HEALTH AND SAFETY AUTHORITY

Sábháilteacht d'Oibrithe Séasúracha sa Ghairneoireacht

Ár bhFís:
Sláinte, sábháilteacht agus saolta agus fiontair atá táirgiúil

Clár ábhair

1 Cúiseanna gortuithe san áit oibre agus drochshláinte 3
2 Iarmhairtí gortuithe san áit oibre agus drochshláinte 4
3 Dualgais ghinearálta fostóirí agus oiliúint ionduchtúcháin 5
4 Dualgais ghinearálta fostaithe 7
5 Ráiteas sábháilteachta agus ionadaithe sábháilteachta 9
6 Obair thógála 12
7 Contúirtí 13
    7.1 Láimhsiú sábháilte 13
    7.2 Feithiclí agus innealra 16
    7.3 Sciorrthaí, tuislí agus titimí 21
    7.4 Ceimiceáin 24
    7.5 Áiteanna cúnga 26
    7.6 Leictreachas 27
    7.7 Dóiteán 29
8 Oiliúint agus cumarsáid 30
9 Éigeandálaí agus garchabhair 31
10 Sláinte, leas agus folláine 33
    10.1 Cosaint an chraicinn 33
    10.2 Galar Weil 34
    10.3 Scamhóg oibrithe muisiriúin 34
    10.4 Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE) agus Éadaí Cosanta Pearsanta (PPC) 34
    10.5 Leas fostaithe 35
    10.6 Caitheamh tobac 35
    10. 7 Bulaíocht san áit oibre 35
    10.8 Tascanna contúirteacha 35

Aguisín 1 Seicliosta 36
Aguisín 2 Faisnéis Bhreise 44

Published in May 2021 by the Health and Safety Authority,
The Metropolitan Building, James Joyce Street, Dublin 1, D01 K0Y8

© All rights reserved

Aithnítear obair ar an talamh mar obair a bhíonn ina cúis le hardleibhéal de ghortuithe san áit oibre, agus bíonn sé mar an gcéanna sa ghairneoireacht. I suirbhé le déanaí ar an lucht saothair fuarthas amach gurbh náisiúnaigh nach Éireannaigh iad 75% de na fostaithe atá ag obair i ngnólachtaí gairneoireachta in Éirinn. Déanfar fónamh leis na treoirlínte seo mar acmhainn úsáideach do na fostaithe sin nach náisiúnaigh Éireannacha iad, ach chomh maith leis sin do gach duine sa tionscal, bíodh siad ina ndaoine féinfhostaithe, ina bhfostóirí nó ina bhfostaithe.

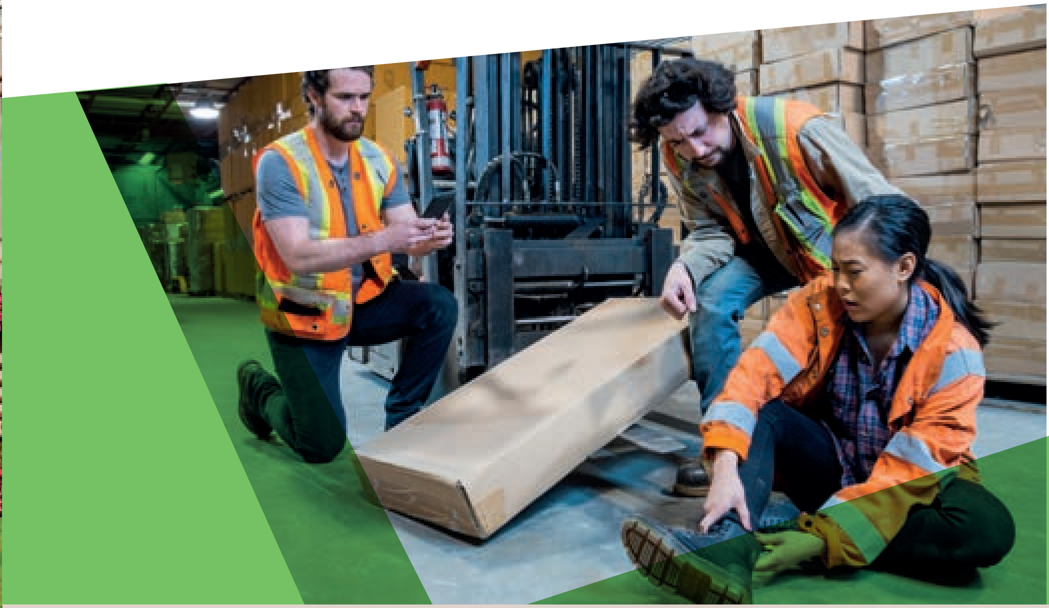
Is é an t-Údarás Sláinte agus Sábháilteachta an t-údarás inniúil náisiúnta maidir le sábháilteacht agus sláinte ceirde in Éirinn agus aithníonn sé an cineál ilchultúrtha den lucht saothair gairneoireachta. Tá sé de chuspóir againn chun a chinntiú go mbíonn tuiscint shoiléir ag gach oibrí sa ghairneoireacht ar na rioscaí san áit oibre dá chuid/cuid agus ar na bearta atá riachtanach d'fhonn gortuithe agus drochshláinte san áit oibre a sheachaint. Tá an treoir seo ar fáil i roinnt teangacha éagsúla mar acmhainn do gach oibrí sa ghairneoireacht.

1 Cúiseanna gortuithe agus drochshláinte san áit oibre

Tá raon cúiseanna ann le gortuithe agus le drochshláinte i leith oibrithe séasúracha sa ghairneoireacht.

- Easpa faisnéise, teagaisc, oiliúna agus maoirseachta.
- Dul i riosca gan ghá
- Córais chontúirteacha oibre
- Tarracóirí, feithiclí agus innealra nach ndéantar cothabháil cheart a choinneáil orthu (mar shampla coscáin, scátháin agus céimeanna)
- Tiománaithe neamhoilte/neamhúdaraithe
- Teicnící láimhsithe shábháilte míchearta
- Obair chontúirteach ar airde
- Sciorrthaí, tuislí agus titimí
- Obair á déanamh agus daoine tuirseach agus traochta

Tá an chuid is mó de ghortuithe agus den drochshláinte san áit oibre intuartha agus inchoiscthe. Leis na treoirlínte seo cuideofar leat contúirtí a shainaithint in áiteanna oibre sa ghairneoireacht agus conas na rioscaí gaolmhara a laghdú.



