, láithreach. Tarlaíonn sé sin mar go scaoileann siad gal agus sroicheann siad teocht inlasta beagnach láithreach. Tá dusta mín a scaiptear san aer in ann pléascadh. Scaoileann siad gal agus lasann siad chomh tapa sin go gceapfá go dtarlaíonn sé láithreach. Tógann sé níos faide ar sholaid eile ar nós adhmaid lasadh, mar go mbíonn siad níos dlúithe agus nach scaoileann siad gal inlasta chomh héasca céanna. Bíonn leachtanna difriúil. Bíonn siad níos uisciúla, ar an gcéad dul síos. Caithfear solaid a théimh chun gal inlasta a scaoileadh, ach scaoileann roinnt leachtanna gal fiú in aimsir fhuar. Tugtar an 'splancphointe' ar an teocht is ísle ag ar féidir gal ó leacht a lasadh. Is é splancphointe peitril 43°C faoi bhun náid, rud a fhágann, fiú ar a lá an-fhuar, go bhféadfadh peitreal lasadh go héasca.

BREOSLA

Tá ocsaigin agus teas againn, ach teastaíonn rud éigin a dhófaidh – sin an breosla. Dónn breoslaí difriúla ag rátaí difriúla agus le déine dhifriúil. Bíonn breoslaí áirithe, i ndálaí faoi leith, in ann dó ag os cionn 1,000°C – tá sé sin sách te chun alúmanam a leá! (Os a choinne sin, bíonn teocht dhromchla na gréine thart ar 6,000°C.)

Léirítear sa tábla thíos an teocht ag a ndónn roinnt breoslaí.

Teocht dó breoslaí éagsúla

Breosla	°C	Breosla	°C
Gual	300	Meatán	580
Bútán	420	Gás nádúrtha	600
Carbón	700	Móin	227
Aonocsaíd Charbóin	300	Peitreal	400
Cóc	700	Própán	480
Eatán	515	Adhmad	300
Hidrigin	500		

Staitisticí Sábháilteachta Dóiteáin

Fíricí Gasta

- faigheann thart ar 50 duine bás gach bliain i bPoblacht na hÉireann mar gheall ar thine, ina mbaile féin den chuid is mó
- is iad siúd atá faoi bhun 12 bhliain d'aois agus os cionn 60 bliain d'aois is mó a bhíonn i mbaol
- tarlaíonn formhór na mbásanna mar gheall ar thine sa gheimhreadh
- tarlaíonn formhór na mbásanna mar gheall ar thine in áiteanna cónaithe gan aláraim dóiteáin
- tarlaíonn os cionn 50% de na tinte sa bhaile istoíche (8.00 i.n. – 8.00 r.n.)
- tosaíonn formhór na dtinte sa seomra suí nó sa seomra leapa.

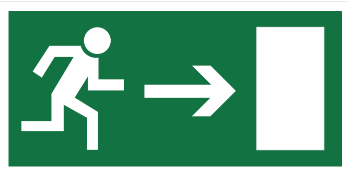
Bíonn braiteoirí agus aláraim dóiteáin riachtanach in go leor cásanna, ar nós:

- áit a bhféadfadh tine tosú i ngan fhios d'aon duine
- áit a mbeadh scoláirí, an fhoireann nó cuairteoirí chun na scoile scoite amach agus nach mbeadh a fhios acu faoina bhfuil ag tarlú in áit eile san fhoirgneamh
- áit a bhfuil baol ann go leathfadh tine go tapa
- áit a mbeadh ar líon mór daoine aslonnú
- áit nach mbeadh sé éasca éalú
- áit nach mbeadh daoine in ann dul amach as foirgnimh leo féin
- áit a bhfuil ceanglais dlí faoin trealamh sin

CÉARD BA CHEART A BHEITH AR EOLAS AGAM?

Nuair a thosaíonn tú ag obair, caithfidh tú a bheith ar an eolas faoina bhfuil le déanamh i gcás dóiteáin nó éigeandáil eile. Pléifear é sin i rith d'oiliúna ionduchtúcháin go hiondúil. Bí cinnte go bhfuil a fhios agat:

- an chaoi le héigeandáil a fhógairt má fheiceann tú tine nó éigeandáil eile



- cá bhfuil na bealaí amach agus cá dtéann siad

- cá bhfuil an t-ionad tionóil dóiteáin

Bí cinnte cloí leis na nósanna imeachta atá i bhfeidhm ar mhaithe le haslonnú sábháilte d'ionaid oibre. Go hiondúil, tugann ionaid oibre faoi chleachtaí dóiteáin faoi dhó sa bhliain ar a laghad.

SAINAITHIN FOINSÍ LASTA

Is féidir foinsí lasta féideartha a shainaithint trí fhoinsí féideartha teasa a chuardach, toisc go bhféadfaidís éirí te go leor chun ábhar in aice láimhe a lasadh.

Áirítear ina measc siúd:

- téitheoirí leictreacha, gáis nó ola
- próisis theo, m.sh. táthúchán nó dóirí Bunsen a úsáid
- trealamh cócaireachta, duchtáil the, múcháin agus scagairí
- lasair gan chosaint
- drochshuiteáil leictreach, lena n-áirítear cáblaí rólódáilte nó cáblaí a ndearnadh dochar dóibh
- ceimiceáin
- toitíní, cipíní, lasáin
- trealamh agus fearais soilsithe
- bac ar threalamh aerála.

BAINTEAR ÚSÁID FHORLEATHAN AS CEITHRE CHINEÁL MÚCHTÓIRÍ DÓITEÁIN:

Múchtóirí Dóiteáin

Uisce	Púdar Tirim	CO_2	Cúr
• adhmad • páipéar • fabraic	• gach tine, tine leictreach ina measc; d'fhéadfadh nach múchfadh sé tine taobh amuigh sa ghaoth; an-salach	• leachtanna inlasta • leictreach	• leachtanna inlasta • olaí • saillte

Ná bí ag útamáil le haon trealamh múchta dóiteáin riamh. Tá sé ansin chun thú a choinneáil sábháilte!

GARCHABHAIR

Ba cheart go mbeadh nósanna imeachta garchabhrach i bhfeidhm i ngach ionad oibre. Beidh siad sin difriúil i ngach ionad oibre, ag brath ar mhéid an ghnó agus ar an gcineál oibre a dhéantar ann. Beidh garchabhróir ainmnithe i roinnt ionaid oibre a chuaigh faoi oiliúint gharchabhrach ceirde. Ní ceanglas éigeantach é sin agus cinntear ar cheart garchabhróir ceirde a cheapadh i ndiaidh measúnú riosca.

Nuair a thosaíonn tú ag obair, tá sé tábhachtach go mbeadh a fhios agat:

- cé atá i gceannas ar an ngarchabhair, cé a bhainistíonn an fearas garchabhrach
- cá ngabhfaidh tú má theastaíonn garchabhair
- céard a dhéanfaidh tú i gcás éigeandála.

GNÍOMHAÍOCHT 2.P
PLÉ RANGA

Cé na nósanna imeachta éigeandála atá i bhfeidhm sa scoil nó in bhur n-ionad oibre?
Cá bhfuil an t-ionad tionóil dóiteáin?

GNÍOMHAÍOCHT 2.Q
CLEACHTADH AONAIR

Aimsigh an 12 fhocal a bhaineann le tine agus teas atá i bhfolach anseo thíos.

S	S	S	E	M	L	S	Ú	I	L	T	S
P	D	Á	P	E	U	B	C	Í	O	A	T
L	Í	G	F	H	A	R	M	H	L	F	E
A	B	R	D	Ó	I	T	E	Á	N	P	O
N	C	F	G	R	T	E	B	N	S	M	C
C	R	D	Ó	C	H	Á	N	G	P	N	H
D	Ó	M	B	I	T	R	U	H	T	R	T
R	G	H	M	D	É	O	C	S	A	Í	D
Ú	C	A	O	C	O	D	E	N	I	T	P
C	D	P	L	É	A	S	C	A	D	H	Ó

GNÍOMHAÍOCHT 2.R
I NGRÚPAÍ

Roinnigí an rang ina ghrúpaí beaga. Iarraigí cead na múchtóirí dóiteáin ar fad sa scoil a aimsiú agus nóta a breacadh díobh. Cuirigí an méid a fhoghlaimíonn sibh i láthair an ranga.

Nó

Déanaigí machnamh ar an gcleachtadh aslonnaithe dóiteáin ar scoil. An gcloítear leis? An leor é dar libh? Cén chaoi a bhfeabhsódh sibh é?

Tá níos mó eolais le fáil ar an rannóg dóiteáin/éigeandála de shuíomh gréasáin na Roinne Tithíochta, Rialtais Áitiúil agus Oidhreachta **https://www.housing.gov.ie/**

GNÍOMHAÍOCHT 2.S
PLÉ RANGA

Céard atá mícheart leis an mbealach éalaithe dóiteáin seo?

DEIREADH LE HAONAD 2: TÁSTÁIL GHASTA

C.1	Céard atá i gceist le guais?
C.2	Cén fáth a mbíonn gá le bearta rialaithe?
C.3	Tabhair cúig shampla de ghuaiseacha sciorrthaí, tuislí agus titimí a bhíonn in go leor ionaid oibre.
C.4	Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach foghlaim faoin gcaoi le hearraí a láimhsiú agus a ardú?
C.5	Cén chaoi a bhfeabhsaítear gníomhaíochtaí oibre chun tosca riosca láimhsithe ualaí de láimh a laghdú nó a sheachaint?
C.6	Mínigh triantán na tine.
C.7	Déan liosta de cheithre chineál múchtóirí agus an cineál tine a mhúchann siad.
C.8	An bhfuil sé éigeantach garchabhróir ceirde oilte a bheith i ngach ionad oibre?

Breac Nótaí

AONAD 3
DO PHOST A DHÉANAMH

Ábhar an Aonaid

1 Obair ar airde
2 Sábháilteacht iompair san ionad oibre
3 Ceimiceáin
4 Feirmeoireacht
5 Fáilteachas
6 Trealamh cosanta pearsanta (PPE)

DO PHOST A DHÉANAMH

AONAD 3

CUID 1

D'fhéadfadh go mbeadh ort gníomhaíochtaí éagsúla a dhéanamh i do phost. B'fhéidir go mbeadh ort oibriú ar airde, oibriú i bhfeithiclí nó timpeall orthu, nó oibriú le ceimiceáin. San Aonad seo, foghlaimeoidh tú níos mó faoi na gníomhaíochtaí sin agus an chaoi a bhféadfaidís dul i bhfeidhm ort. Díreofar san Aonad seo freisin ar dhá earnáil an-difriúil ina n-oibríonn go leor daoine óga: an earnáil feirmeoireachta agus an earnáil fáilteachais. Méadóidh Aonad 3 d'fheasacht ar na guaiseacha a bhaineann leis na hearnálacha sin agus tabharfar eolas duit faoin gcaoi le thú féin agus daoine eile a chosaint.

OBAIR AR AIRDE

Maraítear agus gortaítear go leor daoine go dona gach bliain tar éis titim ó airde. Ní gá go mbeifeá ag obair an-ard le go marófaí nó go ngortófaí go dona thú dá dtitfeá.

Is ionann obair ar airde agus obair in aon áit óna bhféadfadh fostaí titim achar a d'fhéadfadh díobháil phearsanta a chruthú. Áirítear leis sin oibriú ar scafall nó ar ardán soghluaiste, oibriú ar chúl leoraí, ar chuaille, ar dhréimire, srl.

Áirítear le roinnt gníomhaíochtaí a aicmítear mar oibriú ar airde agus a chlúdaítear sna Rialacháin maidir le hObair ar Airde:

- cicstól nó dréimire taca a úsáid i seomra stoic nó leabharlann
- ardán oibre ardaithe soghluaiste a úsáid chun obair chruach a chur in airde
- ardáin oibre agus dréimirí a úsáid le haghaidh péinteála nó glantacháin
- lampaí nó tíleanna síleála in oifig a athrú
- oibriú ar chúl leoraí chun leathán a chur ar ualach
- oibriú ar bharr trucaile breosla
- crainn nó cuaillí a dhreapadh
- soilse a rigeáil le haghaidh ceolchoirme nó léiriúchán stáitse
- úmacha agus rópaí a úsáid go gairmiúil chun rópadóireacht anuas nó ailleadóireacht a mhúineadh
- oibriú gar do láithreán tochailte oscailte nó comhla thógála siléir
- póstaer a chrochadh ar airde
- scafall a chur in airde nó oibriú ar scafall
- oibriú ar mhúnlóireacht ar airde.

Áirítear le gníomhaíochtaí nach gclúdaítear sna Rialacháin maidir le hObair ar Airde:

- siúl suas agus anuas ar staighre in oifig
- oibriú in oifig ar na hurláir uachtaracha i bhfoirgneamh cóiríochta sealadach
- suí ar chathaoir.

FÍNEÁIL AR BHIALANN I NDIAIDH TITIME

Bíonn haistí siléir in go leor áitreabh. Féadann haistí siléir a bheith an-dainséarach agus tá sé an-tábhachtach go nglactar na bearta cosanta cuí. Bíonn bearta eagraíochta riachtanach chun a chinntiú go n-úsáidtear haistí siléir go sábháilte.

RUDAÍ LE MEAS:

- Seachain obair ar airde más féidir
- iarr ar d'fhostóir an féidir an jab a dhéanamh ón talamh, mar shampla, trí scuab insínte a úsáid chun urlár thuas staighre a ghlanadh
- roghnaigh trealamh atá oiriúnach don obair ar airde. Más gá dréimirí a úsáid, cinntigh go bhfuil sé sábháilte iad a úsáid. Seiceáil go bhfuil bail mhaith orthu sula n-úsáideann tú iad, agus gur socraíodh agus gur daingníodh i gceart iad.
- má tá an obair ar airde taobh amuigh, déan an aimsir a mheas.

GNÍOMHAÍOCHT 3.A
I MBEIRTEANNA

I mBeirteanna

1. Déanaigí liosta d'ionaid oibre ina mbítear ag obair ar airde go rialta.

2. Déanaigí liosta de na cineálacha gortuithe a d'fhéadfadh tarlú mar gheall ar obair ar airde.

3. Cuimhnígí ar na bearta rialaithe a d'fhéadfaí a chur i bhfeidhm do phéire de na hionaid oibre a d'ainmnigh sibh i gceist 1 thuas.

4. Déanaigí liosta den trealamh cosanta pearsanta (PPE) a d'fhéadfadh cabhrú le timpiste nó gortú le linn obair ar airde a sheachaint.

SÁBHÁILTEACHT IOMPAIR SAN IONAD OIBRE

Gach bliain, tarlaíonn líon mór timpistí mar gheall ar fheithiclí ag an obair. Toisc go n-úsáidtear feithiclí go forleathan gach lá, go minic ní aithníonn fostóirí, bainisteoirí ná fostaithe go bhféadfadh gníomhaíochtaí feithiclí a bheith dainséarach san ionad oibre agus go gcaithfear iad a rialú agus a bhainistiú go héifeachtach chun gortuithe a chosc. Tarlaíonn roinnt timpistí toisc nach mbíonn an fheithicil oiriúnach don tasc, go mbíonn sí lochtach nó nach gcothabháiltear i gceart í nó go gcothabháiltear í le cleachtais chontúirteacha nó déanann foireann gan oiliúint í a chothabháil. Tarlaíonn timpistí go minic freisin toisc nach gcuirtear cosc ar choisithe dul isteach i limistéir feithiclí nó toisc nach gcuirtear tiománaithe faoi oiliúint.

Caithfidh fostóirí agus daoine féinfhostaithe a bheith ar an eolas faoi na príomhrioscaí a bhaineann le feithiclí a chaithfear a bhainistiú chun oibrithe agus an pobal a chosaint san ionad oibre.

Is iad na gníomhaíochtaí is mó a bhaineann le básanna agus gortuithe feithiclí:

- tiomáint don obair
- cúlú agus gluaiseachtaí malla
- cúpláil agus díchúpláil
- cothabháil agus deisiúcháin feithiclí
- lódáil, dílódáil agus daingniú ualaigh.

Saintréithe d'Ionad Oibre Sábháilte

Beidh bealaí tráchta, comharthaíocht agus marcanna oiriúnacha in ionad oibre atá dea-dheartha agus faoi chothabháil. Is saintréithe tábhachtacha freisin iad coisithe agus feithiclí a choinneáil scartha óna chéile, córas aontreo agus infheictheacht mhaith.

Bealaí Tráchta

Cabhróidh bealaí tráchta oiriúnacha, soiléire, a bhfuil comharthaí in airde orthu agus a bhfuil marcanna maithe orthu le gluaiseacht shábháilte do chách timpeall ar an ionad oibre a chinntiú.

Comharthaíocht

Cabhróidh comharthaí cuí le tiománaithe agus coisithe cloí le rialacha an láithreáin.

Sábháilteacht Coisithe

Is iad na coisithe na daoine a bhíonn ag taisteal de shiúl na gcos san ionad oibre. Cabhraíonn scaradh éifeachtach coisithe ó fheithiclí (a mhéad is féidir) le rioscaí féideartha a dhíbirt. Cabhróidh bealaí coisithe oiriúnacha, soiléire, a bhfuil comharthaí in airde orthu agus a bhfuil marcanna maithe orthu lena chinntiú go mbeidh coisithe in ann gluaiseacht thart go sábháilte agus nach mbeidh siad i mbaol a ngortaithe.

CÉARD BA CHEART DO CHOISITHE A DHÉANAMH?

- dul ar dtús go dtí oifig fáilte an ionaid oibre, oifig an láithreáin nó an té atá i gceannas
- éadaí sofheicthe a chaitheamh nuair a bhítear ag obair in aice le feithiclí agus trealamh gluaisteacha. Cuimhnigh – ní bhíonn tú le feiceáil ag tiománaithe i gcónaí
- cloí le comharthaí, marcanna ar na mbóthar, luasteorainneacha agus córais aontreo
- fanacht amach ó limistéir ina bhfuil 'Cosc ar Choisithe' nó limistéir le haghaidh 'Feithiclí Amháin'
- gan siúl in aice le feithiclí atá ag gluaiseacht
- gan dul i dtreo feithicle atá ag gluaiseacht; fanacht go dtugann an tiománaí le fios go bhfeiceann siad an coisí
- gan siúl riamh taobh thiar d'fheithicil atá ag cúlú. Cuimhnigh: bíonn caochspotaí ag roinnt feithiclí
- fanacht fad sábháilte ó fheithiclí atá ag gluaiseacht.

Córas Aontreo

Cabhraíonn córas aontreo ar a bhfuil pointí sábháilte trasnaithe lena chinntiú go mbíonn coisithe agus tiománaithe níos eolaí faoi cá rachaidh na daoine thart orthu.

Infheictheacht Mhaith

Cabhraíonn soilsiú agus infheictheacht mhaith le tiománaithe agus coisithe dainséir fhéideartha agus daoine eile a fheiceáil.

SÁBHÁILTEACHT FORCARDAITHEORA

Is trucail chumhachtaithe é forcardaitheoir a úsáidtear chun ábhair a iompar, a ardú, a chur i gceann a chéile nó a shrathú. Tugtar ainmneacha éagsúla ar fhorcardaitheoirí i mBéarla, amhail *fork lifts, pallet trucks, rider operated forklifts, fork trucks, nó lift trucks*. Féadfar iad a chumhachtú le ceallra leictreach nó le hinneall dócháin.

Bíonn forcardaitheoirí thar a bheith úsáideach san ionad oibre, a fhad agus go mbaineann oibritheoirí – a fuair an oiliúint chuí agus atá inniúil lena n-úsáid – úsáid astu go sábháilte agus go cuí.

Baineann go leor timpistí san ionad oibre le forcardaitheoirí ag bualadh faoi dhaoine nó ag tiomáint thar dhaoine (nuair a bhíonn an forcardaitheoir ag cúlú go hiondúil) toisc nach bhfaca an tiománaí iad. Mar gheall ar chomh mór agus trom a bhíonn siad, bíonn gortuithe mar gheall ar fhorcardaitheoirí an-tromchúiseach go hiondúil. Tarlaíonn timpistí leo mar gheall ar dhroch-mhaoirsiú agus easpa oiliúna go minic.

GNÍOMHAÍOCHT 3.B
I NGRÚPAÍ

Rinneadh taighde ar son an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta (HSA) le deireanaí inar tugadh le fios go ndúirt an 111 eagraíocht a ndearnadh suirbhéireacht orthu go mbíonn coisithe ag siúl thart ina n-ionad oibre.

Ar an drochuair, chreid 45% de na heagraíochtaí sin nach raibh coisithe ar an eolas faoi na rioscaí a bhaineann le cúrsaí iompair san ionad oibre.

D'fhéadfadh fostaithe, an pobal nó oibrithe ar cuairt siúl gar d'fheithiclí san ionad oibre. D'fhéadfadh gur innealtóir cothabhála ag dul isteach ar láithreán, nó custaiméir ag siúl gar d'fhorcardaitheoir san ollmhargadh nó i gclós soláthraí tógálaithe, nó fiú duine éigin ag siúl gar do chrann tógála soghluaiste a bheadh sa choisí.

An dúshlán – 'Céard is féidir libh a dhéanamh chun na coisithe ar fad a choinneáil sábháilte?'

I ngrúpaí triúir, roghnaígí **ionad oibre ón alt thuas agus cuimhnígí** ar réitigh chun na coisithe a choinneáil sábháilte agus pléigí na tairbhí a bhainfeadh leis na réitigh sin.

AONAD 3

CUID 3

CEIMICEÁIN

Is cuid den saol laethúil iad ceimiceáin. Bíonn siad le fáil sa bhaile i raon leathan táirgí, ó phéint agus púdar níocháin go seampú agus gallúnach. Bíonn siad le fáil sa timpeallacht thart orainn freisin, bíodh sin d'aon turas, mar shampla ó lotnaidicídí a úsáidtear sa ghairdín, nó de thimpiste mar gheall ar thruailliú. Bíonn ceimiceáin ar fáil i ngach ionad oibre freisin; fiú san oifig is glaine agus is nua-aimseartha, d'fhéadfaí a bheith neamhchosanta ar cheimiceáin go rialta, ar nós dúch agus tonóirí.

Tá go leor cineálacha difriúla ceimiceán ann:

- Dusta, múch, snáithíní, púdair
- Leachtanna
- Gáis, gal, ceocháin

Ní bhíonn gach ceimiceán díobhálach, ach tugtar ceimiceáin ghuaiseacha ar na cinn sin a d'fhéadfadh díobháil a dhéanamh do shláinte an duine nó don chomhshaol.

Áirítear le guaiseacha a bhaineann le ceimiceáin:

Pléascach	Carcanaigin
Inlasta	Só-ghineach
Ocsaídiú	Tocsaineacht maidir le síolrú
Creimneach	Guaiseach don chomhshaol
Greannach	
Íogróir	

Is féidir éifeachtaí na gceimiceán guaiseach a fheiceáil:

- díreach i ndiaidh na teagmhála: mar shampla, dó ceimiceach nó pléascadh
- tar éis tamaill: ailse, mar shampla.

GNÍOMHAÍOCHT 3.C
I MBEIRTEANNA

Úsáidigí foclóir nó suíomh gréasáin chun míniú na bhfocal sna boscaí thuas a aimsiú.

CEIMICEÁIN SAN IONAD OIBRE

Cén chaoi a mbíonn ceimiceáin guaiseach don tsláinte?

Ní féidir le ceimiceán a bheith guaiseach do shláinte an duine mura dteagmhaíonn sé leis an gcolainn nó mura dtéann sé isteach sa cholainn. Is féidir le ceimiceáin teagmháil leis an gcolainn ar bhealaí éagsúla:

- análú isteach sa cholainn tríd an tsrón nó an béal. Is é aer éillithe a análú an bealach is coitianta a dtéann ceimiceáin isteach sa cholainn in ionad oibre.
- ionsú isteach sa cholainn tríd an gcraiceann, na súile nó an tsrón. Féadann roinnt ceimiceán dochar a dhéanamh don chraiceann nó na súile (m.sh. greannú) nó dul tríd an gcraiceann agus isteach sa cholainn.
- ionghabháil isteach sa cholainn tríd an mbéal. D'fhéadfaí ceimiceáin a shlogadh trí thimpiste san ionad oibre dá n-éilleofaí bia nó lámha.
- instealladh isteach sa cholainn tríd an gcraiceann. D'fhéadfadh instealladh tarlú nuair a chuireann rud éigin géar (ar nós snáthaide) poll sa chraiceann agus ceimiceán a instealladh díreach isteach i sruth na fola.

Is iad análú agus ionsú tríd an gcraiceann na príomhbhealaí a mbítear neamhchosanta ar cheimiceáin san ionad oibre. Is féidir instealladh ceimiceán trí thimpiste a sheachaint le dea-chleachtais sábháilteachta. Is féidir ionghabháil ceimiceán trí thimpiste a sheachaint le meascán de dhea-chleachtais sláinteachais, ar nós lámha a níochán agus cosc a chur ar bhia, deoch, smideadh agus táirgí tobac san ionad oibre.

CÁ BHFAIGHTEAR EOLAS FAOI GHUAISEACHA CEIMICEÁIN?

Is iad na foinsí eolais is tábhachtaí faoi ghuaiseacha ceimiceán an lipéad agus an bhileog sonraí sábháilteachta.

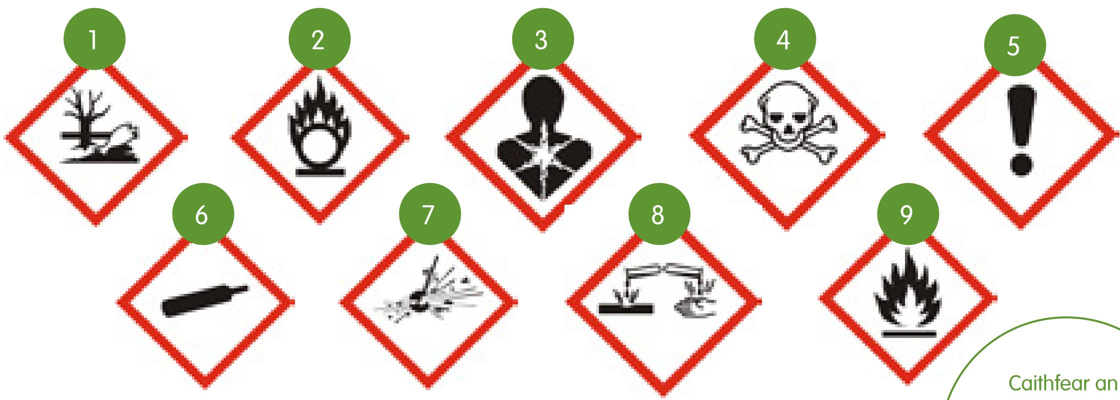
Lipéid:

Ba cheart go mbeadh lipéad ar ghabhdán ceimiceán. Tugtar eolas ar an lipéad faoin gceimiceán nó ainm táirge, na guaiseacha ceimiceáin agus na bearta cosanta chun úsáid shábháilte a chinntiú.

Fíricí Gasta

Eolas faoi Tháibléid/Chapsúil/Fhaighneoga Níocháin Éadaí

Ba cheart capsúil níocháin éadaí a láimhsiú go cúramach agus le lámha tirime i gcónaí. Tuaslagann na capsúil sin go tapa nuair a theagmhaíonn uisce, lámha fliucha nó seile leo. B'éigean páistí a thabhairt chun an ospidéil cheana i ndiaidh capsúil níocháin a shlogadh. B'éigean cóir leighis a chur ar dhaoine freisin i ndiaidh don leacht i gcapsúil dul in aice lena súile, mar gheall ar dhrochghreannú agus dó súl. Tá sé an-tábhachtach na táirgí sin a choinneáil faoi ghlas agus amach ó pháistí.



Caithfear an tsiombail nó an picteagram guaise cuí a chur ar lipéad ceimiceán guaiseach.

GNÍOMHAÍOCHT 3.D
CLEACHTADH GRÚPA / PLÉ RANGA

Meaitseálaigí an liosta guaiseacha thíos leis an bpicteagram guaise lena mbaineann ón íomhá thuas:

Guais	Uimhir an Phicteagraim	Guais	Uimhir an Phicteagraim
Pléascach		Creimneach	
Ocsaídiú		Guais sláinte thromchúiseach agus fhadtéarmach (carcanaigin, só-ghineach, tocsaineacht maidir le síolrú)	
Gás Faoi Bhrú		Guais sláinte (m.sh. greannú craicinn/súl)	
Inlasta		Tocsaineach	
Guaiseach don Chomhshaol			

Tabharfar eolas ar an lipéad faoi:

1. An picteagram guaise
2. Na guaiseacha ar fad a bhaineann leis an gceimiceán
3. Comhairle faoi úsáid shábháilte

Fíricí Gasta

D'fhéadfadh níos mó ná guais amháin a bheith ag baint le ceimiceán ar leith. Mar shampla, d'fhéadfadh sé an craiceann a ghreannú agus dainséar a chruthú don chomhshaol.

Tá sé tábhachtach go léitear an lipéad go cúramach.

GNÍOMHAÍOCHT 3.E
I MBEIRTEANNA

Déanaigí liosta de roinnt de na ceimiceáin ghuaiseacha a fhaightear sa bhaile nó ar scoil

Ceimiceán	**Guaiseacha a luaitear ar an lipéad**
Tuarthóir	Greannach

BILEOGA SONRAÍ SÁBHÁILTEACHTA

Bíonn bileog sonraí sábháilteachta i dteannta ceimiceáin ghuaiseacha a úsáidtear in ionaid oibre. Tugtar eolas tábhachtach faoin gceimiceán ar an mbileog sonraí sábháilteachta, ina measc:

- cén ceimiceán é féin
- na guaiseacha a bhaineann leis
- an méid atá le déanamh i gcás neamhchosaint trí thimpiste, tine nó scaoileadh an cheimiceáin
- comhairle faoin gcaoi leis an gceimiceán a stóráil, a úsáid agus a dhiúscairt go sábháilte.

Cén chaoi a rialaítear neamhchosaint ar cheimiceáin ghuaiseacha?

Úsáideann ionaid oibre an t-eolas ar an mbileog sonraí sábháilteachta agus ar an lipéad chun measúnú a dhéanamh ar na rioscaí a bhaineann le húsáid an cheimiceáin ghuaisigh agus chun a chinneadh cé na bearta rialaithe cuí a chuirfear i bhfeidhm chun a chinntiú go n-úsáidtear go sábháilte é. Nuair atá bearta rialaithe cuí le haghaidh ceimiceán á gcinneadh, úsáidtear cur chuige atá cosúil lena ndéantar i gcás guaiseacha eile san ionad oibre:

An tosaíocht is mó ↑

- stop a chur le húsáid an cheimiceáin ghuaisigh
- ceimiceán nach bhfuil chomh guaiseach céanna a úsáid ina áit
- an tsubstaint ghuaiseach a scaradh nó a aonrú ón duine atá á húsáid
- cinntiú go bhfuil treoracha soiléire ann faoin gcaoi leis an gceimiceán a úsáid, a stóráil agus a dhiúscairt go sábháilte
- trealamh cosanta pearsanta (PPE) a úsáid m.sh. lámhainní, spéaclaí cosanta

An tosaíocht is lú ↓

Braithfidh na bearta rialaithe a úsáidfear ar chomh guaiseach agus atá an ceimiceán agus ar chomh suntasach a bheidh an neamhchosaint. Tugtar samplaí de bhearta rialaithe difriúla thíos:

- ceimiceáin ghuaiseacha a láimhsiú i múchlann i saotharlann
- lámhainní a chaitheamh nuair atá ceimiceán greannach nó creimneach á úsáid
- ceimiceáin ghuaiseacha áirithe a sholáthar do thomhaltóirí i ngabhdán nach féidir le páistí a oscailt
- leachtanna inlasta a stóráil amach ó fhoinsí lasta.

Ná déan dearmad: Is é an bealach is fearr le riosca ó cheimiceán guaiseach a rialú ná gan é a úsáid!

GNÍOMHAÍOCHT 3.F
I MBEIRTEANNA

Ón liosta de cheimiceáin ghuaiseacha a fhaightear sa bhaile nó ar scoil, déanaigí cur síos ar an nguais agus ar an gcaoi a bhféadfaí í a rialú.

Ceimiceán	Guaiseacha	Beart rialaithe
Tuarthóir	Greannach	Lipéad soiléir Claibín nach féidir le páiste a oscailt Stóráil chúramach Lámhainní agus spéaclaí cosanta a úsáid

Nuair a iarrtar ort ceimiceán a úsáid san ionad oibre:

Noda Nótáilte

BA CHEART DUIT

- cloí leis na treoracha a thug d'fhostóir duit faoin gcaoi agus faoin uair a úsáidtear é
- aon trealamh cosanta pearsanta a tugadh duit a chur ort
- an lipéad agus an bhileog sonraí sábháilteachta a léamh ionas go dtuigfidh tú na guaiseacha
- ceimiceáin a stóráil sa ghabhdán inar tháinig siad
- do lámh a níochán roimh cheimiceán a úsáid agus ina dhiaidh
- má théann ceimiceán ort, é a níochán díot láithreach agus labhairt leis an bhfostóir faoi
- comhairle a iarradh ar d'fhostóir i gcónaí má tá tú éiginnte faoin gcaoi le ceimiceán a úsáid nó a láimhsiú.

NÍOR CHEART DUIT

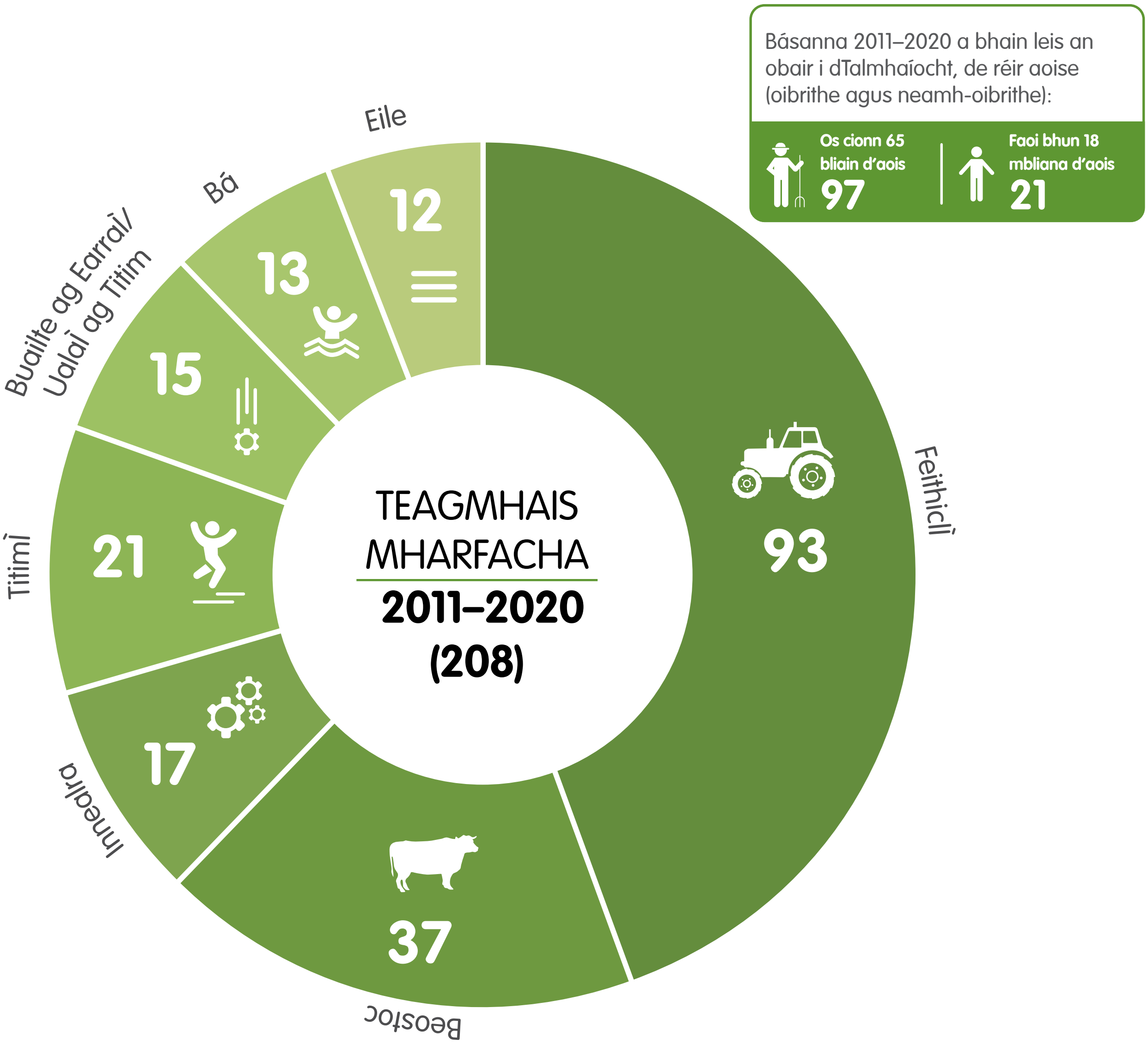
- an ceimiceán a úsáid le haghaidh tasc eile seachas an ceann a d'ordaigh d'fhostóir duit
- ceimiceáin a mheascadh gan comhairle ná treoracha
- ithe nó ól in aice le ceimiceáin
- ceimiceáin a chur i mbuidéil nach bhfuil aon lipéad orthu nó i mbuidéil faoin lipéad mícheart
- ceimiceán difriúil a úsáid in áit ceann eile gan cead a fháil ó d'fhostóir
- ceimiceán a dhoirteadh síos an draein
- boladh a thógáil de cheimiceán chun
- é a shainaithint.

GNÍOMHAÍOCHT 3.G
I MBEIRTEANNA

Roghnaígí táirge a úsáidtear sa bhaile, oibreán glantacháin mar shampla. Cuardaígí bileog sonraí sábháilteachta an oibreáin glantacháin ar líne. **Leid** – cuardaígí ainm an tSoláthraí agus ba cheart go bhfaigheadh sibh cóip den bhileog sonraí sábháilteachta ar an suíomh gréasáin sin. Pléigí mar ar éirigh libh leis an rang.

FEIRMEOIREACHT

Is earnáil oibre lena mbaineann riosca ard í an fheirmeoireacht. Fiú mura gcónaíonn tú ar fheirm, tá an-seans ann go rachaidh tú ar cuairt ar fheirm nó go mbeidh tú ag obair ar fheirm lá éigin. Le blianta beaga anuas, fuair duine éigin bás gach coicís i dtimpiste ar fheirm in Éirinn. Ba thimpistí feirme an cion is mó de na básanna san ionad oibre a tuairiscíodh don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta i rith 2020. I rith 2020 amháin, maraíodh 23 duine san earnáil talmhaíochta. Bíonn an teaghlach ar fad ag plé le sábháilteacht feirme agus le timpistí ar fheirmeacha a chosc toisc gur ionaid oibre uathúla iad feirmeacha ina mbíonn áit chónaithe chomh le háit oibre. Tá sé riachtanach mar sin go mbeadh gach duine eolach ar an tsábháilteacht.