2 Iarmhairtí gortuithe san áit oibre agus drochshláinte

D'fhéadfadh na hiarmhairtí a bheith tromchúiseach go minic agus d'fhéadfadh an duine gortaithe na nithe a leithéid a fhulaingt:

- Pian shuntasach, fulaingt agus tráma
- Costais ospidéil agus leighis
- Neamhábaltacht chun obair a dhéanamh - le haghaidh tréimhse fhada b'fhéidir
- Brú airgeadais ar an íospartach chun é/í féin agus an teaghlach a choimeád
- Gortú fadtéarmach nó bás
- Athrú poist nó athoiliúint le haghaidh ról eile
- Lagmhisneach

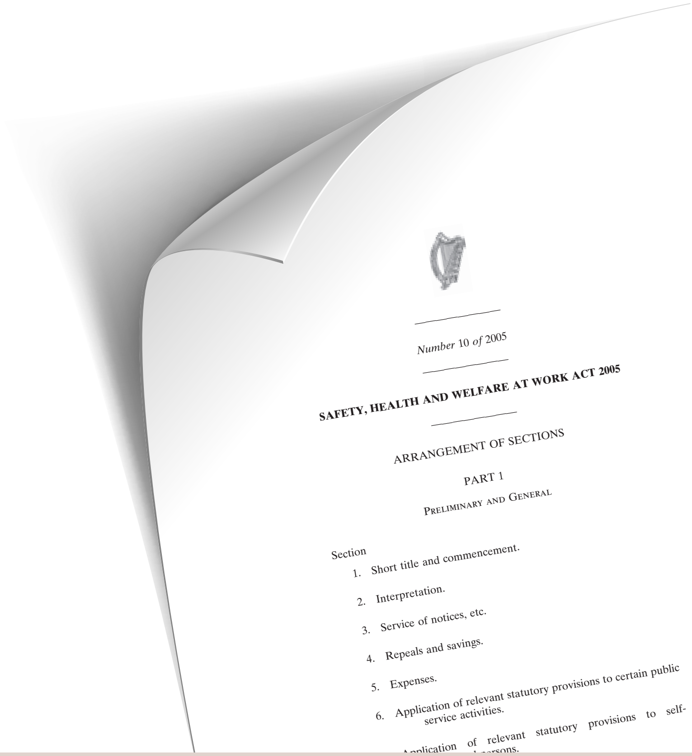
D'fhéadfadh sé dul i bhfeidhm ar an bhfostóir ar bhonn tromchúiseach:

- Costais mhéadaithe i dtéarmaí fostaithe nua a earcú agus a oiliúint
- Méadú ar chostais árachais agus ar tháillí leighis
- Costais dhlíthiúla fhéideartha a bhaineann le caingne sibhialta nó le himeachtaí coiriúla
- An t-am a ghlactar le haghaidh imscrúdaithe a bhaineann le gortú agus le drochshláinte a dhéanamh
- Am damáiste dá bharr sin ar innealra, ar threalamh agus ar fhoirgnimh
- Poiblíocht dhiúltach - cailleadh clú
- Cailleadh táirgeachta

3 Dualgais ghinearálta fostóirí agus oiliúint ionduchtúcháin

Ní mór do d'fhostóir socruithe sláinte agus sábháilteachta riachtanacha a chur ar fáil atá dírithe ar na nithe a leanas go príomha:

- Dualgais ghinearálta fostóirí a chur i bhfeidhm
- Faisnéis le haghaidh fostaithe
- Fostaithe a theagasc, a oiliúint agus a mhaoirsiú
- Éigeandálaí agus contúirtí tromchúiseacha agus atá ar tí tarlú
- Bearta cosanta agus coisctheacha
- Contúirtí a shainaithint agus measúnú riosca
- An Ráiteas Sábháilteachta
- Comhoibriú ó fhostaithe
- Faireachas sláinte agus oiriúnacht leighis chun obair a dhéanamh
- Ionadaithe sábháilteachta
- Comhairliúchán le fostaithe
- Bearta smachta



Number 10 *of* 2005

SAFETY, HEALTH AND WELFARE AT WORK ACT 2005

ARRANGEMENT OF SECTIONS

PART 1

PRELIMINARY AND GENERAL

Section

1. Short title and commencement.
2. Interpretation.
3. Service of notices, etc.
4. Repeals and savings.
5. Expenses.
6. Application of relevant statutory provisions to certain public service activities.

Oiliúint ionduchtúcháin

Ba cheart go mbeadh na nithe a leanas san áireamh le hoiliúint ionduchtúcháin:

- forbhreathnú ar an tionscal ina bhfuil tú fostaithe,
- na Rialacha, Rialuithe agus Nósanna Imeachta Sábháilteachta atá i bhfeidhm chun gortú agus drochshláinte a chosc agus an tábhacht a bhaineann le hiad a chomhlíonadh,
- an tábhacht a bhaineann le comhoibriú a dhéanamh le d'fhostóir maidir leis an gCóras Bainistíochta Sábháilteachta,
- an Ráiteas Sábháilteachta mar an doiciméad príomhúil um bainistíocht sláinte agus sábháilteachta d'fhonn gortuithe agus drochshláinte a chosc, agus
- míniú soiléir ar na bearta smachtaithe a bheidh ina dtoradh sa chás go ndéantar rialacha, rialuithe agus nósanna imeachta Sláinte agus Sábháilteachta a shárú d'aon ghnó.

Ba cheart go mbeadh faisnéis san áireamh leis an oiliúint i dtaca le húsáid shábháilte feithiclí nó innealra ar bith, obair ar airde, bainistíocht tráchta, cothabháil, obair thógála agus obair ar bith a dhéanann fostaithe ag an áit oibre.

4 Dualgais ghinearálta fostaithe

Tá dualgais ar fhostaithe freisin, agus na nithe a leanas san áireamh:

- Chun cloí le gach dlí ábhartha
- Chun cúram réasúnta a ghlacadh a sábháilteacht féin agus sábháilteacht daoine eile a chosaint a bhféadfadh a ngníomhartha nó a neamhghníomhartha dul i bhfeidhm orthu
- Chun a chinntiú nach bhfuil siad faoi thionchar ábhar meisciúil, druga nó cógas ar oideas a d'fhéadfadh a bheith contúirteach dóibh féin nó do dhaoine eile
- Chun dul faoi thástáil réasúnta, iomchuí, ar iarratas ón fhostóir. D'fhéadfadh an fostóir fostaí a bhacadh ar obair a dhéanamh más soiléir é go mbeadh siad ina gcúis contúirte dóibh féin nó do dhaoine eile.
- Chun comhoibriú a dhéanamh leis an bhfostóir
- Gan a bheith i mbun iompraíocht chontúirteach nó iomchuí ar bith
- Chun freastal ar oiliúint agus chun dul faoi aon mheasúnú riachtanach
- Chun úsáid cheart a bhaint as earra nó as substaint ar bith a chuirtear ar fáil le húsáid nó chun an fostaí a chosaint, agus éadaí agus trealamh cosanta san áireamh

Na nithe a leanas a thuairisciú don fhostóir a luaithe is praiticiúil:

- Obair ar bith atá á déanamh a d'fhéadfadh a bheith ina cúis le hiad féin nó le daoine eile a chur i mbaol
- Fabhtanna ar bith san áit oibre, an córas oibre, earra nó substaint ar bith a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le hiad féin nó le daoine eile a chur i mbaol
- Aon sárú ar na rialacháin faoin a bhfuil sé/sí ar an eolas, amhail sárú ar bith ar rialacháin, rialuithe agus nósanna imeachta sábháilteachta
- An fostóir nó cleachtóir cláraithe an fhostóra a chur ar an eolas má thugann siad faoi deara go bhfuil galar ar bith nó lagú fisiciúil/meabhrach ag cur orthu a théann i bhfeidhm ar a bhfeidhmíocht maidir le gníomhaíochtaí oibre a d'fhéadfadh a bheith ina cúis le rioscaí do shábháilteacht, do shláinte agus do leas na ndaoine san áit oibre. Tá an dualgas ar an bhfostaí chun é/í féin agus daoine eile a chosaint.

Ní féidir le fostaí na nithe a leanas a dhéanamh:

- mífhaisnéis a thabhairt d'fhostóir ina leith maidir leis an leibhéal oiliúna atá aige/aici,
- cur isteach ar rud ar bith, nó é a mhí-úsáid nó a dhamáistiú, a chuirtear ar fáil le haghaidh sábháilteacht, sláinte agus leas na bhfostaithe, nó
- sábháilteacht, sláinte agus leas daoine a chur i mbaol maidir le gníomhaíochtaí oibre.

Ba cheart go mbeadh tagairt san áireamh leis an oiliúint i dtaca le húsáid shábháilte feithiclí nó innealra ar bith, obair ar airde, bainistíocht tráchta, cothabháil, obair thógála agus obair ar bith a dhéanann fostaithe ag an áit oibre.

5 Ráiteas sábháilteachta agus ionadaithe sábháilteachta

De réir an dlí, nó mór don fhostóir doiciméad bainistíochta sábháilteachta i scríbhinn a ullmhú agus a athbhreithniú, gach bliain ar a laghad, ar a dtugtar "Ráiteas Sábháilteachta", agus ní mór don fhostóir é a shíniú agus a dhátú.

Ní mór an Ráiteas Sábháilteachta a chur in iúl agus a mhíniú do gach fostaí, conraitheoir agus cuairteoir i bhformáid ina n-úsáidtear teanga atá intuigthe agus atá ábhartha. Is dea-chleachtas é cóip de ráiteas sábháilteachta na cuideachta a chur in áit inar féidir é a léamh agus is meabhrú infheicthe é de thábhacht na sláinte agus na sábháilteachta do gach duine - an t-úinéir, fostaithe, conraitheoirí, agus cuairteoirí

Ní mór don fhostóir na contúirtí san áit oibre a shainaithint sa ráiteas sábháilteachta, mar shampla:

- Innealra a oibriú
- Feithiclí a oibriú
- Úsáid trealaimh
- Láimhsiú sábháilte
- Obair chothabhála
- Obair thógála
- Obair ar airde
- Áiteanna cúnga
- Torann
- Deannach díobhálach
- Neamhchosaint ar cheimiceáin

Sa Ráiteas Sábháilteachta, tá oibleagáid ar d'fhostóir trí bheart a chur i bhfeidhm:

1. Na contúirtí uile san áit oibre a shainaithint.
2. Measúnaithe riosca a dhéanamh ar na contúirtí sin.
3. Na bearta a leagan amach nach mór a dhéanamh chun deireadh a chur leis na rioscaí a bhaineann le gach contúirt nó chun iad a rialú.

Contúirt: Rud ar bith a d'fhéadfadh a bheith ina chúis le díobháil.

Riosca: An dóchúlacht, bíodh sí ard nó íseal, go ndéanfar díobháil do dhuine leis an gcontúirt, mar aon le déine na díobhála arna fulaingt.

Measúnú Riosca: Iniúchadh cúramach a dhéanamh ar na nithe san áit oibre a d'fhéadfadh a bheith ina gcúis le díobháil do dhaoine, ionas gur féidir leis an bhfostóir a mheas cé acu an bhfuil nó nach bhfuil réamhchúraimí imleora glactha aige/aici nó más ceart dó/di níos mó a dhéanamh chun díobháil a chosc, mar shampla maidir le hinnealra, trealamh oibre, leictreachas agus córais oibre.

Riosca a Rialú De réir an dlí éilítear ar fhostóirí agus ar fhostaithe a oiread agus is féidir a dhéanamh atá praiticiúil go réasúnta chun a chinntiú nach ndéanfar díobháil do dhuine ar bith trí chontúirtí san áit oibre.