Líon na mBásanna a Bhain leis an Obair i dTalmhaíocht 2011–2020

PRÍOMHCHÚISEANNA NA DTIMPISTÍ FEIRME IN ÉIRINN:

- tarracóirí agus innealra. Baineann formhór na dtimpistí le tarracóir nó inneall gluaisteach ag bualadh faoi dhuine, brúisc faoi fheithiclí agus innealra, titim ó fheithiclí agus dul i bhfostú in innealra ar nós fothaire cothaithe nó aon innealra cumhachtdúiseachta. Bíonn feirmeoirí aosta agus páistí i mbaol faoi leith.
- tarlaíonn an cion is mó de bhásanna agus timpistí feirme mar gheall ar fheithiclí agus innealra feirme. Áirítear le daoine a bhíonn i mbaol oibritheoirí feithiclí nó innealra agus daoine eile atá in aice leo.

TÁ SIAD SEO LEANAS RIACHTANACH CHUN TIMPISTÍ A CHOSC:

- oiliúint,
- cothabháil mhaith, agus
- cleachtais oibre sábháilte.

NÓTA FAOI FHEITHICLÍ CUMHACHTDÚISEACHTA

Tá sciathadh ceart seaftaí tiomána cumhachtdúiseachta ina chuid lárnach d'úsáid shábháilte innealra talmhaíochta. Caithfear seaftaí rothlacha cumhachtdúiseachta a chlúdach go hiomlán leis an sciath cheart. Níor cheart iarracht a dhéanamh bacadh a bhaint ná inneall a shocrú gan an gléas cumhachtdúiseachta agus an tarracóir a mhúchadh ar dtús. Ba cheart do dhaoine óga agus d'oibrithe nach bhfuil mórán taithí acu an té atá i gceannas nó duine fásta freagrach a chur ar an eolas faoi aon rud nach bhfuil ag obair i gceart.

OILIÚINT I SCILEANNA SÁBHÁILTE TARRACÓRA (14–16 BLIANA D'AOIS)

Níl cead ag páistí faoi bhun 14 bliana d'aois tarracóirí ná innill fhéinghluaiste a oibriú. Féadfaidh páiste nó duine óg atá 14 bliana d'aois nó os a chionn tarracóir nó feithicil fhéinghluaiste a thiomáint ar fheirm má d'fhreastail siad ar chúrsa oiliúna foirmiúil a rith soláthraí oiliúna inniúil, agus go bhfuil duine fásta freagrach ag coinneáil súil ghéar orthu. Caithfidh an duine óg a léiriú freisin go bhfuil siad in ann na rialtáin a oibriú go héasca. Clúdaítear sa chúrsa Scileanna Sábháilte Tarracóra le haghaidh daoine óga atá 14–16 bliana d'aois:

Seiceálacha sábháilteachta sula dtosaítear:

- ✓ Suíomh maith tiomána a shocrú
- ✓ Tiomáint shábháilte
- ✓ Tarracóir a nascadh le trealamh eile
- ✓ Innealra leantach a oibriú ón tarracóir
- ✓ An tír-raon a sheiceáil
- ✓ Scileanna tiomána praiticiúla

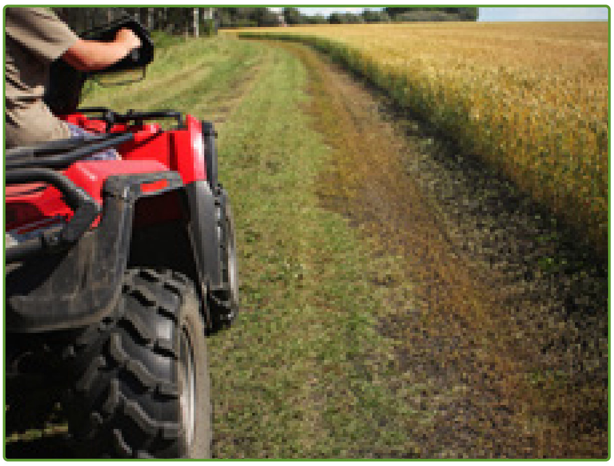
NÓTA FAOI THIOMÁINT AR FHÁNAÍ

Ní bhíonn an talamh cothrom i gcónaí agus níor cheart ach do thiománaithe ag a bhfuil an taithí chuí tarracóirí nó innealra dá leithéid a thiomáint ar chnoic. D'fhéadfadh go mbeadh riosca tiontaithe ann má bhíonn an fhána géar nó mura bhfuil dálaí na talún oiriúnach. Bí cúramach i gcónaí agus iarr cúnamh más gá.

Féach ar chúrsaí ar líne HSA ar https://hsalearning.ie

- Farm Safely with Slurry
- An Introduction to Tractor Safety
- Health and Safety for Seasonal Workers in Horticulture

FEITHICLÍ ILRAOIN / CUADROTHAIR



D'aithneodh nach mór gach duine cuadrothar. Is feithicil ilraoin (ATV) é atá in ann a bheith an-úsáideach d'fheirmeoirí nó dóibh siúd a oibríonn ar fheirmeacha ina mbíonn an tír-raon deacair le tiomáint air ar tharracóir, nó atá míchothrom. Ach caithfear a bheith cúramach. Is iad na príomhchúiseanna a mbíonn feithiclí ilraoin bainteach le timpistí agus gortuithe:

- easpa oiliúint struchtúrtha agus/nó taithí
- luas rómhór
- paisinéir nó ualach míchothrom a iompar
- iompú ar bhruach, díog, clais nó cnap
- fána ghéar i dteannta cúinsí eile, m.sh. dálaí talún nó ualaigh
- ualaí iomarcacha a tharraingt le trealamh gan choscáin
- easpa trealamh cosanta pearsanta (PPE) ar nós clogaid.

Áirítear leis na príomhcheisteanna ar cheart machnamh a dhéanamh orthu:

- an riosca a bhaineann le tiontú ar fhána
- oiliúint ghairmiúil riachtanach roimh fheithicil ilraoin a úsáid (cúrsa lae)
- gan paisinéir a iompar ar fheithicil ilraoin riamh
- trealamh cosanta pearsanta (PPE) a chaitheamh i gcónaí, clogad ina measc
- Teastaíonn cothabháil leanúnach ó fheithiclí ilraoin de réir mar a shonraíonn an déantúsóir.

Caithfidh feirmeoirí iad seo a sheiceáil:

- go bhfuil brú na mbonn ceart
- go stopann na coscáin go díreach
- go n-oibríonn an scóig go réidh i ngach suíomh stiúrtha
- ní bhíonn giar difreálach ar go leor feithiclí ilraoin, mar sin bíonn luas na feithicle agus an chaoi a suitear meáchan na colainne riachtanach le dul thart ar choirnéil go sábháilte.

GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 3.H CLEACHTADH AONAIR

Iarrtar ort cabhrú ar fheirm comharsan leat i rith an tsamhraidh. Beidh tú ag plé le: caoirigh a aistriú ó pháirc go páirc, beatha a thabhairt go ba ar féarach, tarracóir a thiomáint, raon giuirléidí tarracóra a úsáid, táirgí tréidliachta a thabhairt d'ainmnithe.

Déan liosta de na deich nguais is mó a bheidh romhat. Cén chaoi a rachaidh tú i ngleic leis na guaiseacha sin? Cén chaoi a gcuirfidh tú do mholtaí nó d'ábhar imní in iúl don fheirmeoir?

GNÍOMHAÍOCHT 3.I I NGRÚPAÍ

(a) Pléigí an chaoi a bhféadfadh an Rialtas, an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta, coláistí Talmhaíochta Tríú Leibhéal, Feirmeoirí Aontaithe na hÉireann (IFA), Teagasc agus comhlachtaí feirmeoireachta eile an teachtaireacht faoin ngá atá le feirmeoireacht shábháilte a chur in iúl níos fearr don phobal feirmeoireachta.

(b) Roghnaígí téamaí oiriúnacha le haghaidh feachtas fógraíochta teilifíse faoi fheirmeoireacht shábháilte.

Pléigí an chaoi a gcabhródh sé sin le teachtaireacht na feirmeoireachta sábháilte a scaipeadh i measc an phobail feirmeoireachta agus an bhfuil bealaí oiriúnacha eile ann chun feirmeoireacht shábháilte a chur chun cinn agus aird a tharraingt uirthi.

GNÍOMHAÍOCHT 3.J PLÉ RANGA

Féachaigí ar an bhfíseán gairid https://www.youtube.com/watch?v=W5l1hzWO--o ó shuíomh gréasáin HSA, *Survivor Stories, Episode 8: Thirteen year old boy in tractor accident*. Pléigí an chaoi a ndeachaigh an físeán i bhfeidhm oraibh. Céard a d'fhoghlaim sibh ón bhfíseán? Cén chaoi a bhféadfaí timpistí dá leithéid a sheachaint?

FÁILTEACHAS

Bíonn go leor daoine óga fostaithe in óstáin, bialanna, comhlachtaí lónadóireachta agus tithe tábhairne. Is ionaid oibre ghnóthacha agus ghníomhacha iad sin ina mbíonn go leor guaiseacha. Teastaíonn dea-chleachtas chun oibrithe a chosaint, chomh maith leo siúd a bhféadfadh na gníomhaíochtaí oibre dul i bhfeidhm orthu.

Tá go leor samplaí den dea-chleachtas le feiceáil san earnáil chóiríochta agus seirbhíse bia. Áirítear leo sin:

- rothaí nó roithlíní feistithe faoi chosa innealra, trealaimh, troscáin ionas gur féidir iad a bhogadh thart go héasca
- cás faoi ghlas thart ar innealra ionas nach n-úsáidfear gan chead é
- foireann nua a úsáideann sceana ag caitheamh lámhainn ghearradh-dhíonach ar an lámh nach mbíonn ag breith ar an scian ag tús na hoiliúna
- seicliosta in úsáid ag tús agus ag deireadh gach seala le haghaidh bearta sábháilteachta riachtanacha
- iniúchtaí rialta de réir limistéar ar bun ar mhaithe le féinmheasúnú, as a n-eascraíonn feabhsúcháin.

Is iad láimhsiú ualaí de láimh agus sciorrthaí, tuislí agus titimí na cúiseanna is coitianta a tharlaíonn timpistí san earnáil fáilteachais, agus pléadh iad sin cheana féin in Aonad 2. Bíonn riosca mór ag baint le gearradh freisin dóibh siúd a oibríonn i gcóiríocht nó ullmhú bia. Tarlaíonn go leor timpistí mar go sciorrann earraí atá á ngearradh nó ní bhogann sceana sa treo ceart. Go minic, úsáidtear sceana móra cistine nuair a d'fhéadfaí scian níos lú agus níos sábháilte a úsáid don tasc sin.

D'fhéadfadh dainséar faoi leith a bheith ag baint le hearraí ag titim. Dá mhéad agus is féidir, seachain earraí a stóráil ar airde – cuimhnigh ar bhealaí eile lena stóráil nuair is féidir. Caithfear a bheith an-chúramach nuair atá earraí á gcur i gceann a chéile ar airde, go háirithe gabhdáin leachta ar dóigh go beidh an leacht ag bogadh thart nuair a aistrítear iad, nó earraí troma nó amscaí.

Is guais eile é titim ó airde, guais a pléadh i gCuid 1. Anuas air sin, féadann gortuithe uafásacha tarlú de bharr dó agus scalladh. Mar shampla, d'fhéadfaí bleaist teasa nó gaile a scaoileadh nuair a d'osclófaí oigheann te nó nuair a bhainfí clár de phota i rith cócarála. Féadann gal daoine a dhó go dona. Bíonn ola i ndomhainfhriochtóirí an-ghuaiseach go deo.

Bíonn foirne tithe tábhairne agus bialann neamhchosanta ar an riosca a bhaineann le robáil stoic nó airgid, agus féadann custaiméirí deacra an fhoireann a fhágáil neamhchosanta ar an fhoréigean.

GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 3.K PLÉ RANGA

D'iarr Bainisteoir an Óstáin oraibh na deich nguais is contúirtí i gcistin tráchtála an óstáin a liostáil. Teastaíonn uaidh go gcuirfí na guaiseacha in ord tromchúise agus an riosca gortaithe don fhoireann, agus ansin sraith bearta rialaithe a cheapadh do na cúig ghuais is measa.

Féach ar Safe Hospitality, ranna 1–7 ar https://hsa.ie chun eolas úsáideach a fháil don ghníomhaíocht thuasluaite. D'fhéadfaí an tábla thíos a úsáid freisin.

GNÍOMHAÍOCHT 3.L CLEACHTADH AONAIR

Chuir tú tús le do phost samhraidh i mbialann áitiúil. Iarradh ort an bruscar a thabhairt siar go hinnealra balctha ar chúl an áitribh. Níor taispeánadh duit cén chaoi a n-oibríonn an t-innealra sin agus níl tú cinnte faoin gcaoi leis an gcairtchlár a chur isteach ann.

Céard ba cheart duit a dhéanamh?

Guais	Riosca (*A, M, Í)	Beart Rialaithe
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

*A = Ard, M = Meánach, Í = Íseal

TREALAMH COSANTA PEARSANTA (PPE)

Úsáidtear PPE (trealamh cosanta pearsanta) chun riosca nó tromchúise an ghortaithe a laghdú a oiread agus is féidir. Níor cheart caitheamh leis mar an chéad líne chosanta ná an phríomhlíne chosanta. Déanta na fírinne, ba cheart na bearta rialaithe eile ar fad a chur i bhfeidhm roimh nó in éineacht le PPE.

Noda Nótáilte

- Tabhair aird ar chomharthaí a deir leat cén PPE atá le caitheamh.
- Caith do PPE an chaoi ar taispeánadh duit é. D'fhéadfadh go mothódh sé aisteach ar dtús, ach rachaidh tú i dtaithí air go tapa. Má tá tú éiginnte faoi aon rud, labhair le do mhaoirseoir nó do bhainisteoir.
- Tabhair aire do do PPE. Ná tabhair ar iasacht d'aon duine é, agus ná roinn é.
- Déan cothabháil agus glantachán ar do PPE, go háirithe séala d'aghaidhmhaisc (má tá ceann air) a théann thar do shrón agus do bhéal. Stóráil d'aghaidhmhasc i mála ar leith ó spéaclaí nó PPE eile chun traséilliú a sheachaint.
- Abair le d'fhostóir é má dhéantar dochar d'aon chuid de do PPE nó má theastaíonn cuid nua.

Ná déan dearmad… tugtar PPE duit chun thú a chosaint

GNÍOMHAÍOCHT 3.M
CLEACHTADH AONAIR

TREALAMH COSANTA PEARSANTA (PPE)

Cé acu seo a leanas ar trealamh cosanta pearsanta iad?

Dréimirí, spéaclaí cosanta, cosaint cluas, druilire, buataisí sábháilteachta, scafall, veist infheicthe, crios iompair, clogad oibre, aghaidhmhasc, úim shábháilteachta, lámhainní, múchtóir dóiteáin, VDU.

Sainaithin na hocht n-earra PPE ar an liosta thuasluaite. Mínigh go hachomair cén chosaint phearsanta a thugann gach ceann. Tabhair samplaí d'ionaid oibre ina bhfaighfí gach earra PPE.

GNÍOMHAÍOCHT 3.N
CLEACHTADH AONAIR

1. Cén cineál gortaithe a d'fhéadfadh tarlú gan na bearta rialaithe cuí, ar nós PPE?

2. Roghnaigh an PPE ceart chun tabhairt go sábháilte faoi na tascanna a leanas:

   - **adhmad a ghearradh**
   - **innealra a ghlanadh**
   - **obair ar airde**
   - **bóthar a mharcáil**
   - **drugaí a dháileadh**
   - **táthú**
   - **gruagaireacht.**

DEIREADH LE HAONAD 3: TÁSTÁIL GHASTA

C.1. Tabhair ceithre shampla de ghuaiseacha iompair san ionad oibre.

C.2. Liostaigh ceithre phríomhchúis timpistí ar fheirm.

C.3. Céard iad na príomhcheisteanna ar cheart machnamh a dhéanamh orthu nuair atá feithicil ilraoin á hoibriú?

C.4. Sainaithin trí ghuais cheimiceáin a théann i bhfeidhm ar shláinte an duine.

C.5. Ainmnigh an dá phríomhbhealach a mbítear neamhchosanta ar cheimiceáin san ionad oibre.

C.6. Ainmnigh an dá fhoinse eolais is tábhachtaí faoi cheimiceán guaiseach.

C.7. Sonraigh cén cineál eolais a mbeadh súil agat a fheiceáil ar lipéad ceimiceáin ghuaisigh.

C.8. Liostaigh ceithre ghairm bheatha a chaitheann PPE.

Breac Nótaí

AONAD 4
RÓIL, TASCANNA, AGUS TÚ FÉIN

Ábhar an Aonaid

1 An t-oifigeach sábháilteachta agus an t-ionadaí sábháilteachta
2 An timpeallacht oibre
3 Sláinte agus folláine san ionad oibre

RÓIL, TASCANNA, AGUS TÚ FÉIN

AONAD 4

CUID 1

Beidh go leor róil dhifriúla agat i d'ionad oibre. Ní hamháin gur fostaí thú, is comhghleacaí thú freisin, ionadaí ar an gcomhlacht, agus ball foirne luachmhar. In Aonad 4 foghlaimeoidh tú faoi fhreagracht, agus ról an oifigigh sábháilteachta agus an ionadaí sábháilteachta. Bíonn daoine sna róil sin i bhformhór na n-ionad oibre, cinn mhóra go háirithe. Foghlaimeoidh tú níos mó freisin faoi do thimpeallacht oibre san Aonad seo agus an chaoi le fanacht sábháilte agus sláintiúil i do phost.

AN T-OIFIGEACH SÁBHÁILTEACHTA AGUS AN T-IONADAÍ SÁBHÁILTEACHTA

Caithfidh gach fostóir sábháilteacht agus sláinte a bhainistiú ag an obair chun timpistí agus drochshláinte a chosc. Éilítear faoin Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005 ar fhostóirí:

- na guaiseacha a shainaithint
- tabhairt faoi mheasúnú riosca
- ráiteas sábháilteachta i scríbhinn a ullmhú.

Cabhraíonn sé sin le fostóirí agus le daoine eile a mbíonn dualgas orthu sábháilteacht agus sláinte na bhfostaithe a bhainistiú, agus an chothromaíocht chuí a bhaint amach idir nádúr na bhfadhbanna sábháilteachta agus sláinte agus an méid a chaithfear a dhéanamh fúthu. D'fhéadfadh fostóir cinneadh a dhéanamh **oifigeach sábháilteachta** a cheapadh chun oibríochtaí sláinte agus sábháilteachta a bhainistiú, agus chun dul i gcomhairle agus gníomhú ar a shon i gcás ceisteanna sláinte agus sábháilteachta. Ach, bíonn an fostóir freagrach as sláinte agus sábháilteacht i gcónaí.

Caithfidh comhairliúchán idir an fostóir agus na fostaithe a bheith mar chuid de bhainistiú sláinte agus sábháilteachta i gcónaí, agus faoin dlí caithfidh na fostaithe comhoibriú leis an bhfostóir sa phróiseas bainistíochta sábháilteachta.

Bíonn fostaithe i dteideal ionadaí sábháilteachta a roghnú chun ionadaíocht a dhéanamh dóibh ar cheisteanna sábháilteachta agus sláinte i gcomhairle leis an bhfostóir. Ní riachtanas dlí é sin. Ach beidh ionadaí sábháilteachta ag formhór na n-ionad oibre, cinn mhóra go háirithe.