Braithfidh an riosca ar na cúinsí:

- An ndearnadh oiliúint leordhóthanach a sholáthar?
- An ndearnadh treoirlínte leordhóthanacha a thabhairt?
- An bhfuil maoirseacht leordhóthanach ann?
- An ndearnadh duine ar bith a neamhchosaint ar an gcontúirt?
- Cé chomh dona agus a bheadh an gortú nó an drochshláinte?
- An bhfuil seans ann go mbeidh an chontúirt ina cúis le gortú nó le drochshláinte?
- Cad iad na bearta a glacadh chun a chinntiú nach mbeadh an chontúirt ina cúis le díobháil?

Ionadaí sábháilteachta

Tá fostaithe i dteideal duine a roghnú le bheith ina n-ionadaí sábháilteachta, chun iad a ionadú maidir le cúrsaí sábháilteachta agus sláinte lena bhfostóir. Ní mór don fhostóir dul i gcomhairle le fostaithe agus leis an ionadaí sábháilteachta dá gcuid d'fhonn comhoibriú a chinntiú le haghaidh gortuithe agus drochshláinte a chosc. Nuair atá coiste sábháilteachta ann cheana féin, is dóigh bhreise é, agus ionadaí sábháilteachta ann, chun comhairliúchán maith a áirithiú.

Is féidir le hionadaithe sábháilteachta a gcomhoibrithe a ionadú i gcomhairliúcháin lena bhfostóir maidir le cúrsaí sábháilteachta, sláinte agus leasa san áit oibre dá gcuid. Cé go mbíonn feidhmeanna ag an ionadaí sábháilteachta, ní bhíonn dualgais bhreise acu, seachas na cinn a bhaineann le fostaithe go hiondúil. Dá bhrí sin, ní féidir ionadaí sábháilteachta a chomhaontaíonn na comhoibrithe dá chuid/cuid a ionadú nó a ghlacann le moladh ón lucht bainistíochta chun déileáil le cúrsaí sábháilteachta nó sláinte, ní féidir é nó í a choinneáil cuntasach de réir dlí maidir le hearráidí san áit oibre.

Tá an ceart ag ionadaithe sábháilteachta, tar éis dóibh fógra réasúnta a thabhairt don fhostóir, an áit oibre iomlán nó cuid di a iniúchadh a ndéanann siad ionadaíocht ina leith ar mhinicíocht nó ar sceideal arna chomhaontú acu leis an bhfostóir. Is féidir le hionadaí sábháilteachta teagmhais, gortuithe agus tarluithe contúirteacha a iniúchadh san áit oibre chun na cúiseanna leo a aimsiú agus chun a chuidiú le bearta leasúcháin nó coisctheacha riachtanacha ar bith a shainaithint. Ina dhiaidh sin is uile, níl cead ag ionadaí sábháilteachta cur isteach ar aon rud ar láthair teagmhais agus ní ceadmhach dó/di bac a chur ar Chigire de chuid an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta as iniúchadh a dhéanamh.

6 Obair thógála

Má tá obair chothabhála, obair thógála nó oibreacha tógála de chineál eile á ndéanamh don fheirmeoir/don fhostóir maidir le gnó na feirmeoireachta - is "cliant" a bheidh san fheirmeoir agus dualgais dhlíthiúla aige/aici faoi na Rialacháin um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair (Tógáil) 2013.

Ní mór don fheirmeoir a chinntiú gur tugadh oiliúint sábháilteachta a bhaineann go sainiúil le tógáil do gach duine atá ag obair ar obair thógála ar bith agus go bhfuil cártaí Pas Shábháilte nó CSCS (Scéim Deimhnithe Scileanna Foirgníochta) ina seilbh.

De réir an dlí éilítear go dtugtar sláinte agus sábháilteachta san áireamh agus a bhainistiú ar feadh chéimeanna uile tionscadail thógála, óna choincheapadh, óna dhearadh agus óna phleanáil go dtí an obair ar an láithreán agus cothabháil agus deisiú an struchtúir ina dhiaidh sin. Tá feidhm ag an dlí maidir le hobair uile de chineál tógála, tionscadail foirgníochta, deisiúcháin agus athchóirithe.

Déanann an chuid is mó de na feirmeacha obair thógála ó am go ham, ó fhoirgnimh nua agus foirgnimh iomlána a atógáil, go plé le haispeist. Níl cead ach ag oibrithe atá oilte ar thógáil an obair sin a dhéanamh, a mbaineann riosca léi, agus rialuithe cearta i bhfeidhm.

Ní mór don fhostóir a shocrú go bhfreastalaíonn tú ar chúrsa oiliúna aon lae maidir le feasacht sábháilteachta (Oiliúint Pas Shábháilte) má bhaineann an obair de do chuid le hobair de chineál tógála nó le hobair ar láithreán tógála, mar shampla fostaithe ag obair san earnáil tírdhreachaithe.

7 Contúirtí

7.1 Láimhsiú sábháilte

Is cuid den obair uaireanta sa ghairneoireacht rudaí troma nó ciotacha a thógáil, a iompar, a tharraingt agus a bhrú. D'fhéadfadh aistriú ualaí a bheith i gceist agus d'fhéadfadh tascanna eile a bheith atriallach go simplí. Sin láimhsiú sábháilte. Ag an obair, d'fhéadfadh sé a bheith riachtanach duit do chorp a lúbadh nó a chasadh go leor amanna i rith an lae. D'fhéadfadh stangadh droma agus gualainne agus gortuithe láimhsithe shábháilte a bheith ina dtoradh ar ualaí troma a thógáil, ar lúbadh agus ar chasadh atriallach, ar an ngá le staidiúir chiotach a choimeád agus ualach á thógáil nó á aistriú go hairde nó ón talamh. Ní mór don fhostóir de do chuid na rioscaí a mheasúnú agus bearta a chur i bhfeidhm chun tú a chosaint ar ghortú.

Éilítear ar an bhfostóir deireadh a chur le láimhsiú nó é a íoslaghdú agus ní mór dó oiliúint um láimhsiú sábháilte a chur ar fáil maidir le tascanna láimhsithe ar bith atá fágtha a bhaineann leis an obair. Má chuireann d'fhostóir an oiliúint sin ar fáil duit, tá sé tábhachtach go gcríochnaíonn tú í d'fhonn tú féin a chosaint agus tascanna láimhsithe á gcur i bhfeidhm agat ag an obair.