Nuair a thosaíonn tú i do phost ba cheart go gcuirfí in aithne don duine sin thú, nó ar laghad ar bith go mbeadh a fhios agat cé hiad féin agus cá mbíonn siad ar dualgas. Ná bí buartha mura bhfuil ionadaí sábháilteachta ann. Níl sé sin neamhghnách.

Féadfaidh ionadaí sábháilteachta:

- cigireacht a dhéanamh láithreach i gcás timpiste, tarlú contúirteach nó riosca práinneach do shábháilteacht, sláinte agus leas aon duine, nó má tá a leithéid ann anois
- timpistí agus tarluithe contúirteacha a iniúchadh
- gearáin a imscrúdú a bhaineann le sábháilteacht, sláinte agus leas ag an obair arna ndéanamh ag aon fhostaí dá mbeidh sé nó sí ag déanamh ionadaíochta
- a bheith i gcuideachta cigire ag a mbeidh cigireacht á dhéanamh
- comhairle agus eolas a fháil ó chigirí maidir le nithe a bhaineann le sábháilteacht, sláinte agus leas san áit oibre
- uiríll a dhéanamh leis an bhfostóir faoi shaincheisteanna sábháilteachta, sláinte agus leasa ag an áit oibre
- am saor a bheidh réasúnach chun an t-eolas agus an oiliúint is gá chun feidhmeanna a chomhlíonadh a fháil gan luach saothair a chailleadh
- dul i gcomhairle le hionadaithe sábháilteachta eile san áit oibre chéanna nó in áiteanna oibre éagsúla faoi rialú an fhostóra chéanna

Tá sé in aghaidh an dlí d’fhostóir pionós a ghearradh ar fhostaí, nó a bhagairt go ngearrfar pionós ar fhostaí, maidir lena d(h)ualgais dhleathacha mar ionadaí sábháilteachta a dhéanamh.

Bíonn ról chomh tábhachtach céanna ag grúpaí fostóra, ceardchumainn agus comhlachtaí gairmiúla a dhéanann ionadaíocht d’fhostaithe i gceisteanna sláinte agus sábháilteachta a chur in iúl dá gcomhaltaí.

GNÍOMHAÍOCHT

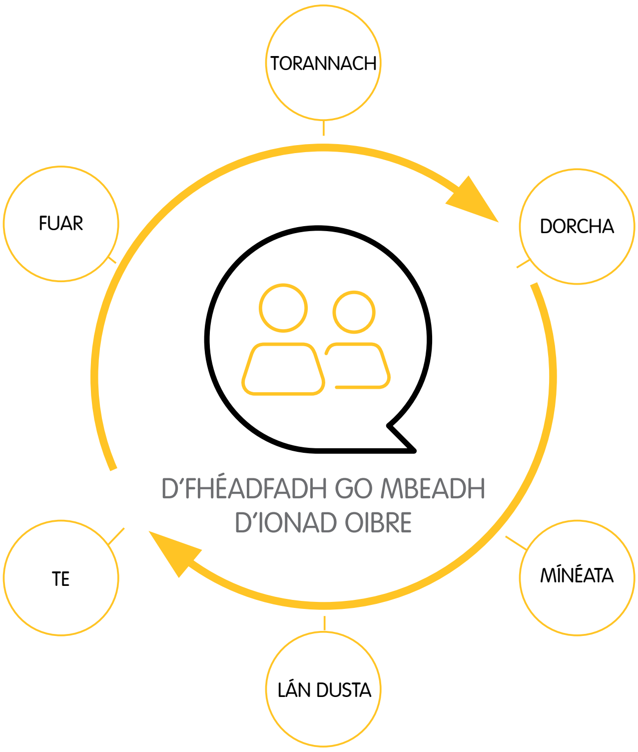
GNÍOMHAÍOCHT 4.A
CUR I LÁTHAIR GEARR

Socraígí cuairt ar cheann de na seomraí oibre sa scoil le bhur múinteoir agus an príomhoide nó oifigeach sábháilteachta na scoile. D’fhéadfadh grúpaí seisir cuairt a thabhairt ar an seomra ealaíne, an seomra adhmadóireachta, an seomra eolaíochta, srl.

Déanaigí taifeadadh ar an gcruinniú. Roghnaígí aon leagan amach is maith libh, ar nós taifeadadh fuaime nó físe, colláis grianghraf nó íomhánna, tuairisc ó bhéal nó tras-scríbhinn ar agallamh.

AN TIMPEALLACHT OIBRE

Ba cheart go mbeadh d'ionad oibre sábháilte duit agus ba cheart go mbeifeá compordach ag obair ann. Caithfidh d'fhostóir machnamh a dhéanamh ar an timpeallacht oibre freisin i rith phróiseas an mheasúnaithe riosca. Áirítear leis sin teas, soilse, caighdeán aeir laistigh, aeráil, croitheadh torainn, agus radaíocht leictreamaighnéadach. Caithfidh fostóirí a chinntiú freisin go mbíonn an t-ionad oibre sábháilte agus compordach do dhaoine atá faoi mhíchumas, agus go gcomhlíonann an t-ionad oibre na Rialacháin atá i bhfeidhm i láthair na huaire.



TEOCHTAÍ

Ní shonraítear aon uas-teocht sna rialacháin, ach mar threoir, is é 17.5 céim ceinteagráid an teocht oibre chompordach is ísle d'oibrithe neamhghníomhacha laistigh. In aimsir thar a bheith te, d'fhéadfadh bearta éagsúla cabhrú le dálaí compordacha oibre a chinntiú, amhail gaothráin a sholáthar, dáileoirí uisce fhuair agus sosanna rialta uisce a sholáthar don fhoireann, gnás feistis gairmiúil a mhaolú, patrúin sholúbtha oibre a thabhairt isteach, srl.

Ag teochtaí arda nó míchompordacha, go háirithe nuair nach mar gheall ar aimsir shealadach é, ba cheart bealach fuaraithe a sholáthar. I dtimpeallachtaí oibre eile d'fhéadfaí trealamh cosanta pearsanta (PPE) a chaitheamh, mar shampla, i dtimpeallacht seomra fuaraithe d'fhéadfadh go dteastódh lámhainní, casóg chliabhraigh, hata, buataisí/bróga sábháilteachta neamhsciorracha.

SOILSIÚ

Caithfear fuinneoga, fuinneoga dín agus spiaraí gloine in oifigí a shocrú sa chaoi agus nach n-éiríonn stáisiúin oibre róthe mar gheall ar bharraíocht gréine. Cabhraíonn dallóga le teas nó dallrú ón ngrian a mhaolú. D'fhéadfaí gloine astaíochais ísil a úsáid agus fuinneoga a aoldathú freisin chun dul i ngleic le barraíochta teasa ón ngrian.

AERÁIL

Ba cheart go mbeadh aeráil chuí i bhfeidhm san ionad oibre freisin. Caithfear gach áit oibre dúnta a aeráil i gceart. I bhformhór na gcásanna, is leor an aeráil nádúrtha a thagann trí fhuinneoga agus doirse. Ach teastóidh aeráil shaorga i roinnt cásanna.

DUSTA AGUS MÚCH

Bíonn go leor dusta agus múiche in ionaid oibre ar nós monarchan agus ceardlann. Suiteáiltear córais bainte chun dul i ngleic leis sin. Scagtar éilleáin as an aer glan leo agus laghdaítear a oiread agus is féidir neamhchosaint na n-oibrithe ar dhusta agus múch. Ba cheart cothabháil mhaith a dhéanamh ar chórais a úsáidtear chun dusta agus múch a bhaint, agus iad a sheiceáil go rialta.

TORANN

Is féidir le torann fadhb a chruthú in ionaid oibre. Mar threoir ghinearálta, má bhíonn ort béicíl i rith comhrá i do limistéar oibre, is léiriú é sin go bhfuil na leibhéil torainn ró-ard agus go gcaithfear iad a thomhas, go ndeimhneofar cé na bearta feabhsúcháin is féidir a ghlacadh chun damáiste d'éisteacht nó bodhaire a sheachaint. D'fhéadfaí an torann a bhaint nó a aonrú mar chuid de na bearta feabhsúcháin sin. Mar shampla, d'fhéadfaí inneall torannach a chur i seomra amach ó na hoibrithe. Ba cheart feistí maolaithe torainn a chur ar innealra nach féidir a bhogadh. D'fhéadfaí sciatha agus clúdaigh fhuaim-mhaolaitheacha a úsáid freisin. Ba cheart cosaint éisteachta a thabhairt d'oibrithe a bhíonn neamhchosanta ar leibhéil torainn arda nó torann a bhíonn ann arís agus arís eile.

TÍOS

Cáblaí a bheadh ag sraoilleadh, earraí á gcur i gceann a chéile ró-ard ar sheilfeanna, agus ábhair a fhágtar gan ord ná eagar ar urláir agus bealaí siúil: is samplaí iad sin de dhroch-thíos. D'fhéadfadh timpistí tarlú san ionad oibre dá mbarr. Go bunúsach, tá sé tábhachtach go mbeadh do spás oibre néata agus glan. Seachnóidh sé sin guaiseacha sciorrtha agus tuisle, nó an riosca go dtitfeadh earraí anuas ort.

Ceist Sciobtha

Áirítear le dálaí an ionaid oibre:

A. Teas
B. Solas
C. Torann
D. Aeráil
E. PPE

Roghnaigh na freagraí cearta.

SLÁINTE AGUS FOLLÁINE SAN IONAD OIBRE

Tagraíonn an téarma 'síceasóisialta' do na cineálacha guaiseacha nach bhfuil fisiciúil ach a théann i bhfeidhm ar an gcaoi a mothaíonn daoine. Baineann sláinte ní hamháin le heaspa tinnis ach le láithreacht folláine freisin. Tá braistint folláine agus dearcach dearfach in ann cur go mór le caighdeán na beatha. Daoine atá sásta, a bhfuil meon sláintiúil acu agus inchinn agus sprid láidir, go hiondúil bíonn siad in ann níos fearr chuig an obair.

Ní bhíonn oibrithe nach bhfuil mórán féinmhuiníne acu nó a mbíonn lagmhisneach orthu chomh táirgiúil céanna go minic. Is mó seans freisin go dtarlóidh timpiste dóibh ag an obair. Measfaimid bealaí ar ball trína bhféadfadh idir fhostóirí agus fhostaithe braistint folláine dhearfach a chur chun cinn. Ar dtús, measfaimid na cúinsí diúltacha síceasóisialta a d'fhéadfadh guaiseacha a chruthú san ionad oibre.

STRUS

Is freagairt dhiúltach é strus ar gach cineál brú i ngach gné den saol. Bíonn go leor daoine in ann déileáil leis an mbrú a bhaineann le scrúdú nó imeacht mór spóirt mar shampla. Bímid faoi bhrú, ach in ann dul i ngleic leis. I gcás daoine eile, ní bhíonn sé chomh héasca céanna orthu déileáil leis an mbrú. De réir mar a mhéadaíonn an brú, agus nach dtéitear i ngleic leis, airímid strus. Bíonn strus orainn ag am faoi leith, ach ní minic gur rud buan é. Cuireann sé isteach orainn ó thaobh meabhrach de (an chaoi a smaoinímid), ó thaobh mothúchán de (an chaoi a n-airímid), agus go fisiciúil (ár gcolainn agus ár mbitheolaíocht). Athraíonn patrúin ite, chodlata, díleá agus ghníomhaíochta nuair a bhíonn strus orainn.

Mar sin, eascraíonn strus as cineál áirithe brú, ach bíonn brú eile dár spreagadh agus ní chruthaíonn sé strus.

Bíonn roinnt gnéithe comónta ag an gcineál brú nach gcruthaíonn strus. Ar an gcéad dul síos, baineann sé go hiondúil le rud a roghnaíomar a dhéanamh – ar nós brú ó chraobh peile nó leadóige ina mbeimid ag imirt. Chomh maith leis sin, go hiondúil ní mhaireann brú a spreagann muid (in áit brú a chuireann strus orainn) i bhfad: méadaíonn an brú, airímid é, agus ansin tarlaíonn an t-imeacht – an cluiche, cuir i gcás – agus bíonn an brú thart.

Bíonn cúinsí eile ag baint le brú a spreagann muid seachas a chuireann strus orainn a bhraitheann ar an duine. Baineann sé sin leis an gcaoi a dtéimid i ngleic le brú, an cumas atá ionainn dul i ngleic leis, agus chomh sásta agus a bhímid smacht a ghlacadh agus tacaíocht a fháil. Má mhothaímid go bhfuilimid in ann dul i ngleic leis nó go bhfuil smacht éigin againn air, agus go bhfuil tacaíocht ar fáil dúinn chun déileáil leis an mbrú, is lú seans go mbeidh strus orainn. Mar sin, ní eascraíonn strus as gach cineál brú.

I gcás strus mar gheall ar bhrú, bíonn comharthaí sóirt cosúla ar gach duine, cé nach mothóidh gach duine mar an gcéanna ná ní bheidh siad chomh dian céanna ar gach duine. Go hiondúil, athraíonn an chaoi a mothaímid faoi rudaí go ginearálta agus bíonn teannas inár gcolainn a dhéanann gach rud níos deacra.

Samhlaigh:
Samhlaigh go bhfuil tú i mbun lámhchleasaíochta le trí liathróid. Mothaíonn tú go breá le trí liathróid, tá tú breá in ann chuige agus níl imní ort go dtitfeadh ceann, mar fiú má thiteann liathróid beidh tú in ann stopadh agus tosú arís. Ach, samhlaigh go bhfuil tú i mbun lámhchleasaíochta le cúig liathróid anois, agus go mothaíonn tú nach bhfuil tú in ann chuige, go dtitfidh ceann cinnte, go bhféadfadh duine éigin ceann eile a chaitheamh leat, agus má thiteann siad, go mbeifear do do cháineadh go géar agus nach mbeidh tú in ann tosú arís. Samhlaigh an cás sin ar feadh meandair, agus na mothúcháin a bheadh ort. Is iad na mothúcháin sin, an faireachas agus an eagla níos mó, an chuid is bunúsaí de strus.

GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 4.B
PLÉ RANGA

Déanaigí machnamh ar na ceisteanna seo a leanas:

C.1 Céard is cúis le strus?

C.2 Céard is féidir a dhéanamh chun leibhéil struis a laghdú?

C.3 Céard is féidir le fostóirí a dhéanamh chun strus a laghdú ag an obair?

GNÍOMHAÍOCHT 4.C
PLÉ RANGA

C.1 Cén cineál brú a mbíonn torthaí dearfacha agus diúltacha air?

C.2 An mbíonn pearsantacht an duine tábhachtach?

C.3 An mbíonn an suíomh ina bhfuil an duine tábhachtach?

C.4 An mbíonn an aois agus/nó an inscne tábhachtach?

Bulaíocht

Táimid ar fad tar éis bulaíocht ar scoil a phlé. Ní phléitear bulaíocht san ionad oibre chomh minic céanna. Is ceist thromchúiseach í agus is féidir léi go leor oibrithe a chrá go mór.

D'fhéadfadh go mbeadh siad seo a leanas i gceist le bulaíocht ag an obair:

mí-úsáid fhisiciúil nó ó bhéal, eisiamh, crá, iompar bagrach, imeaglú, lagmhisneach a chur ar dhuine, barraíocht monatóireachta, eolas a choinneáil ó dhuine, an locht a chur ar dhuine, neamhaird a dhéanamh de dhuine, náiriú nó caitheamh le níos lú fabhair le duine.

Is bulaíocht é iompar a dhéantar arís agus arís, atá mí-oiriúnach agus a léiríonn drochmheas ar chearta bunúsacha gach duine.

GNÍOMHAÍOCHT 4.D
I MBEIRTEANNA

Pléigí na ceisteanna seo a leanas faoi bhulaíocht:

- Cé na bealaí a bhféadfadh oibrithe mothú go bhfuil bulaíocht á déanamh orthu san ionad oibre?
- Cé ar a dtéann bulaíocht i bhfeidhm?
- Cén fáth a dtarlaíonn bulaíocht?
- Cén fáth ar ceist thromchúiseach í?
- Céard is féidir le fostóir agus fostaí a dhéanamh chun an riosca bulaíochta san ionad oibre a bhaint?
- Céard eile is féidir a dhéanamh chun an ghuais sin a bhaint?
- An mbíonn bulaíocht ar scoil difriúil le bulaíocht ag an obair?

GNÍOMHAÍOCHT 4.E
CUR I LÁTHAIR GEARR

Ullmhaigh cur i láthair ar CHEANN AMHÁIN de na guaiseacha a leanas san ionad oibre:

Torann rómhór
Drochshoilsiú
Strus
Droch-thíos

D'fhéadfaí an cur i láthair a dhéanamh mar:

- tionscadal scríofa
- póstaer
- dráma
- saothar ealaíne
- colláis
- físeán
- mír raidió.

GNÍOMHAÍOCHT 4.F
RANSÚ SMAOINTE

1. Pléigí an ról a bheadh ag na daoine seo a leanas i bhfolláine dhearfach a chur chun cinn i measc oibrithe:

fostóir	scoil
tuismitheoirí	céile/páirtí
rialtas	comhghleacaí
cara	fostaí
ceardchumann	

2. Cén tuiscint atá agaibh ar na téarmaí seo a leanas: **féinmhuinín / féinmheas / féiníomhá**

3. Déanaigí ransú smaointe ar an gcoincheap 'cothromaíocht oibre is saoil'.

GNÍOMHAÍOCHT 4.G
I NGRÚPAÍ

I ngrúpaí CEATHRAIR, déanaigí machnamh ar an gcaoi a bhféadfadh gach ceann díobh seo a leanas cur le braistint folláine níos fearr i nduine. Ansin, déanaigí liosta de na deich gcinn IS TÁBHACHTAÍ, dar libh mar ghrúpa, chun braistint folláine a chinneadh. An mbeadh liosta eile ag duine níos sine?

Spórt, Gníomhaíocht fhisiciúil, Obair, Ceol, Pobal, Comhbhá, Saibhreas, Saoirse roghanna, Caidrimh, Creideamh reiligiúnach, Glacadh le héagsúlacht, Dlí agus ord éifeachtach, Tacaíocht, Cothú maith, Áiseanna sóisialta cearta, Tuiscint ar dheacrachtaí foghlama, An ceart chun vótála.