Ba cheart duit láimhsiú ualaí troma nó ciotacha a sheachaint nuair is féidir, agus má tá tú buartha maidir le tasc ar bith ba cheart duit do mhaoirseoir a chur ar an eolas faoi sin. Tá seans ann gur chuir d'fhostóir trealamh ardaithe agus aistrithe ar fáil chun a chuidiú leat, amhail tralaí nó áis ardaithe eile agus tá sé tábhachtach go n-úsáideann tú iad.

Má theastaíonn uait ualach a thógáil, ba cheart duit na nithe a leanas a dhéanamh:

- meáchan an ualaigh a sheiceáil trí fhéachaint ar mharcáil ar bith faoi mheáchan ar an ualach,
- áiseanna ardaithe a úsáid chun ualaí troma a aistriú,
- ardú a dhéanamh mar fhoireann nuair a bhíonn sé riachtanach,
- nuair atá hanlaí ar an ualach, ba cheart iad a úsáid,
- déan machnamh ar shaintréithe an ualaigh (an mbeidh sé deacair chun é a ardú, an bhfuil seans ann go mbogfaidh an t-ualach),
- faigh amach an bhfuil spás ann chun an tasc a chríochnú go sábhailte, an bhfuil na hurláir cothrom, an bhfuil solas imleor ann, agus
- sula n-aistríonn tú ualach, siúil an bealach a bhfuil sé ar intinn agat a thaisteal chun a sheiceáil go mbeidh sé glan agus saor ó chontúirtí d'fhonn sciorrthaí, tuislí agus titimí a chosc.

De ghnáth, má úsáidtear teicnící láimhsithe nach bhfuil iomchuí thar thréimhse fhada bíonn gortuithe droma ina dtoradh orthu, ach is féidir leo tarlú mar gheall ar ardú trom aonuaire.

D'fhonn an riosca de ghortú a sheachaint, ba cheart duit na nithe a leanas a dhéanamh.

- cinntigh go bhfuair tú oiliúint ar láimhsiú sábháilte,
- smaoinigh faoin mhéid a d'fhoghlaim tú agus cur i bhfeidhm é,
- déan an t-ualach a mheasúnú i dtéarmaí a ualaigh, a mhéid, a chruth agus an ghreamáin atá ar fáil,
- iarr cúnamh má tá an t-ualach róthrom nó ró-chiotach chun é a aistriú,
- socraigh tú féin i staidiúir cheart agus do chosa cothrom leis an talamh
- coinnigh do dhroim díreach,
- crom do ghlúine agus téigh i ngar don uallach,
- faigh greim ar an uallach go teann agus tabhair i ngar do do chorp é,
- ardaigh do smig sula n-ardaíonn tú é,
- bain úsáid as matáin do chos chun an t-uallach a ardú gan é a sciobadh nó a radadh,
- cinntigh nach gceileann an t-uallach an radharc ort, agus go bhfuil an bealach chuig an limistéar leagtha síos glan sula mbogann tú,
- seachain lúbadh nó casadh atriallach, agus
- bí cúramach go speisialta nuair atá an talamh míchothrom, neamhchobhsaí nó sleamhain.

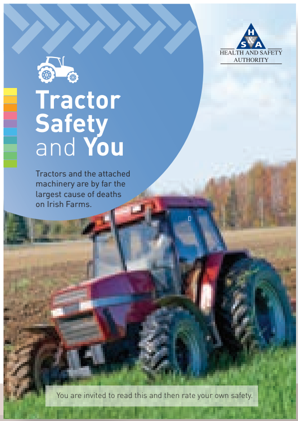
7.2 Feithiclí agus innealra

D'fhéadfadh raon fachtóirí a bheith ina gcúis le gortuithe agus le drochshláinte:

- Easpa oiliúna agus taithí
- Easpa eolais maidir le nósanna imeachta oibre sábháilte
- Obair a dhéanamh le hinnealra nach bhfuil sciatha air nó nach bhfuil sciatha leordhóthanacha air
- Neamhaird a thabhairt ar chomharthaí rabhaidh agus ar chleachtais oibre shábháilte
- Obair a dhéanamh róghar d'fheithiclí agus d'innealra atá ag oibriú
- Bacadh in innealra a ghlanadh agus é fós ag oibriú
- Gan nósanna imeachta oibre sábháilte a leanúint agus innealra á ghlanadh nó á chothabháil
- Gan innealra a aonrú ionas nach féidir daoine eile é a dhúiseacht
- Gan fabhtanna a chur in iúl do d'fhostóir
- Innealra a oibriú agus tú tuirseach, ar seachrán nó breoite

D'fhonn gortuithe agus drochshláinte a chosc agus feithiclí agus innealra ag oibriú, is féidir roinnt beart a ghlacadh:

- Cinntigh go bhfuair tú oiliúint ar oibriú na feithicle nó an innill
- Cinntigh go dtuigeann tú rialtáin uile na feithicle nó an innill
- Mura bhfuil tú cinnte faoi rialtán feithicle nó innill nó nós imeachta sábháilteachta ar bith, iarr ar do mhaoirseoir nó ar d'fhostóir
- Cinntigh go mbíonn gach sciath ina háit sula dtosaíonn oibríochtaí
- Cuir as agus aonraigh innealra sula nglanann tú bacadh ar bith, nó sula ndéanann tú obair chothabhála ar bith



Is iad na cúiseanna príomhúla le gortuithe agus le drochshláinte a bhaineann le feithiclí agus le hinnealra:

- Buille le feithicil nó í ag cúlú thart ort
- Titim anuas ó fheithicil
- Fostú i bpáirteanna gluaisteacha innill
- I bhfostú i bhfeithicil nó in innill nó iad do do bhrú
- Buille de pháirteanna gluaisteacha nó d'ábhar a chaitear amach as an innealra
- I bhfostú idir inneall gluaisteach agus rud suite
- Éadaí nó gruaig fhada i bhfostú i bpáirteanna gluaisteacha agus arna dtarraingt isteach iontu
- A bheith sáraithe ag gáis sceite

Innealra a dhéanamh sábháilte

Baineann go leor gortuithe tromchúiseacha le hoibriú innealra agus d'fhéadfadh roinnt de na gortuithe sin a bheith ina gcúis le bás. Go minic tarlaíonn siad sin de bharr nach gcuirtear sciatha cearta ar fáil nó nach gcoimeádtar iad ina n-áit.