GNÍOMHAÍOCHT 4.H
I NGRÚPAÍ

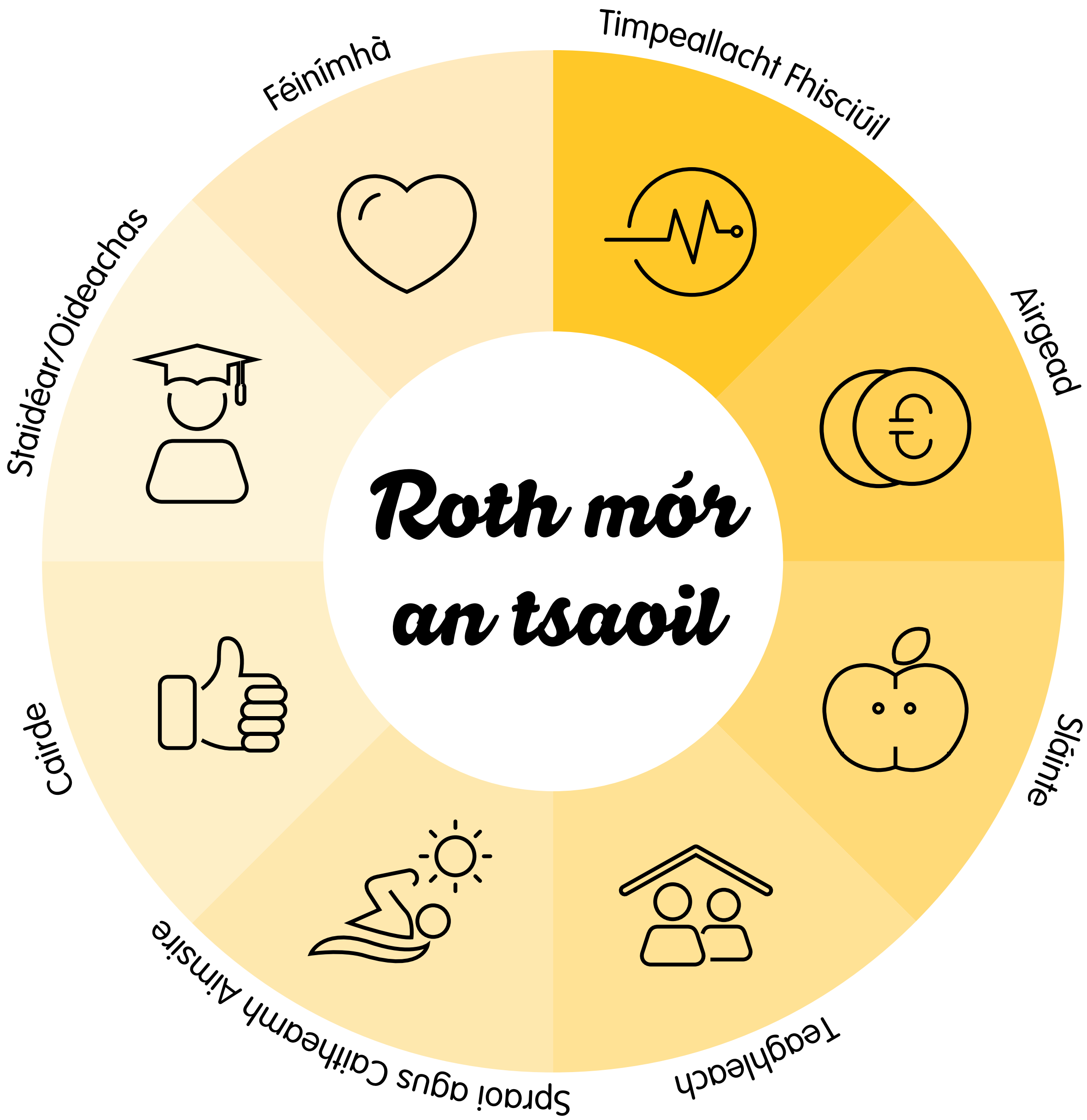
Sna grúpaí CEATHRAIR sin arís, déanaigí machnamh ar an gcaoi a bhféadfadh siad seo a leanas tionchar diúltach a imirt ar bhraistint folláine duine. Arís, déanaigí liosta de na deich gcinn IS DIÚLTAÍ, dar libh mar ghrúpa, chun braistint folláine a chinneadh.

Bulaíocht, Steiréitíopáil, Foréigean baile, Piarbhrú, Deacrachtaí foghlama, Ábharachas, Neamhoird itheacháin, Dífhostaíocht, Alcól, Cliseadh teaghlaigh, Strus, Bochtaineacht choibhneasta, Leibhéal íseal oideachais, Caidrimh, Bás, Andúile.

GNÍOMHAÍOCHT 4.I
CLEACHTADH AONAIR

COMHLÁNAIGH 'ROTH MÓR AN TSAOIL'

Tabhair faoi deara: Tá ocht mír ar roth mór an tsaoil de ghnéithe tábhachtacha an tsaoil. Déan machnamh ar gach cuid. Ansin, ag caitheamh le lár an rotha mar 0, agus an chiumhais amuigh mar 10, rátáil chomh sásta agus atá tú le gach réimse. Cuimhnigh, baineann roth mór an tsaoil le háthas agus cothromaíocht a bhaint amach sa saol.



AONAD 4 RÓIL, TASCANNA, AGUS TÚ FÉIN

GNÍOMHAÍOCHT 4.J
PLÉ RANGA

Phléamar an tábhacht a bhaineann le braistint folláine fostaí. Nuair a bhaintear an bonn den bhraistint sin, tarlaíonn níos mó timpistí. Smaoinígí ar bhealaí (bearta rialaithe) a chabhródh le braistint folláine dhearfach a chur chun cinn do na hoibrithe seo a leanas:

oibrí ar an líne tháirgthe	garda nua-oilte
cúntóir cúraim leanaí	freastalaí i mbialann ghnóthach

IOMPRAÍOCHT AN DUINE

Uaireanta, ní hé an méid a dhéanaimid, ach an chaoi a ndéanaimid é, is cúis le timpiste.

Cuireann iompraíocht an duine le timpistí ar bhealaí éagsúla, mar shampla:

Earráid dhaonna

Nuair atá iompraíocht agus feidhmíocht an duine á meas, admhaímid nach mbíonn saoi gan locht agus go ndéanaimid ar fad botúin.

- Ag amanna áirithe den lá (i dtreo deireadh seala, mar shampla) is mó seans go ndéanfaimid botún mar go mbímid tuirseach, nó ag réiteach le dul abhaile.
- Má bhíonn strus orainn lasmuigh den ionad oibre nó laistigh de, is mó seans freisin go ndéanfaimid botúin – ní bhímid go hiomlán dírithe ar a bhfuil ar bun againn.
- Má bhímid faoi dheifir, nó má tá an iomarca rudaí ag tarraingt ár n-airde, d'fhéadfadh nach mbeimis in ann díriú sách maith ar an tasc idir lámha. Mar shampla, má bhíonn torann mór ann agus muid ag iarraidh tasc pointeáilte a chríochnú roimh spriocdháta docht, is mó seans go ndéanfaimid earráidí a d'fhéadfadh timpiste a chruthú.

Chun aghaidh a thabhairt ar bhotúin agus iad a sheachaint – toisc go n-eascraíonn timpistí as botúin uaireanta – caithfear aghaidh a thabhairt ar an gcineál earráide atá i gceist.

Caithfear tabhairt faoi ó dhá thaobh go hiondúil:

- an duine féin, agus saintréithe, aois, inscne, cineál stíle foghlama, claonadh dul sa seans, srl., an duine sin; agus
- dearcadh an chultúir eagraíochta níos leithne, córais bainistíochta agus timpeallacht reatha, oiliúint agus córais luach saothair i bhfeidhm.

Go hachomair, baineann meancóga, clistí nó botúin le hearráid dhaonna. Tarlaíonn na cineálacha earráide daonna sin fiú do dhaoine a bhfuil go leor taithí agus oiliúna acu.

1 Meancóga agus clistí

Tarlaíonn meancóga agus clistí uaireanta nuair a bhímid i mbun tascanna a dhéantar go rímhinic gan mórán aird choinsiasach a thabhairt orthu. Tarlaíonn sé sin go hiondúil toisc:

- bíonn an-taithí ar an tasc agus ní chaitear smaoineamh faoi mórán. Éiríonn daoine measctha idir dhá thasc chosúla
- bíonn tascanna ró-chasta agus fadálach
- tá an phríomhchuid déanta, ach níor tugadh faoi na mionsonraí
- ní leanann na céimeanna i ngnáthamh a chéile go nádúrtha
- cuirtear as agus isteach ar dhuine.

Meancóga

('Úps') 'Gan an méid ba cheart a dhéanamh a dhéanamh.'

Seo cúpla sampla de mheancóga:

- gníomh a dhéanamh róluath i ngnáthamh, nó é a fhágáil rómhall, m.sh. gan claibín buidéil a dhúnadh i gceart
- céim nó sraith céimeanna a fhágáil ar lár ó thasc, m.sh. dearmad a dhéanamh an citeal a chur ar siúl nuair atá tú ag déanamh cupán tae
- gníomh a dhéanamh le neart rómhór nó róbheag, m.sh. earra trom a ardú
- gníomh a dhéanamh sa treo mícheart, m.sh. an cnaipe cúlaithe a bhrú ar threalamh in áit an chnaipe le dul chun cinn
- an rud ceart a dhéanamh ach ar an earra mícheart, m.sh. crúca ar an méid mícheart a úsáid chun pictiúr a chrochadh

2 Clistí

'Dearmad a dhéanamh rud éigin a dhéanamh, nó dul amú leathbhealach trí thasc.'

Seo cúpla sampla de chlistí:

- dearmad a dhéanamh an t-urlár a ghlanadh
- do mhasc a bhaint díot chun labhairt le comhghleacaí agus ansin dearmad a dhéanamh é a chur ort arís
- dearmad a dhéanamh ar chochall eastarraingthe

3 Botúin

Teip chinnteoireachta is ea botún. Tá dhá phríomhchineál botún ann: botúin bunaithe ar rialacha agus botúin bunaithe ar eolas. Tarlaíonn siad nuair a dhéantar an rud mícheart ach go gceaptar go bhfuil sé ceart.

Seo cúpla sampla de bhotúin:

- cinneadh easnamhach dul thar charr eile, gan dóthain spáis a fhágáil chun tarraingt isteach arís sula mbuailtear faoin trácht atá ag teacht sa treo eile; agus
- oibritheoir ag míthuiscint gleo a bhaineann le cliseadh innealra agus gan é a mhúchadh láithreach.

Cén fáth a dtarlaíonn botúin?

- an iomarca rudaí ar bun ag an am céanna
- an iomarca tascanna casta ar bun ag an am céanna
- brú ama.

Tosca a mhéadaíonn an seans go ndéanfar botúin:

- **an timpeallacht oibre** – m.sh. róthe, rófhuar, droch-shoilsiú, spás oibre róbheag, torann
- **dianéilimh taisc** – m.sh. ualaí oibre móra, jabanna leadránacha a chaithfear a dhéanamh arís agus arís eile, jabanna a gcaithfear díriú go mion orthu, an iomarca rudaí ag cur isteach ar an oibrí
- **deacrachtaí sóisialta** – m.sh. piarbhrú, meonta difriúla i leith sláinte agus sábháilteachta, meonta difriúla i measc oibrithe faoin gcaoi le hobair a dhéanamh, easpa oibrithe
- **strusairí an duine féin** – m.sh. drugaí/leigheas agus alcól, easpa codlata, fadhbanna sa bhaile, drochshláinte
- **fadhbanna trealaimh** – m.sh. treoracha nó nósanna imeachta míchruinne nó doiléire
- **fadhbanna eagraíochtúla** – m.sh. easpa tuisceana ar cén áit a dtarlódh botúin agus easpa bearta rialaithe, ar nós oiliúna agus monatóireachta.

D'fhéadfadh d'fhostóir botúin bunaithe ar rialacha a sheachaint trí d'fheasacht staide a mhéadú ar thascanna lena mbaineann riosca ard ar an láthair, agus nósanna imeachta a sholáthar le haghaidh tascanna intuartha neamhrialta lena mbaineann riosca ard. Sin nó, chun botúin bunaithe ar eolas a sheachaint, ba cheart do d'fhostóir maoirseacht chuí a chinntiú le haghaidh oibrithe gan mórán taithí agus áiseanna agus léaráidí jab a sholáthar chun nósanna imeachta a mhíniú.

Caithfear daoine a dhíspreagadh freisin le dul sa seans. Má dhéanann duine éigin gníomh contúirteach agus "go ligtear é sin leo", ba cheart iarmhairtí féideartha an ghnímh sin a shoiléiriú do chách. Bí i d'eiseamláir agus ná téigh sa seans thú féin. Má chreideann tú go bhfuil rud éigin contúirteach, seas siar agus smaoinigh ar an mbealach is fearr le dul i ngleic leis. Mura bhfuil tú in ann dul i ngleic leis, labhair le do mhaoirseoir nó d'fhostóir.

Tarlaíonn timpistí san ionad oibre mar gheall ar iompraíocht an duine go minic, .i. cúram a dhéanamh go neamhchríochnúil, jab a bhrostú, dul sa seans… smaoinigh ar iarmhairtí droch-thimpiste agus déan gach ar féidir leat chun é a sheachaint.

Ná bí ag ceapadh gurb é an fostóir amháin atá freagrach as sábháilteacht, sláinte agus leas an oibrí. Bíonn gach duine freagrach as an tsábháilteacht.

Mar fhostaí, ní fhéadfaidh tú tabhairt faoi aon iompar míchuí a d'fhéadfadh do shláinte agus do shábháilteacht féin a chur i mbaol, nó sláinte agus sábháilteacht aon duine eile. Sin é an dlí. D'fhéadfadh d'iompar a bheith guaiseach freisin má ghníomhaíonn tú ar bhealach a chruthaíonn díobháil, bíodh sin d'aon turas nó ná bíodh, do do chomhghleacaithe, m.sh. duine a bhrú síos na céimeanna nó duine a bhrú in aghaidh oibrí eile le teann spraoi.

CUR ISTEACH

Fóin phóca agus meáin eile:

D'fhéadfadh beartas a bheith i bhfeidhm i d'ionad oibre a chuireann cosc ar fhóin phóca nó meáin eile a úsáid i rith na n-uaireanta oibre. Mura bhfuil a leithéid de bheartas ann, déan iarracht gan iad a úsáid nuair a bhíonn tú ag obair. Cuirfidh a n-úsáid isteach ar d'aird, agus d'fhéadadh timpiste tarlú.

Noda Nótáilte

Noda Nótáilte

- Inis do do chairde agus do mhuintir gan glaoch ná téacs a chur agat i rith d'uaireanta oibre seachas i gcás éigeandála.
- Ná seol téacs ná glaoch ach i rith do shosa nó ag am lóin.
- Má bhíonn ort d'fhón a úsáid uaireanta eile, bí cinnte é a choinneáil in áit shábháilte.
- Má éisteann tú le ceol, ní chloisfidh tú fuaimeanna rabhaidh, mar shampla an t-aláram dóiteáin, feithiclí ag cúlú nó duine éigin ag béicíl.

Cuimhnigh... Bí ar an eolas – Bí cúramach

Fíricí

Fíric Mhillteanach

Bhí saoiste, ag a raibh neart taithí, i gceannas ar oibríocht athdhromchlaithe bóthair ag labhairt ar a fhón póca nuair a bhuail leoraí a bhí ag cúlú faoi agus mharaigh é. Bhí fuaim cúlaithe an leoraí ag obair ach chuir an comhrá ar an bhfón póca isteach air.

MEASÚNÚ RIOSCA SAN IONAD OIBRE

GNÍOMHAÍOCHT 4.K I NGRÚPAÍ

Beidh sibh ag obair i ngrúpaí ceathrair don ghníomhaíocht seo. Caithfidh sibh freagra comónta a chomhaontú ar na cásanna seo a leanas, agus ansin tuairisceoidh duine agaibh don rang uile. Léigí gach cás. Sainaithnígí an droch-chleachtas, agus cén fáth ar droch-chleachtas é. Labhraígí faoi cé a ghníomhaigh go freagrach agus cé a ghníomhaigh go mífhreagrach. Cén chaoi ar cheart dul i ngleic leis?

Cás 1

Insíonn fostaí dá maoirseoir go bhfuil sreanga nochta ar chúl an mhicreathonnáin i gcistin na foirne. Ní thuairiscíonn an maoirseoir é sin don bhainisteoir. Dhá lá ina dhiaidh sin, baineann turraing leictreach d'fhostaí eile agus é ag úsáid an mhicreathonnáin.

Cás 2

Insíonn fostaí dá cheannasaí faoi dhromchla sciorrach ar na céimeanna go dtí an seomra stórais. Is cosúil go bhfuil na tíleanna urláir an-chaite. Aistríonn an fostóir an fostaí chuig tasc eile i limistéar eile den mhonarcha. Ní chuireann an fostóir an fhadhb ina ceart.

Cás 3

Iarrtar ort bosca ina bhfuil 'roinnt stuif glantacháin' a bhailiú ón seomra stórais thíos staighre. Deirtear leat go bhfuil na gabhdáin i mboscaí gan lipéad 'áit éigin' ar cheann de na seilfeanna uachtair. I ndiaidh cuid mhór dua, aimsíonn tú na boscaí agus tugann tú ar ais chuig an oifig iad.

Cás 4

Is scoláire ar thaithí oibre thú i siopa mór crua-earraí. Iarradh ort moirtéal stroighin-bhunaithe a mheascadh chun cabhrú le caoi a chur ar bhalla sa limistéar stórála lasmuigh. Cé go bhfaca tú a leithéid á dhéanamh go mion minic agus gur chabhraigh tú le d'athair moirtéal a mheascadh roinnt blianta ó shin, tá tú éiginnte faoin dea-chleachtas sábháilteachta. Ní thuigeann tú na lipéid ar an mála stroighne go háirithe.

Cás 5

Tá tú ag obair in óstán gnóthach. Foghlaimíonn tú go bhfuil an fáilteoir, atá ar chonradh sealadach, ag plé le go leor glaonna teileafóin chomh maith le daoine a sheiceáil isteach agus amach, agus ag plé le ceisteanna ginearálta agus gearáin. Ceapann tú go bhfuil strus uirthi, agus go bhfuil sí ag éirí níos tuirsí agus níos fuaránta. Ní cosúil go bhfuil bainisteoir an óstáin ná a maoirseoir ar an eolas faoin mbrú atá ar an bhfáilteoir. D'iarr sí ort gan aon rud a rá ar fhaitíos go measfaí nach bhfuil sí feiliúnach do dhualgais an fháilteora. Tá súil aici freisin go bhfaighidh sí conradh buan amach anseo. Cinneann tú fanacht ciúin agus gan labhairt le haon duine faoi.

Cás 6

Tá scoláire idirbhliana ar thaithí oibre i siopa trealaimh feirme. Iarrtar uirthi dul ar fhorcardaitheoir agus é a thiomáint trí mhéadar amach as an mbealach ar veain seachadta. Níor cuireadh an scoláire faoi oiliúint chun forcardaitheoir a thiomáint.

DEIREADH LE HAONAD 4: TÁSTÁIL GHASTA

C.1. Céard é an phríomhdhifríocht idir oifigeach sábháilteachta agus ionadaí sábháilteachta?

C.2. Liostaigh ceithre thoisc a chuireann le timpeallacht oibre chompordach.

C.3. Ainmnigh ocht ngníomhaíocht laethúla a théann chun tairbhe fholláine an duine aonair.

C.4. Céard is féidir le fostóir a dhéanamh chun timpeallacht oibre níos compordaí a chruthú don fhostaí.

Breac Nótaí

AONAD 5
SÁBHÁILTEACHT A CHUR IN IÚL

Ábhar an Aonaid

1 An teachtaireacht sábháilteachta a chur in iúl
2 Tuairiscí ar thimpistí agus teagmhais
3 Ráitis Sábháilteachta
4 Comharthaí sábháilteachta

SÁBHÁILTEACHT A CHUR IN IÚL

AONAD 5

CUID 1

AN TEACHTAIREACHT SÁBHÁILTEACHTA A CHUR IN IÚL

Is ábhar imní do go leor oibrithe, go háirithe iad siúd atá ar thaithí oibre agus iad siúd atá ag obair go páirtaimseartha, cén chaoi le riosca nua nó méadaithe san ionad oibre a chur in iúl don lucht bainistíochta. Má fheiceann siad rud éigin contúirteach, ar cheart dóibh é a thuairisciú? An dtréaslófar leo nó an mbrúfar ar leataobh iad as imní a léiriú?