D'fhéadfadh sé tarlú go mbaintear sciatha nuair a dhéantar innill a dheisiú agus a chothabháil, agus seans ann nár cuireadh sciatha sábháilteachta ar ais arís, san fhuadar chun an obair a chríochnú. Ní mór nach n-úsáidtear tarracóirí, feithiclí agus innealra mura bhfuil na sciatha uile ina n-áit, agus mura bhfuil an t-oibritheoir oilte agus inniúil.

Ní mór duit a chinntiú go mbíonn sciatha ina n-áit sula n-oibríonn tú innealra ar bith lena mbaineann gnéithe contúirteacha. Tá roinnt samplaí d'innealra lena mbaineann gnéithe contúirteacha tugtha thíos.

Cineál na contúirte innealra

- Innealra arna chumhachtú ag seaftaí tiomána, mar shampla Cumhachtdúiseacht (CD)
- Innealra buainte barr, mar shampla buainteoir prátaí, sceallaire coirte
- Innealra ag a bhfuil súistí agus beanna rothlacha, mar shampla múiríneoirí, rótachartóirí, gearrthóirí fáil nó ciumhaisirí
- Leantóirí arna n-ardú go hiodrálach a d'fhéadfadh teacht anuas go tobann mar thoradh ar theip ar an gcóras hiodrálach

Cineál na sciath innealra

- Sciatha ar sheaftaí CD lena ndéantar fad iomlán na seaftaí rothlacha a iamh
- Sciatha achair sheasta
- Gairis srianta mheicniúla, a úsáidtear chun cosaint a sholáthar ar chailleadh brú tobann

Gortuithe a chosc nuair a oibrítear tarracóirí, feithiclí agus innealra

Lean na bearta a leanas i gcónaí:

- Léigh an lámhleabhar oibriúcháin, más ann dó
- Téigh faoi oiliúint agus éirigh cleachta leis na rialtáin uile
- Iarr oiliúint bhreise agus cuir ceisteanna má tá tú neamhchinnte faoi rialuithe nó nósanna imeachta sábháilteachta

Tarracóirí a oibriú

- Ná oibrigh tarracóir/feithicil nó innealra eile mura bhfuair tú oiliúint agus údarú chun sin a dhéanamh
- Cinntigh go dtuigeann tú na rialtáin uile
- Déan seiceáil go n-oibríonn coscáin neamhspleácha go héifeachtach
- Déan seiceáil nach bhfuil duine ar bith i ngar duit sula ndúisíonn tú an t-inneall agus nach bhfuil aon duine i mbaol sula mbogann tú
- Déan seiceáil go bhfuil na coscáin agus an stiúradh ag oibriú go ceart
- Déan seiceáil cá háit a bhfuil daoine eile ag obair agus cinntigh go bhfuil tú in ann iad a fheiceáil
- Lean nósanna imeachta oibre sábhailte
- Ná lig do pháistí in am ar bith dul ag marcaíocht ar tharracóirí/ar fheithiclí ná ar innealra
- Cuir an nós imeachta Stop Shábháilte i bhfeidhm:

  - Cúlaigh agus páirceáil go sábháilte
  - Tarraing an coscán láimhe
  - Ísligh gach uirlis
  - Cuir as an t-inneall
  - Bain an eochair
  - Cuir faoi ghlas é

Innealra a oibriú

- Ná úsáid inneall in am ar bith mura bhfuil oiliúint agus údarú faighte agat chun sin a dhéanamh
- Ná déan iarracht in am ar bith bacadh a ghlanadh nó inneall a ghlanadh mura bhfuil am tiomáint díscortha agus an t-inneall ina stad agus curtha as
- Déan seiceáil maidir le fuinneamh stóráilte ar bith agus scaoil é
- Ná caith slabhraí, éadaí scaoilte ná gruaig fhada scaoilte in am ar bith, a d'fhéadfadh dul i bhfostú i bpáirteanna gluaisteacha
- Ná cuir isteach in am ar bith ar dhaoine atá ag obair le hinnealra
- Ná tuirling anuas in am ar bith ó tharracóir atá ag bogadh ná ó inneall féinghluaiste eile
- Coinnigh gach sciath ina háit
- Déan seiceáil go bhfuil gach rialtán marcáilte go soiléir agus go bhfuil sé léirithe cad a dhéantar leo
- Déan seiceáil go gcuirtear na héadaí cosanta riachtanacha ar fáil duit agus go mbaineann tú úsáid astu
- Fabhtanna uile a thuairisciú do do mhaoirseoir láithreach bonn
- Cinntigh go bhfuil seaftaí CD uile iomlán agus go gcoinnítear ina n-áit iad
- Déan seiceáil nach rothlaíonn an sciath CD agus go bhfuil an slabhra srianta ina áit

Feithiclí Uile-Raoin (ATVanna)

Ná úsáid feithicil ATD (cuadrothar) mura bhfuair tú oiliúint fhoirmiúil

- Caith ceannbheart cosanta agus PPE amhail cosaint do do shúile i gcónaí
- Ná iompar paisinéirí in am ar bith
- Coinnigh do luas mall, go háirithe ar dhromchlaí míchothroma
- Coinnigh cuimhne go méadaítear éagobhsaíocht na feithicle agus an riosca de thiontú bunoscionn mar gheall ar an luas a mhéadú
- Lean na rialacha a cuireadh ar fáil ag an oiliúint agus tiomáint á déanamh ar fhánaí agus ar thalamh garbh
- Ná sáraigh luas tarraingthe an ATV in am ar bith

D'fhéadfadh ATVanna a bheith mí-oiriúnach d'oibritheoirí níos aosta ag a bhfuil deacrachtaí siúil agus agaí freagartha níos moille.

7.3 Sciorrthaí, tuislí agus titimí

Tá roinnt cúiseanna féideartha le sciorrthaí, tuislí agus titimí.