Pléitear nósanna imeachta i rith na hoiliúna ionduchtúcháin go hiondúil, nó d'fhéadfadh oibrithe foghlaim óna gcomhghleacaithe nó ó fhógraí oibre a léamh. Má bhíonn amhras ar bith ort, ba cheart labhairt le duine freagrach, ar nós maoirseora nó oifigeach sábháilteachta. Bíonn imní ar an lucht bainistíochta freisin faoin mbealach is fearr le cúrsaí sláinte agus sábháilteachta a chur in iúl. Céard é an bealach is fearr le hábhar nua imní sláinte agus sábháilteachta a phlé leis an bhfoireann nó le custaiméirí? Anuas air sin, bíonn ar an rialtas machnamh cúramach a dhéanamh ar stíl agus ar mhodh a chumarsáide faoi chúrsaí sláinte agus sábháilteachta. Caithfidh dlíthe a bheith soiléir agus intuigthe.

Tá go leor bealaí le teachtaireacht na sábháilteachta agus sláinte san ionad oibre a chur in iúl d'fhostóirí, d'fhostaithe agus don phobal.

Áirítear ina measc siúd:

- foilseacháin rialtais
- treoirlínte agus cóid chleachtais a fhoilsíonn an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
- na meáin shóisialta, m.sh. YouTube/ Facebook/Instagram
- fógraí nuachtáin, raidió agus teilifíse
- irisí gairmiúla, gnó agus trádála
- cláir na bhfógraí san ionad oibre
- cruinnithe agus comhdhálacha gnó
- cláir fógraí lasmuigh agus póstaeir phoiblí
- cúrsaí oiliúna agus lámhleabhair
- imeachtaí a urraíonn an tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta

Cé acu seo an bealach is éifeachtaí chun an teachtaireacht a chur in iúl meas tú?

Ar ndóigh, is é an córas cumarsáide is mó a úsáidtear sa lá atá inniu ann ná an t-idirlíon. Áit mhaith le tús a chur le cuardach ar shláinte agus sábháilteacht is ea suíomh gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta: hsa.ie. Is fiú súil a chaitheamh go háirithe ar an tsraith *Simple Safety* ar shuíomh an Údaráis. Logáil isteach chun an nuacht, an chomhairle agus na staitisticí is nuaí a fheiceáil faoi chúrsaí sláinte agus sábháilteachta ag an obair.

AN T-ACHT UM SHÁBHÁILTEACHT, SLÁINTE AGUS LEAS AG AN OBAIR, 2005

Tá ceanglais dhlíthiúla san Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005, a bhfuil mar aidhm leo sláinte, sábháilteacht agus leas gach oibrí a fheabhsú. Dírítear go príomha ar an riosca do dhaoine ag an obair a sheachaint nó a laghdú. Tugtar cuntas soiléir ar dhualgais fostóirí agus fostaithe maidir leis an mbaol go dtarlódh timpistí san ionad oibre a thuairisciú agus a laghdú. Tugtar cumhachtaí forfheidhmithe freisin don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta, lena n-áirítear an cumas ionaid oibre a ionchúiseamh nó a dhúnadh.

GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 5.A
PLÉ RANGA

Léigí na sleachta seo a leanas as an Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005. Cén fáth a bhfuil siad sin in Acht 2005 dar libh? Cé chomh héifeachtach a bhíonn siad ag laghdú rátaí timpiste ag an obair, meas sibh?

Sliocht A:

'[beidh] ceanglais… ar fhostóirí maidir le:
… gníomhaíochtaí oibre a bhainistiú agus a sheoladh ar shlí a chinnteoidh, a mhéid is indéanta go réasúnach, sábháilteacht, sláinte agus leas a fhostaithe nó a fostaithe ag an obair.
… pleananna agus nósanna imeachta leordhóthanacha a bheidh le leanúint agus bearta a bheidh le déanamh i gcás éigeandála nó garchontúirte móire a ullmhú agus a athmheas, mar is cuí.
… tionóiscí agus teagmhais chontúirteacha a thuairisciú.'
Alt 8 d'Acht 2005

Pléigí cé leis a labhródh an fostóir i rith na dualgais sin a chomhlíonadh.

Sliocht B:

'Cinnteoidh gach fostóir… go soláthrófar teagasc, oiliúint agus maoirseacht i bhfoirm, ar mhodh agus, de réir mar is cuí, i dteanga is dóigh le réasún a thuigfidh an fostaí lena mbaineann.'
Alt 10 d'Acht 2005

Pléigí na bealaí difriúla a bhíonn fostóir in ann treoir, oiliúint agus maoirsiú a sholáthar do na fostaithe. Déanaigí machnamh ar na deacrachtaí a bhainfeadh leis an dualgas sin a chomhlíonadh i gcomhlacht mór a fhostaíonn daoine ó go leor tíortha difriúla.

Sliocht C:

'Ní ghabhfaidh [fostaí] d'iompar míchuí nó d'iompraíocht eile ar dóigh dó nó di a shábháilteacht, a shláinte nó a leas féin ag an obair, nó sábháilteacht, sláinte nó leas aon duine eile, a chur i gcontúirt.'
Alt 13 d'Acht 2005

Pléigí na héifeachtaí a bhíonn ag foréigean, bulaíocht nó iompar garbh ar dhuine. Cé na bearta a d'fhéadfadh fostóir a chur i bhfeidhm chun iompraíocht dá leithéid a chosc?

Sliocht D:

'Déanfaidh gach fostóir na guaiseacha san áit oibre atá faoina rialú a shainaithint agus na priacail atá ann de bharr na nguaiseacha sin a mheasúnú agus beidh sé nó sí i seilbh measúnaithe i scríbhinn… ar na priacail.'
Alt 19 d'Acht 2005

Cén fáth a bhfuil an fhoráil sin san Acht? Céard is féidir a dhéanamh chun an rialachán seo a chur i bhfeidhm? An gcomhlíonann an scoil an ceanglas seo?

Sliocht E:

'Ní dhéanfaidh fostóir fostaí a phionósú… mar gheall ar… g[h]earán nó uiríoll a dhéanamh lena ionadaí sábháilteachta nó lena hionadaí sábháilteachta nó lena fhostóir nó lena fostóir, nó leis an Údarás [Sláinte agus Sábháilteachta], maidir le haon ní a bhaineann le sábháilteacht, sláinte nó leas ag an obair.'
Alt 27 d'Acht 2005

Cén fáth a bhfuil an fhoráil sin san Acht? An gceapann sibh go mbeadh sé ciallmhar dá ngearrfadh fostóir pionós ar oibrithe, nó dá ndéanfaí iarracht pionós a ghearradh ar oibrithe, a thuairiscíonn teagmhais drochshláinte agus sábháilteachta san ionad oibre? An ndéanfadh sibhse gearán dá leithéid?

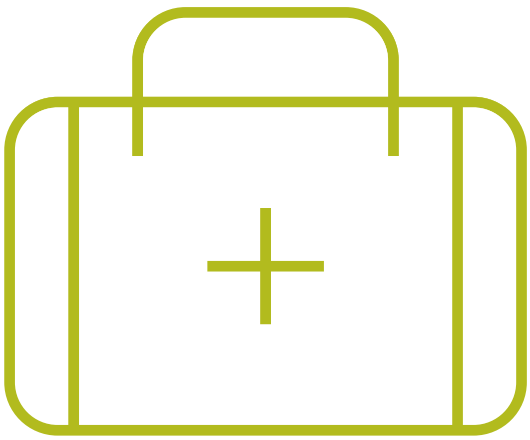
TUAIRISCÍ AR THIMPISTÍ AGUS TEAGMHAIS

Ba cheart go mbeadh nós imeachta comhaontaithe ag gach ionad oibre chun timpistí, teagmhais nó tarluithe contúirteacha a thuairisciú agus a thaifeadadh. Tá tábhacht leis sin ar go leor cúiseanna, ar nós timpistí dá leithéid a chosc sa todhchaí.

Coinníonn ionaid oibre taifead ar shonraí timpistí i logleabhar timpistí go hiondúil. Ar an mbealach sin, bíonn tuairisc shoiléir ar an timpiste, na cúiseanna a bhí léi agus aon ghortuithe dá barr. Cabhraíonn na taifid sin leis an lucht bainistíochta a chinneadh cé na bearta rialaithe atá le cur i bhfeidhm nó le feabhsú chun timpistí eile a chosc. Ba cheart taifeadadh a dhéanamh freisin ar neastimpistí nó tarluithe contúirteacha nár gortaíodh aon duine lena linn, ach go bhféadfadh sé go ngortófaí.

Gach timpiste ina maraítear duine nó i ngortaítear duine chomh dona sin go gcaithfear fanacht amach ón obair ar feadh níos mó ná trí lá, gan lá na timpiste san áireamh, caithfear iad a thuairisciú don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta. Is féidir é sin a dhéanamh trí shuíomh gréasáin an Údaráis: https://hsa.ie. Cabhraíonn taifead foirmiúil na dtimpistí san ionad oibre leis an Údarás Sláinte agus Sábháilteachta staitisticí cruinne a bhailiú ar raon agus tarlú na dtimpistí ag an obair. Cabhraíonn sé sin leis an lucht déanta beartas nósanna imeachta a chomhaontú, treoirlínte a fhorbairt nó rialacháin a cheapadh a bhfuil mar aidhm leo minicíocht na dtimpistí sin a laghdú. Déanann Cigirí ón Údarás Sláinte agus Sábháilteachta iniúchadh ar gach timpiste san ionad oibre ina maraítear duine. Déantar iniúchadh freisin ar roinnt timpistí neamh-mharfacha agus tarluithe contúirteacha.

Caithfear roinnt tarluithe contúirteacha a thuairisciú don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta freisin. Sampla de tharlú contúirteach is ea titim foirgnimh nó struchtúir ar bith atá á thógáil nó á úsáid mar áit oibre, nó titim cuid de. Cabhraíonn an t-eolas sin leis an Údarás foghlaim faoi chúinsí agus cúiseanna teagmhas dá leithéid, agus cabhrú le timpistí a sheachaint sa todhchaí.



I ndiaidh cigireachta, bíonn raon roghanna ag an Údarás, lena n-áirítear comhairle ó bhéal nó i scríbhinn a thabhairt, nó ceann díobh seo a leanas:

- fógra feabhsúcháin: ordaítear don fhostóir feabhsúcháináirithe a dhéanamh ar an ionad oibre nó ar an gcóras oibre faoi dháta faoi leith
- fógra toirmisc: caithfidh an fostóir stopadh ag obair i limistéar nó i ngníomhaíocht a chruthaíonn riosca láithreach go dtarlódh díobháil phearsanta thromchúiseach.

Mura gcomhlíontar é sin, d'fhéadfaí an fostóir a ionchúiseamh le fíneálacha agus/nó tréimhse príosúnachta.

GNÍOMHAÍOCHT 5.B
CLEACHTADH AONAIR

Léigh an tuairisc ar thimpiste thíos agus freagair na ceisteanna a leanas:

C.1 Cár tharla an timpiste?
C.2 Cén chaoi ar tharla an timpiste?
C.3 Cén chóir leighis a cuireadh ar an oibrí?
C.4 An gceapann tú go mbeadh sé éasca an timpiste seo a sheachaint? Mínigh do fhreagra.

FÓGRA FAOI THIMPISTE

Sonraí an té a gortaíodh:

Ainm: Seosamh O Riain

Seoladh: Radharc na Mara, Cill na Má

Slí Bheatha: Oibri feirme

Gnéas: Fireann

Dáta Breithe: 29/04/1965

Dáta / am na timpiste: 6.50 r.n., 12/08/2021

Déan cur síos ar an gcineál oibre a bhí ar bun ag an duine nuair a tharla an timpiste:

Bhí Seosamh ag fáil faoi réir le féar a bhurláil. Bhí sé ag cur burlaire ar an 'seafta cumhachtdúiseachta' (PTO) i dtarracóir a cláraíodh in 1997.

Déan cur síos ar an timpeallacht inar tharla an timpiste:

Tharla an timpiste i gclós fheirm Mháirtín Uí Chionaoith. Ba mhaidin gheal, thirim é. Bhí go leor innealra feirme sa chlós.

Déan cur síos ar an méid a tharla le linn na timpiste:

Chuaigh léine Sheosaimh i ngreim sa PTO a bhí ar siúl ag an am. Chuaigh Seosamh féin i bhfostú sa PTO.

Déan cur síos ar na gortuithe a bhain dó:

Gortaíodh Seosamh go han-dona. Bhí scráibeacha tromchúiseacha ar a chliabhrach. Chuaigh a lámh chlé i bhfostú go mór san innealra agus teascadh í níos deireanaí.

Tabhair breac-chuntas ar an gcabhair phráinneach a tugadh don té a gortaíodh.

Toisc go raibh Seosamh ag obair leis féin, ní bhfuair sé aon chabhair go dtí gur chuala an t-úinéir, Máirtín, é ag glaoch. Mhúch Máirtín an tarracóir. Chuir sé fios ar otharcharr láithreach. Tháinig an t-otharcharr tar éis fiche nóiméad. Bhí na hoibrithe leighis in ann Seosamh a bhaint den innealra. Tugadh chuig an ospidéal ba ghaire dóibh é, a bhí 23 míle ón bhfeirm.

Tabhair breac-chuntas ar na hiarmhairtí:

Marfach: ní raibh *Fios ar otharcharr/dhochtúir: cuireadh*

Seal san ospidéal: bhí

Tréimhse asláithreachta ón obair:

Tá Seosamh fós ar shaoire bhreoiteachta. Níor cinneadh fós an mbeidh sé in ann filleadh ar obair feirme.

Sonraí an fhógróra: Máirtín Ó Cionaoith

Cineál/ainm an ghnó: feirm

Dáta an lae inniu: 15/08/2021

GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 5.C RÓLGHLACADH

Beidh rólghlacadh ar bun sa ghníomhaíocht seo. Léigh an cuntas thíos ar an teagmhas agus sonraí do charachtair féin. De bharr chúinsí na timpiste agus an méid a tharla ina dhiaidh sin, eagraíodh cruinniú idir an lucht bainistíochta agus an t-oibrí bainteach. Mar charachtar ón gcás, caithfidh tú ullmhú don chruinniú. Ansin beidh rólghlacadh á dhéanamh ar an gcruinniú sa rang.

Iarrfar ort ligean ort féin gur tú duine acu seo:

a. Pól Breathnach
b. Gearóid Ó Broin, comhghleacaí de chuid Phóil
c. Sinéad Uí Dhálaigh, stiúrthóir bainistíochta Dhearadh Uí Dhálaigh
d. Damien Browne, maoirseoir Phóil ar an lá agus bainisteoir sinsearach i nDearadh Uí Dhálaigh

Cur síos ar an teagmhas

Is printíseach péintéireachta é Pól Breathnach a oibríonn le Dearadh Uí Dhálaigh. Fuair an comhlacht conradh chun bloc comhlachta mhóir cógaisíochta darb ainm DCC a athchóiriú. B'éigean do Phól gabhdáin péinte 10 lítear a iompar ó veain an chomhlachta taobh amuigh den fhoirgneamh. Bhí ar Phól siúl suas staighre leo agus trí 'sheomra íonghlan' ina ndéantar céim riachtanach den phróiseas táirgthe drugaí. Caithfidh gach duine a théann isteach sa seomra sin éadach cosanta pearsanta a chur orthu ó bhun go barr, clúdaigh bróg ina measc.

Ar lá na timpiste, bhí Pól ag iompar dhá ghabhdán 10 lítear suas an staighre. Bhí gabhdán amháin ar gach aon ghualainn aige. Bhí an t-éadach cosanta riachtanach ar fad air. D'imigh na cosa uaidh ar chéim éigin agus thit Pól. Gortaíodh a ghlúin go dona agus tá drochphian ar a dhroim ó shin. Níor chuir Dearadh Uí Dálaigh aon oiliúint ar Phól faoin gcaoi le hualaí móra a iompar agus níor chuir DCC aon oiliúint air faoi oibriú le héadach cosanta.

Mar chuid den ullmhúchán don rólghlacadh, ba cheart duit:

- na fíricí ar fad a chinntiú
- liosta a dhéanamh de do chuid freagrachtaí i leith sláinte agus sábháilteachta
- a bheith soiléir faoi do ról féin sa teagmhas
- smaoineamh faoina ndéarfaidh na carachtair eile
- a bhfuil uait ón gcruinniú a chinneadh
- gach rud a scríobh síos.

Nuair atá gach duine réidh, tabharfar faoin rólghlacadh i ngrúpaí. Breathnóidh an rang ar fad ar gach grúpa. D'fhéadfaí plé ranga a eagrú ina dhiaidh sin.

GNÍOMHAÍOCHT 5.D PLÉ RANGA

Féachaigí ar **BeSMART.ie** – Business electronic Safety Management and Risk Assessment Tool.

Céard é an uirlis sin agus cén chaoi a rachaidh sé chun tairbhe gnóthaí beaga? Céard iad na buntáistí a bhaineann le huirlisí ar líne ar nós BeSMART.ie le haghaidh:

(a) daoine aonair
(b) gnóthaí?

RÁITEAS SÁBHÁILTEACHTA

Caithfear an tsábháilteacht a bhainistiú, beag beann ar mhéid an ionaid oibre. Luaitear san Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005 go ndéanfaidh gach fostóir ráiteas sábháilteachta a ullmhú. Is cáipéis é sin ina dtugtar breac-chuntas ar bheartas sláinte agus sábháilteachta an chomhlachta, chomh maith le measúnú riosca ar ghníomhaíochtaí uile an chomhlachta. Is taifead é ar a bhfuil beartaithe ag an gcomhlacht chun timpeallacht shábháilte a sholáthar dá oibrithe agus do dhaoine eile a bhíonn ag plé leis an gcomhlacht.

SAINAITHIN AN GHUAIS

↓

MEASÚNAIGH AN RIOSCA

↓

CUIR AN BEART RIALAITHE I BHFEIDHM

Tá sé thar a bheith tábhachtach go mbeadh an ráiteas sábháilteachta dírithe ar GHNÍOMH agus ní ar an ráiteas féin. Ní hé scríobh an ráitis sábháilteachta an phríomhaidhm. Is iad na gníomhartha a dhéantar, de réir mar a phléitear sa ráiteas, is tábhachtaí.

Is é an nós imeachta chun ráiteas sábháilteachta a scríobh agus a chur i bhfeidhm:

- an reachtaíocht a bhaineann leis an tionscal sin a mheas
- na guaiseacha a chuardach
- na leibhéil riosca a chinneadh
- na bearta rialaithe a theastaíonn a chinneadh
- gníomh a dhéanamh láithreach
- na breathnuithe, na gníomhartha agus na cinntí a scríobh síos
- súil siar a chaitheamh ar an dul chun cinn a rinneadh
- athruithe breise a dhéanamh de réir mar is gá.

Caithfear an ráiteas sábháilteachta a thabhairt ar aird na bhfostaithe ar fad agus aon duine eile ag an áit oibre a d'fhéadfadh a bheith faoi lé aon rioscaí sonraithe lena mbaineann an ráiteas sábháilteachta. Nuair atá an ráiteas sábháilteachta á thabhairt ar aird na bhfostaithe, caithfidh sé a bheith i bhfoirm, ar mhodh agus, de réir mar is cuí, i dteanga, a thuigfidh na fostaithe.

Cén chaoi a bhfaigheadh scoláirí ar thaithí oibre ráiteas sábháilteachta an chomhlachta?