- Áiteanna oibre atá trí chéile
- Urláir fhliucha
- Dromchlaí míchothroma
- Obair a dhéanamh ar ardáin nó ar fhorcardaitheoirí
- Obair a dhéanamh ar tharracóirí agus ar innealra
- Úsáid mhícheart dréimirí
- Obair ar airde
- Obair a dhéanamh ar dhíonta sobhriste agus ar shoilse díonta nó in aice leo
- Obair a dhéanamh gar d'imill oscailte

Sciorrthaí, tuislí agus titimí a chosc

Glac na bearta a leanas d'fhonn an riosca de theagmhas sciorrtha, tuisle nó titime a chosc.

- Cinntigh go gcaitheann tú coisbheart iomchuí lena gcuirtear greim leordhóthanach ar fáil
- Cinntigh go bhfuil áiteanna oibre néata, glan agus saor ó bhacainní
- Cinntigh go ndéantar measúnú riosca maidir le hobair ar airde agus go gcuirtear rialuithe arna sainaithint i bhfeidhm.
- Déan uirlisí, trealamh, cáblaí agus coimeádáin a stóráil trí iad a stóráil nó a chur i gceann a chéile go cúramach
- Seachain contúirtí tuislithe amhail cáblaí ag sraoilleadh agus uirlisí
- Cinntigh go gcoinnítear siúlbhealaí glan i gcónaí.
- Nuair atá ardáin níos mó ná dhá mhéadar in airde os cionn na talún cinntigh go ndéantar imill a fhálú le ráille láimhe atá aon mhéadar ar airde.
- Cinntigh go bhfuil bearnaí uile ina urláir cumhdaithe nó go ndéantar fál daingean a chur thart orthu
- Ná úsáid staighrí mura bhfuil ráillí láimhe substaintiúla ar fáil
- Cinntigh gach doirteadh ar urláir a ghlanadh láithreach bonn agus go gcuirtear comharthaí rabhaidh i bhfeidhm

Sábháilteacht dréimirí

Is riosca ar leith iad dréimirí maidir le sciorrthaí, tuislí agus titimí Nuair is féidir ba cheart úsáid dréimirí a sheachaint, ach má úsáidtear iad ba cheart duit na nithe a leanas a dhéanamh

- Cinntigh go bhfuil an dréimire oiriúnach don tasc atá i gceist agus go bhfuil bail mhaith air
- Déan seiceáil ar dhréimirí i gcónaí sula n-úsáideann tú iad le haghaidh fabhtanna agus déan dréimirí damáistithe a thuairisciú do d'fhostóir
- Cinntigh go bhfuil an dréimire socraithe ar thalamh, daingean cothrom agus nach gcuirtear é ar bhonn míchothrom, mar shampla; smionagar, drumaí ola, boscaí nó feithiclí
- Ní mór an dréimire greamaithe go daingean ag an mbonn nó iarr ar dhuine éigin greim a choinneáil air
- Socraigh an dréimire ag an uillinn cheart. Ní mór go bhfuil sé claonta céim amháin amach le haghaidh gach ceithre chéime suas agus socraithe go daingean de réir na rialuithe arna sainaithint sa mheasúnú riosca maidir le hobair ar airde
- Ní mór go bhfuil dréimire sínte 1m os cionn an ionaid tuirlingthe, nó cinntigh go bhfuil greamáin láimhe dhaingne ann.
- Daingnigh an dréimire i gcoinne sleamhnaithe trína cheangal ag an mbarr
- Ná socraigh dréimirí in am ar bith nuair atá dainséar ó cháblaí leictreachais lasnairde nó fheithiclí gluaisteacha
- Níor cheart ach do dhaoine aonair atá oilte agus inniúil obair chothabháil a dhéanamh ar thithe gloine agus ar dhíonta bothán

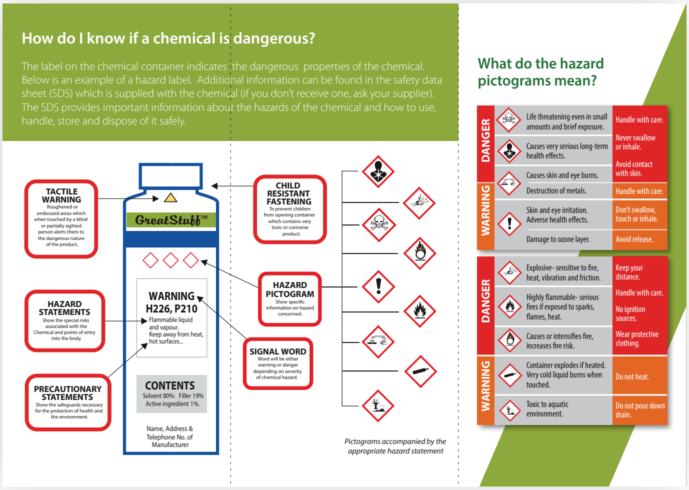
7.4 Ceimiceáin

Úsáidtear ceimiceáin go forleathan in earnáil na gairneoireachta, agus d'fhéadfadh iarmhairtí tromchúiseacha, agus buana go minic, d'íospartaigh a bheith ina dtoradh ar ghortuithe agus ar dhrochshláinte a bhaineann lena n-úsáid. Is féidir le ceimiceáin a mbealach a dhéanamh isteach i do chorp trí mheáin éagsúla:

- Trí aer truaillithe a análú tríd an srón, tríd an mbéal agus trí na scamhóga
- Tríd an mbéal trí ionghabháil, trí do bhéal a thadhall tar éis duit ceimiceáin nó lotnaidicídí a láimhsiú
- Ionghabháil neamhbheartaithe nuair a choimeádtar iad i gcoimeádáin neamhoiriúnacha
- Tadhall leis an gcraiceann, fiú nuair nach bhfuil cneácha nó scríobthaí ar bith ann, mar is féidir ceimiceáin áirithe a ionsú tríd an gcraiceann

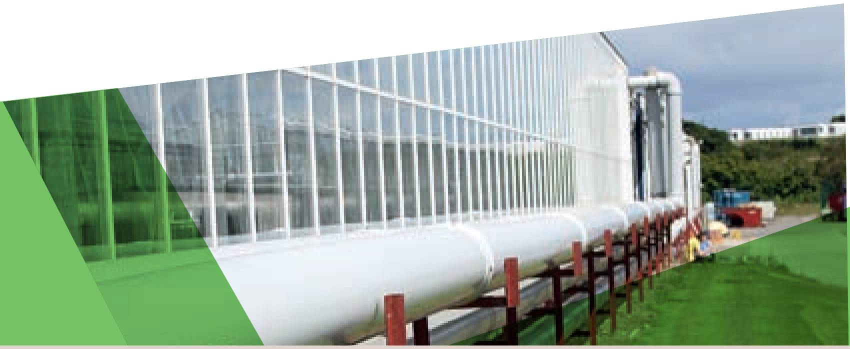
Nuair a théann ceimiceáin isteach i do chorp, ansin téann siad isteach sa sruth fola atá in ann iad a iompar chuig an ae, an duán, an inchinn agus an néarchóras agus d'fhéadfadh damáiste tromchúiseach agus buan go minic a bheith ina thoradh air sin.