Caithfear an ráiteas sábháilteachta a chur ar fáil do scoláirí atá ar thaithí oibre. Tugann roinnt fostóirí cóip den ráiteas do gach fostaí. Cuireann fostóirí eile é ar fáil ag suíomh lárnach m.sh. ar chlár fógraí an chomhlachta nó ar shuíomh inlín. D'fhéadfadh an fostóir beartas sábháilteachta a thabhairt ar an ráiteas sábháilteachta uaireanta. Caithfidh tú an ráiteas sábháilteachta a léamh go cúramach, go háirithe na rannóga measúnaithe riosca a bhaineann le do phost féin, agus cinntiú go dtuigeann tú an t-eolas sin ina iomláine. Má bhíonn amhras ar bith ort, cuir ceist faoi.

GNÍOMHAÍOCHT 5.E
CUR I LÁTHAIR GEARR
CEISTNEOIR

I ngrúpaí ceathrair, ullmhaígí ceistneoir gairid a d'fhéadfaí a úsáid chun iniúchadh a dhéanamh ar na leibhéil feasachta agus bearta rialaithe um shláinte agus sábháilteacht in AON fhiontar beag áitiúil a roghnódh sibh féin.

GNÍOMHAÍOCHT 5.F
CUR I LÁTHAIR GEARR
Póstaer Sláinte agus Sábháilteachta

Dearaigí póstaer a chuireann ceann díobh seo a leanas chun cinn:

Folláine dhearfach
nó
Ceart oibrithe óga chun timpeallacht oibre shábháilte

GNÍOMHAÍOCHT 5.G
CUR I LÁTHAIR GEARR
An Córas Sláinte agus Sábháilteachta ar Scoil

Tugaigí cuireadh d'Oifigeach Sábháilteachta nó d'Ionadaí Sábháilteachta na scoile teacht agus labhairt leis an rang faoin gCóras Sláinte agus Sábháilteachta atá i bhfeidhm ar scoil.

Ullmhaígí sraith ceisteanna roimh an gcaint. Seans go mb'fhearr iad sin a chur faoi bhráid an aoichainteora roimh ré.

Breac Nótaí

COMHARTHAÍ SÁBHÁILTEACHTA

Tugann comhartha sábháilteachta eolas faoi shábháilteacht nó sláinte agus bíonn cineálacha éagsúla ann:

- clár comharthaí
- dath
- comhartha fuaime
- cumarsáid ó bhéal
- comhartha láimhe.

Is comhartha é clár comharthaí ar a dtugtar eolas nó treoracha le meascán de chruthanna, dathanna agus siombailí, ach nach mbíonn eolas scríofa air.

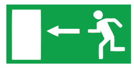
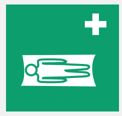
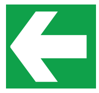
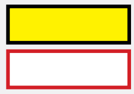
Níor cheart téacs a úsáid dá mbeadh an bhrí soiléir gan ach picteagram nó siombail a úsáid. Má theastaíonn míniú scríofa (m.sh. dá mbeadh aon amhras ann faoi bhrí siombaile), ba cheart clár comharthaí breise ar an bhfuil an téacs cuí a chur ar fáil. D'fhéadfaí an clár comharthaí breise sin a chur ar an "iompróir" céanna.

Is iad na dathanna agus na cruthanna ba cheart a úsáid ar chlár comharthaí sábháilteachta:

- **dearg** i gcás coisc
- **gorm** i gcás gníomhartha éigeantacha
- **buí** i gcás aire
- **glas** i gcás gníomhaíocht dhearfach
- dioscaí le haghaidh coisc agus treoracha
- triantáin le haghaidh rabhadh
- cearnóga agus dronuilleoga le haghaidh comharthaí éigeandála agus eolais.

EOLAS AR CHOMHARTHA SÁBHÁILTEACHTA

CINEÁL COMHARTHA	BRÍ AGUS EOLAS	SAMPLA
Cosc	Aláram dainséir – Stop, múchadh, gléasanna scoite éigeandála Aslonnú	
Múchadh tine	Trealamh múchta tine – Sainaithint agus suíomh	
Rabhadh	Comhartha rabhaidh – Bí cúramach, glac réamhchúram Scrúdaigh	
Éigeantach	Comhartha éigeantach – Iompar nó gníomh ar leith Caith trealamh cosanta pearsanta	

CINEÁL COMHARTHA	BRÍ AGUS EOLAS	SAMPLA
Éalú Éigeandála/Garchabhair	Éalú Éigeandála/Garchabhair – Doirse, bealaí amach, bealaí taistil, trealamh, áiseanna	
Níl dainséar ann	Níl dainséar ann, Trealamh tarrthála – Fill ar an staid mar ba ghnách	
Comharthaí Breise	Úsáidtear le clár comharthaí iad le haghaidh eolas breise, lena n-áirítear eolas i scríbhinn	Cosc ar Ól 
Constaicí/suíomhanna con-túirteacha	Riosca bualadh faoi chonstaicí, riosca titime, nó riosca go dtitfeadh earraí	
Bealaí tráchta	Bealaí tráchta le haghaidh feithiclí	

GNÍOMHAÍOCHT 5.H
CLEACHTADH AONAIR

C1. Céard é an difríocht idir comharthaí dearga, gorma agus buí, agus cén uair a úsáidtear iad?

C2. Cén uair a úsáidtear dioscaí, triantáin agus cearnóga ar chlár comharthaí sábháilteachta? Tabhair sampla de gach ceann.

Fíricí Gasta

SOLÁTHAR AGUS ÚSÁID COMHARTHAÍ:

Is iad comharthaí an líne dheireanach cosanta in aghaidh guaiseacha agus níor cheart iad a úsáid seachas murar féidir guaiseacha a sheachaint nó a laghdú sách maith.

Ba cheart don mheasúnú riosca agus an ráiteas sábháilteachta na comharthaí riachtanacha a shainaithint. I gcásanna áirithe, bíonn gá sonrach le comharthaí m.sh.

- díonta agus síleálacha sobhriste
- bealaí éigeandála agus bealaí amach éigeandála
- brath tine agus múchadh tine
- limistéir dainséir mar gheall ar obair ar airde
- áiteanna a mbíonn constaicí, riosca titime nó riosca go dtitfeadh earraí
- bealaí tráchta san ionad oibre
- neamhchosaint ar thorann os cionn 85dB(A)
- limistéir guaiseacha pléasctha.

DEIREADH LE HAONAD 5: TÁSTÁIL GHASTA

C1. Liostaigh ceithre cheanglas san Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005.

C2. Cá bhfaighfeá ráiteas sábháilteachta?

C3. Céard é an phríomhdhifríocht idir timpiste agus tarlú contúirteach?

C4. Cén fáth a bhfuil sé tábhachtach timpistí a thuairisciú?

C5. Céard a léiríonn na dathanna dearg, gorm, buí agus glas ar chlár comharthaí?

AONAD 6
MACHNAMH

Ábhar an Aonaid

1 Cás-staidéir
2 Mórthasc

MACHNAMH

AONAD 6

CUID 1

CÁS-STAIDÉIR

Costas timpistí agus drochshláinte san ionad oibre

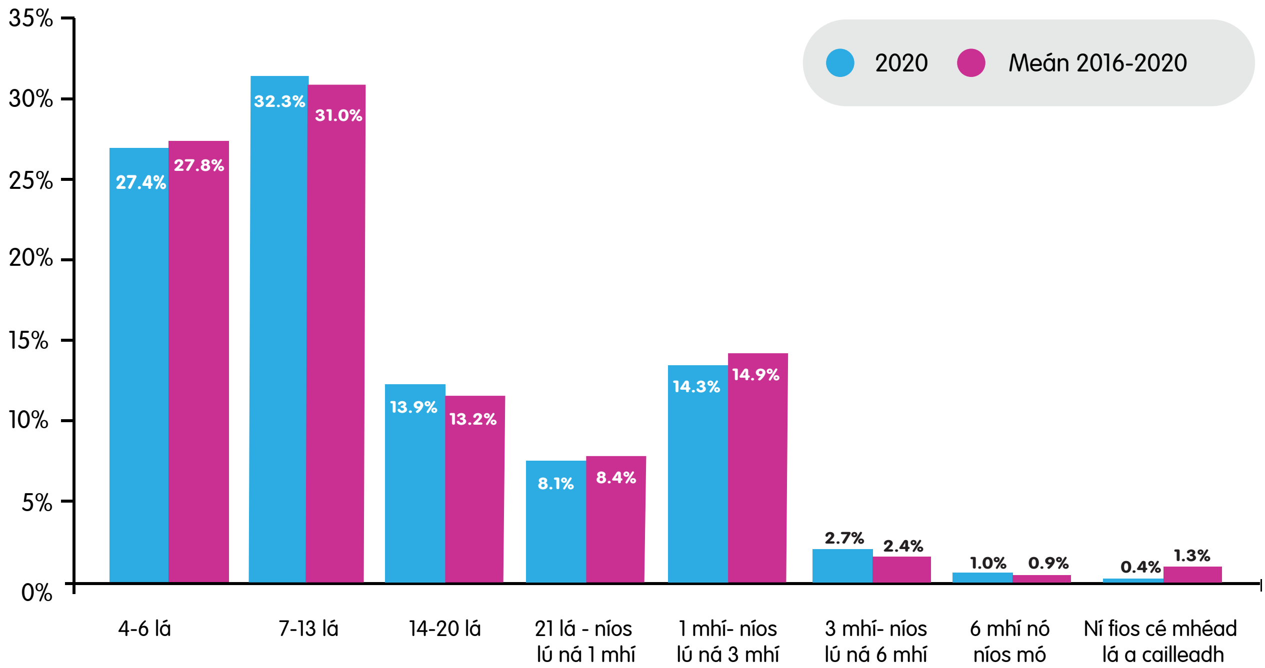
Nuair a bhíonn timpiste ag duine san ionad oibre nó nuair a thagann drochshláinte ar dhuine ag an obair, bíonn na costais ar an duine sin soiléir i dtéarmaí fulaingt agus caillteanas daonna. Ach ní bhíonn na costais ar an ngnó chomh soiléir céanna i gcónaí. Ar chuid de na costais sin tá:

- costais leighis agus tacaíocht leanúnach don oibrí gortaithe
- rótaí oibre a atheagrú
- earcaíocht
- oiliúint
- trealamh a dheisiú nó a athsholáthar
- spriocdhátaí a chomhlíonadh
- bualadh le hárachóirí, Cigirí
- páipéarachas a líonadh isteach
- meanma a chothú san ionad oibre
- iontaoibh na gcliant a chothú.

D'fhéadfadh timpiste amháin na mílte a chosaint…

Taispeántar sna cairteacha a leanas líon na ngortuithe neamh-mharfacha de réir asláithreacht ón obair agus líon na ngortuithe neamh-mharfacha de réir timpeallacht oibre. Tugann sé léargas ar na cineálacha figiúirí a mbíonn fostóirí na hÉireann ag plé leo. Tugtar léargas ar an bpíchairt freisin ar na timpeallachtaí oibre ina dtarlaíonn formhór na ngortuithe neamh-mharfacha. Is fiú a lua gur gortuithe tuairiscithe iad seo agus d'fhéadfadh gur tharla i bhfad níos mó.

Céatadán na dteagmhas neamh-mharfach de réir asláithreacht ón obair, 2020 agus meán 5 bliana 2016–2020 (HSA)



In 2020, tuairiscíodh 7,417 gortú neamh-mharfach don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta, laghdú 20.7% ar an 9,358 a tuairiscíodh in 2019.

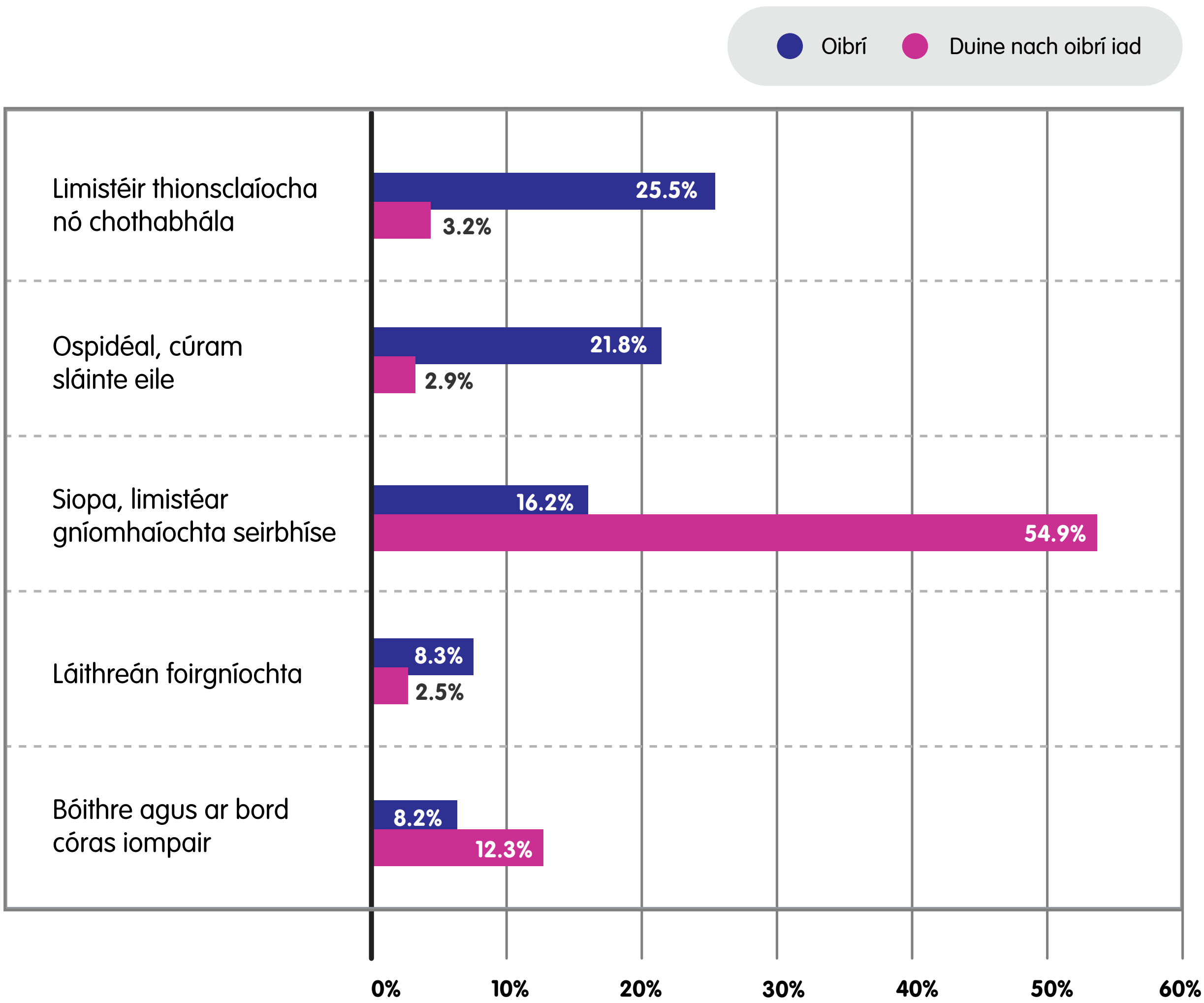
Is dócha gur tharla an laghdú sin i dteagmhais thuairiscithe mar gheall ar na bearta sláinte poiblí a tugadh isteach de bharr phaindéim COVID-19.

Taifeadadh laghduithe i ngach earnáil gheilleagrach, seachas Talmhaíocht, Foraoiseacht agus Iascaireacht.

As an 7,417 teagmhas neamh-mharfach a tuairiscíodh in 2020, bhain 96.3% le hoibrithe. Tuairiscíodh an líon is airde in Obair Sláinte agus Shóisialta, ina raibh 23.3% de na teagmhais ar fad.

I gcás teagmhais nár bhain le hoibrithe, tuairiscíodh an líon is airde i Mórdhíol agus Miondíol (130), ina raibh 46.9% de na teagmhais ar fad a bhain le daoine nach oibrithe iad.

Na 5 thimpeallacht oibre is mó inar tharla teagmhais d'oibrithe agus daoine nach oibrithe iad, 2020 (HSA)



GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 6.A I NGRÚPAÍ

Léigí na cás-staidéir seo faoi thimpistí marfacha agus freagraígí na ceisteanna a leanas:

TIMPISTÍ MARFACHA

1. Fuair garraíodóir bás de bharr turraing leictreach mharfach i ndiaidh citeal a chur ar siúl. Bhí an citeal cúig bliana d'aois agus níor baineadh úsáid as ar feadh tamaill, toisc go raibh téitheoir leictreach uisce in úsáid. Ach chlis ar an téitheoir uisce agus bhí sé le deisiú. Dá bharr sin, d'úsáid an t-oibrí an seanchiteal. Léirigh iniúchadh i ndiaidh na timpiste nach raibh an tsreang thalmhaithe nasctha leis an teirminéal sa phlocóid. Thrasnaigh na sreanga talmhaithe agus beo, agus b'in ba chúis leis an timpiste.
2. Fuair fostaí de chuid chomhlacht A bás nuair a thit burla cornaí cruach anuas de leantóir leoraí. Bhí sí ag iarraidh an t-ualach a dhaingniú de leantóir mór nuair a tharla an timpiste.
3. Fuair fostaí de chuid chomhlacht B bás de bharr gortuithe tromchúiseacha cinn a bhain dó nuair a thit ionramhálaí teileascópach a bhí á úsáid chun cloch mhór a leagan ar bhalla tí.
4. Fuair fostaí de chuid chomhlacht C bás de bharr leictreamharú le linn an barr a bhaint de na crainn gar do línte cumhachta 20,000 volta.
5. Fuair fostaí bás nuair a thiontaigh dumpaire 9 dtonna a bhí á thiomáint aige agus chuaigh sé i bhfostú faoin bhfeithicil.
6. Fuair fostaí de chuid chomhlacht D bás nuair a thit sé ó chláir ar bharr spiara inmheánach i dteach aon stór a bhí á thógáil. Thit sé mar gheall ar thrusanna dín a thit 'cosúil le domanónna' sular daingníodh iad. Ní raibh aon chosaint ar thitim ann.
7. Shiúil oibrí feirme isteach i limistéar ina raibh sciodar á chorraí. I ndiaidh anáil amháin den ghás sciodair, thit sé i laige agus fuair sé bás.
8. Fuair scoláire a bhí ag obair go páirtaimseartha le comhlacht F bás de bharr leictreamharú. Tharla an timpiste nuair a bhí an scoláire ag baint sadhlais. Rinne sé iarracht dul isteach san inneall bainte (a bhí á thiomáint ag a fhostóir) agus é ag tiomáint faoi shreanga ardvoltais.
9. Fuair fostaí de chuid chomhlacht H bás de bharr leictreamharú le linn gáitéir alúmanaim a chur ar theach nuathógtha dhá stór. Bhuail cuid 15 mhéadar den ghháitéar faoi líne chumhachta 10,000 volta agus é a chur isteach.
10. Bhí oibrí cothabhála ag glanadh gáitéar ar theach dhá stór nuair a sciorr an dréimire ar a raibh sé ina sheasamh. Thit an t-oibrí go talamh agus fuair sé bás de bharr a ghortuithe.

C.1 Ní cur síos ar theagmhas a tharla i ndáiríre é ceann amháin de na cás-staidéir thuas. Cé acu nach bhfuil fíor?

C.2 I ngach cás, pléigí príomhchúis na timpiste agus na bearta rialaithe ciallmhara a d'fhéadfaí a chur i bhfeidhm.

C.3 Cé na cúinsí faoina bhféadfadh fostóir achomharc a dhéanamh in aghaidh fíneála nó téarma príosúnachta?

C.4 Cé na ceachtanna ginearálta is féidir a fhoghlaim ó na cásanna thuas?

GNÍOMHAÍOCHT 6.B
PLÉ RANGA

Léigí na cás-staidéir seo faoi thimpistí neamh-mharfacha agus freagraígí na ceisteanna a leanas:

TIMPISTÍ NEAMH-MHARFACHA

1. Gortaíodh fostaí de chuid chomhlacht X nuair a bhí sí ag fiosrú meaisín lochtach. Brúisceadh a lámh go dona mar gur múchadh an trealamh sciata leictrimheicniúil timpeall ar an innealra.
2. Gortaíodh duine den phobal i ndiaidh do scafall titim agus é á bhaint as a chéile ar phríomhshráid ghnóthach.
3. Fostaíodh conraitheoir chun díon miotail rocaigh a bhaint d'áitreabh chomhlacht Y. Bhí fostaí de chuid an chonraitheora neamhchosanta ar aispeist i bpainéil an dín. Bhí a fhios ag úinéir an chomhlachta go raibh an-seans ann go raibh aispeist sa díon, ach níor dúradh é sin leis an gconraitheoir.
4. Gortaíodh printíseach go dona i ndiaidh titim trí dhíon rocach peirspéacs ar chró feirme.
5. D'fhág timpiste fostaí gan lúth na ngéag i ndiaidh don dumpaire a bhí sé ag tiomáint tiontú ar fhána ghéar agus é a bhrúscadh.
6. Teascadh ceithre mhéar ar lámh dheis fostaí de chuid chomhlacht Z le linn sábh ciorclach a úsáid. Ní raibh aon sciathadh ar an sábh.
7. Bhí cúramóir ag tabhairt aire d'fhear ar éagumas, agus gortaíodh droim an chúramóra go dona mar gheall ar an bhfear a iompar go minic ón leaba go dtí a chathaoir.
8. Baineadh tuisle as oibrí óstáin ar chábla folúsghlantóra agus gortaíodh a dhroim go dona nuair a thit sé anuas an staighre.

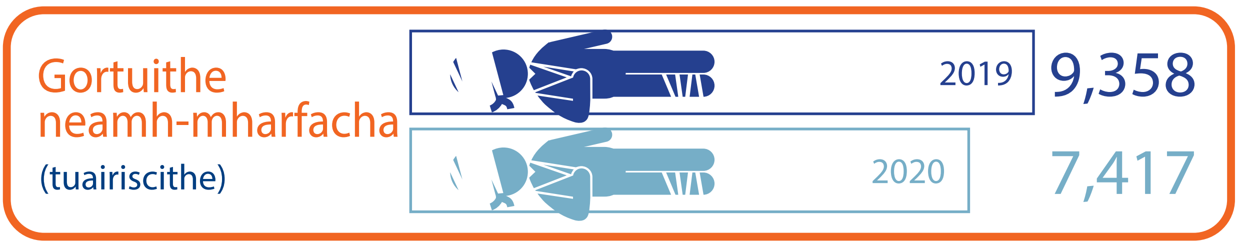
C.1 Déanaigí meas ar na bearta rialaithe ba cheart a bheith i bhfeidhm i ngach cás thuasluaite.

C.2 Cén ról a bheadh ag oiliúint agus/nó maoirsiú sna timpistí sin a sheachaint?

C.3 Cé air a bhí an milleán i ngach cás dar libh?

GNÍOMHAÍOCHT 6.C
PLÉ RANGA

Ní thuairiscítear go leor timpistí a tharlaíonn san ionad oibre. Cén chúis atá leis sin dar libh?



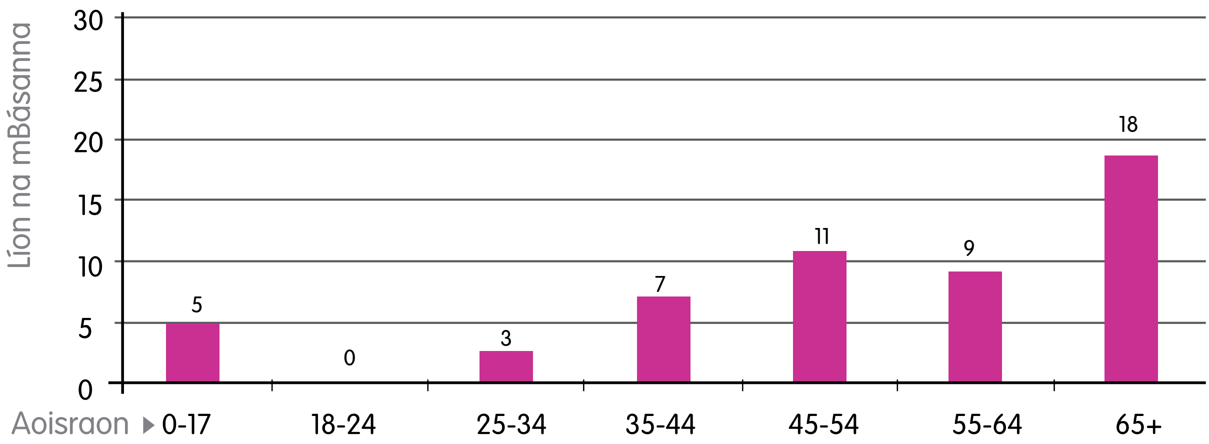
As an 7,417 gortú neamh-mharfach a tuairiscíodh do HSA in 2020, bhain 7,139 (94.1%) le fostaithe agus bhain 277 (3.7%) le daoine nach oibrithe iad. Bhain 99 (1.3%) de na teagmhais thuairiscithe le daoine féinfhostaithe, 56 (0.8%) le daoine faoi oiliúint, agus 6 (0.1%) le hoibrí teaghlaigh.

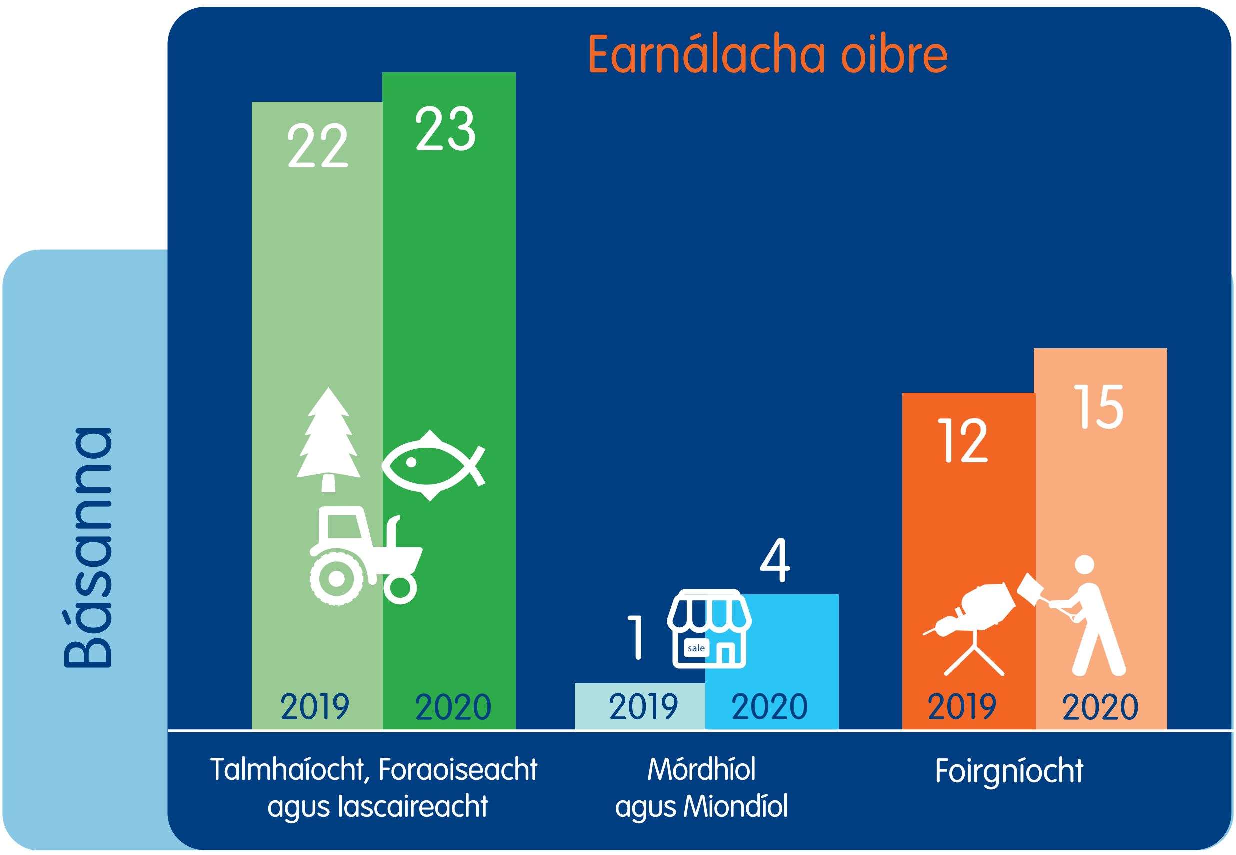
GNÍOMHAÍOCHT 6.D
PLÉ RANGA

Féachaigí ar na cairteacha thíos ina bpléitear modhanna oiriúnacha chun eolas sláinte agus sábháilteachta a chur in iúl d'fhostaithe san aoisraon 18–24 agus d'fhostaithe san aoisraon 55–64.

Cuimhnígí ar fhoinsí eolais agus comhairle, oideachas agus oiliúint, feachtais cur chun cinn, an teilifís, an raidió, agus na meáin shóisialta.

Líon na mbásanna tuairiscithe de réir aoisraoin, 2020 (HSA)





GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 6.E
SCRÍOBH LITIR CHUIG POLAITEOIR

Léigh an fíorchuntas seo a leanas faoin gcaoi ar athraigh saol fir ó bhonn i ndiaidh dó titim de dhíon:

Ó tharla mo thimpiste sé bliana ó shin, níor chuir mé lá oibre díom. Déanta na fírinne, tá mo shaol ar fad tite as a chéile.
Thit mé de dhíon nuair a bhí teach á thógáil agam, agus bhris mé mo chnámh droma in dhá áit. Rinneadh díobháil fíocháin bhoig díom agus damáiste de mo ghlúin dheas freisin. Chas mé mo rúitín go dona agus scriosadh an maolaire turrainge i mo ghlúin. Dúirt gach duine liom go raibh an t-ádh dearg liom go raibh mé fós beo. Chaith mé na chéad sé bliana eile i bhfráma dromlaigh, gan a bheith in ann éirí as mo leaba.
Ach ba é an rud ba mheasa an dúlagar agus na taomanna scaoill. Cuireadh i mbardas síciatrach mé ar deireadh.
Bhí deireadh, ar ndóigh, le m'ioncam. Agus bhí an brú a bhain le maireachtáil ar liúntas míchumais agus na taomanna scaoill a thagadh orm go minic róchrua do mo theaghlach. Scar mé féin agus mo bhean chéile agus tá sé an-deacair orm labhairt go hoscailte le mo pháistí.
Anois, blianta fada níos deireanaí, tá biseach nach mór ar mo cholainn ach níl biseach orm féin i ndáiríre.'

John, 38 bliain d'aois.

Samhlaigh gur tú bean chéile, páiste nó cara John. Scríobh litir chuig an aire atá freagrach as sláinte agus sábháilteacht a rialáil ag an obair faoina chás.

AONAD 6 MACHNAMH

GNÍOMHAÍOCHT

GNÍOMHAÍOCHT 6.F
DÍOSPÓIREACHT FOIRNE

Ullmhaígí díospóireacht foirne ar cheann amháin de na topaicí seo a leanas:

Uimh. 1 Ní dhéanann an rialtas a dhóthain chun oibrithe a chosaint ar thimpistí san ionad oibre.

Uimh. 2 Braitheann cúrsaí sláinte agus sábháilteachta ar ghlacadh an duine aonair le freagracht phearsanta go huile agus go hiomlán.

Uimh. 3 Níor cheart glacadh beag ná mór le sáruithe ar na rialacháin sláinte agus sábháilteachta.

Uimh. 4 Is féidir gach gortú agus tinneas ceirde a sheachaint.

Uimh. 5 Ba cheart go mbeadh cúrsaí sláinte agus sábháilteachta le feiceáil níos mó ar an gcuraclam bunscoile agus meánscoile.

Rialacha na Díospóireachta

Bíonn triúr ar gach foireann. Bíonn foireann ar son an rúin nó ina aghaidh. Caithfidh gach foireann a hargóintí uile a phlé, a bheartú agus a ullmhú. Sanntar cuid díobh ar gach ball foirne ansin. Bíonn scoláire amháin ina chaptaen ar an bhfoireann. Cuireann an captaen tús le díospóireacht na foirne, agus tugann achoimre ag an deireadh.

Labhraíonn gach ball foirne ar feadh TRÍ nóiméad. Filleann an captaen chun achoimre DHÁ nóiméad a thabhairt ar bhun-argóint na foirne.

GNÍOMHAÍOCHT 6.G
TIONSCADAL GEARR GRÚPA

Dialann

Scríobhaigí cuntas samhlaíoch dar teideal 'Lá i saol...' bunaithe ar ghnáthlá oibre duine de na hoibrithe a leanas dar libh. Don ghníomhaíocht seo, dírígí go hiomlán ar na guaiseacha, na rioscaí agus cúrsaí sláinte agus sábháilteachta eile a thiocfadh chun cinn go rialta in obair laethúil an duine sin.

Roghnaigh ó:

garda
maor naíolainne
dochtúir ginearálta
cúramóir
freastalaí
feirmeoir
iascaire amach ón gcósta
tógálaí
gruagaire
tiománaí bus
bainisteoir ar sheirbhísí airgeadais
bainisteoir ar mhonarcha dhéantúsaíochta

MÓRTHASC

Iarrtar ar gach scoláire ceann **amháin** de na tionscadail seo a leanas a dhéanamh.

Tionscadal a hAon

Cuimhnigh ar ionad oibre inar oibrigh tú le deireanaí nó ina n-oibríonn tú faoi láthair. Scríobh tuairisc ar chleachtais sláinte agus sábháilteachta an ghnó. Ná tabhair aon eolas pearsanta ná íogair.

Ba cheart go mbeadh cuid díobh seo, nó iad ar fad, i g**Cuid a hAon** den tuairisc:

- achoimre ar ráiteas sábháilteachta an chomhlachta
- tuairisc ar eolas an chomhlachta ar reachtaíocht sláinte agus sábháilteachta
- machnaimh ar an oiliúint a sholáthraítear don fhoireann
- beartas an chomhlachta maidir leo seo a leanas (más ábhartha):
  - Trealamh cosanta pearsanta
  - Tuairiscí ar thimpiste
  - Nósanna imeachta aslonnaithe
  - Beartas faoi bhulaíocht san ionad oibre.

Ba cheart moltaí a thabhairt i g**Cuid a Dó** faoin gcaoi a bhféadfaí an tsábháilteacht a fheabhsú san ionad oibre sin.

Tionscadal a Dó

Iarr cead féachaint ar ráiteas sábháilteachta na scoile. Scríobh anailís chriticiúil ar an ráiteas, bunaithe ar chuid a haon agus cuid a dó de Thionscadal a hAon thuasluaite.

Tionscadal a Trí

Cuimhnigh ar imeacht tábhachtach i bhféilire na scoile (ar nós turas Idirbhliana, turas scoile, dráma scoile nó lá spóirt). Scríobh measúnú riosca don imeacht, ina meastar na guaiseacha, na rioscaí agus na bearta rialaithe ar fad a bhaineann leis an imeacht dar leat.

Tionscadal a Ceathair

Tá tú le freastal ar chruinniú leis an aire atá i gceannas ar shábháilteacht san ionad oibre. Teastaíonn uait bealaí le sláinte agus sábháilteacht a fheabhsú do dhaoine óga ag an obair a phlé leis/léi. Ullmhaigh na nótaí a thabharfaidh tú leat ar an lá. Ba cheart na príomhphointí a dhéanfaidh tú a chur ann, chomh maith le staitisticí ábhartha agus/nó léaráidí chun d'argóint a neartú.

Tionscadal a Cúig

Dear póstaer a d'fhéadfaí a chur ar taispeáint in áit fheiceálach ar scoil. Ba cheart go gcuirfí an dea-chleachtas is sábháilte i rith úsáid na n-áiseanna (ar nós seomraí tionóil, eolaíochta, ríomhaireachta, srl.) a chur in iúl do gach úsáideoir sa scoil (scoláirí, múinteoirí, tuismitheoirí, srl.). Caithfidh an póstaer neart eolais a thabhairt agus aird a tharraingt. Más fearr leat, is féidir póstaer a dhearadh le haghaidh GACH limistéir thábhachtaigh ar scoil.

Tionscadal a Sé

Dear, ullmhaigh agus déan suirbhé ar bhliainghrúpa iomlán ar scoil. Ba cheart don suirbhé eolas na scoláirí ar chúrsaí sláinte agus sábháilteachta, agus a spéis iontu, a chinneadh. Caithfidh tú graif, cairteacha agus liostaí a ullmhú bunaithe ar do thaighde. Ba cheart conclúidí bunaithe ar an suirbhé a phlé freisin.
B'fhéidir gur mhaith leat comhar agus cúnamh a fháil ó chomhairle scoláirí nó cinnirí na scoile, nó ón gCeann Bliana ábhartha.

Tionscadal a Seacht

Roghnaigh aon cheann de na cásanna a phléitear san aonad seo. Samhlaigh go dtionscnaítear cás sa chúirt choiriúil mar gheall ar an méid a tharla. Ullmhaigh an óráid a d'fhéadfadh an t-abhcóide cosanta nó ionchúisimh a thabhairt. D'fhéadfá an óráid a thabhairt ó bhéal nó i scríbhinn.

Tionscadal a hOcht

Scríobh tuairisc ar fheachtas meán sóisialta a fhorbairt faoi sciorrthaí, tuislí agus titimí. Cuir an méid a d'fhoghlaim tú ar an gclár 'Roghnaigh an tSábháilteacht' san áireamh ann. Úsáid eolas staitistiúil, cairteacha, agus acmhainní chun an chúis gur fearr an feachtas seo a léiriú, na hamanna is fearr chun tús a chur leis an bhfeachtas, an spriocghrúpa, agus na meáin a úsáidfear. Scríobh postáil ghearr le haghaidh Facebook agus Twitter nó déan cur síos ar phostáil YouTube agus cuimsigh na sonraí sin i do thuairisc.

DEIREADH LE HAONAD 6: TÁSTÁIL GHASTA

Ag obair i ngrúpaí ceathrair, tá 12 nóiméad agaibh chun na measúnuithe riosca gasta a leanas sa dhéanamh:

An tIonad Oibre	Guaiseacha Aonad 1	Riosca Aonad 2	Beart Rialaithe Aonad 3
Cistin i mbialann			
Seomra stórais i siopa crua-earraí			
Oifig ghnóthach cuntasaíochta			
Siopa gruagaire			
Clós feirme			
Ionad garraíodóireachta			
Trálaer iascaireachta			

Breac Nótaí

ROGHNAIGH AN TSÁBHÁILTEACHT

lean muid

hsalearning.ie
Cúrsaí Ar Líne HSA

hsa.ie

Saolta agus fiontair shláintiúla, shábháilte agus tháirgiúla

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
An Foirgneamh Cathrach
Sráid James Joyce
Baile Átha Cliath 1

G: 0818 289 389 R: contactus@hsa.ie G: hsa.ie

ISBN 978-1-84496-202-0 HSA0425