I measc na substaintí atá díobhálach do do shláinte tá lotnaidicídí, luibhicídí, fuingicídí, díghalráin agus ábhair ghlantacháin. Tabhair cuairt ar www.hsa.ie/chemicals.ie chun faisnéis bhreise a fháil.



Tá raon de réamhchúraim thábhachtacha ar féidir iad a ghlacadh:

- Cinntigh go bhfuair tú oiliúint ar cheimiceáin a úsáid nó a chur
- Caith an PPE riachtanach, éadaí cosanta agus maisc iomchuí i gcónaí
- Cinntigh go dtuigeann tú go soiléir an teachtaireacht a chuirtear in iúl le siombailí na gceimiceán
- Comhoibrigh le d'fhostóir maidir leis na bearta chun a ghlacadh d'fhonn gortú a sheachaint,
- Ná caith, ná hith bia agus ná hól i limistéir láimhsithe ceimiceán agus ná coinnigh bia ansin
- Ná haistrigh truailliú mar shampla trí phinn agus trí phinn luaidhe a chur i do bhéal
- Cinntigh go níonn tú do lámha go hiomlán sula bhfágann tú d'áit oibre
- Bí thar a bheith cúramach agus ceimiceáin chomhdhlúite a láimhsiú d'fhonn stealladh ar ais ar do shúile, d'aghaidh agus do lámha a sheachaint
- Nuair a dhéantar ceimiceán a dhoirteadh óna choimeádán bunaidh laistigh d'áit oibre, agus ní féidir an riosca a bhaint nó a rialú, ansin d'fhéadfadh comhartha rabhaidh nó lipéad intí a bheith riachtanach
- Ná stóráil ceimiceáin in am ar bith i gcoimeádáin amhail buidéil bainne nó coimeádáin deochanna boga
- Cinntigh go gcuirtear ceimiceáin ar ais sa stóras daingean, faoi ghlas, tar éis iad a úsáid
- Bí feasach ar na bearta éigeandála atá i bhfeidhm i gcás doirteadh ceimiceáin nó teagmhais
- Ná bain nó ná damáistigh na lipéid ar na coimeádáin



7.5 Áiteanna cúnga

Ar fheirm, is áit chúng é go hionchasach aon spás iata nó nach bhfuil aeráilte go rómhaith ina bhfuil beatha ainmhithe nó ábhair orgánacha stóráilte nó ina ndéantar iad a charnadh, mar shampla grán, úill nó aoileach.

Is féidir go scaoiltear gáis thocsaineacha, baictéir, spóir múscáin, ailléirginí agus ábhar bitheolaíoch san aer ó ábhar múirínithe agus ó aoileach. Má dhéantar tú a neamhchosaint ar leibhéil ísle na n-ábhar sin, d'fhéadfá siomptóim a thabhairt faoi deara amhail casachtach, súile tochasacha, srón plúchta, sraothartach nó sceadamán nimhneach. Maidir le duine ar bith a bhfuil asma nó córas imdhíonachta ró-íogair aige nó aici, d'fhéadfadh na héifeachtaí ar shláinte a bheith níos tromchúisí.

- Cuireadh oiliúint ort ar bhonn foirmiúil chun dul isteach in áiteanna cúnga agus obair a dhéanamh iontu
- Tá clár um áiteanna cúnga ag an bhfeirmeoir/ag an bhfostóir mar aon le plean tarrthála a bhaineann go sainiúil le d'fheirm
- Tá trealamh ar fáil chun dul isteach go sábháilte san áit agus oibrithe gortaithe a tharrtháil in éigeandáil
- Rinneadh innealra a ghlasáil as agus rinneadh píopaí a aonrú nuair is gá
- Rinneadh an t-atmaisféar a thástáil san áit chúng d'fhonn a chinntiú go bhfuil sé sábháilte chun dul isteach
- Tá an áit aeráilte go ceart
- Tá duine cúltaca ainmnithe atá ar dualgas ag an iontráil chuig an áit chúng nó in aice léi

7.6 Leictreachas

D'fhéadfadh teagmhais a bhaineann le teagmháil le leictreachas a bheith ina gcúis le básanna nó le gortuithe tromchúiseacha mar gheall ar dhónna seachtracha nó inmheánacha. D'fhéadfadh teagmháil le línte cumhachta lasnairde nó le cáblaí faoi thalamh, nó teacht i ngar dóibh, a bheith ina gcúis le cuid mhaith de na gortuithe sin.

Coinnigh cuimhne gur féidir le leictreachas bearnaí a léim nuair a thagann trealamh nó innealra i ngar imleor do chábláí cumhachta - ní gá teagmháil dhíreach a dhéanamh le línte cumhachta lasnairde le bheith gortaithe.

Cinntigh na nithe a leanas:

- go ndéanann tú seiceáil ar uirlisí leictreacha iniompartha uile go háirithe a sreanga solúbtha agus a bplocóidí maidir le damáiste sula n-úsáidtear iad agus cuir aon fhabht in iúl do d'fhostóir,
- go bhfuil asraonta soicéid ar bith cosanta le RCD (Gaireas Srutha Iarmharaigh),
- go ndéantar gach cábla damáistithe a dheisiú nó a athsholáthar láithreach bonn,
- go n-oibrítear uirlisí leictreacha uile a úsáidtear lasmuigh ag voltas laghdaithe (110v) agus go bhfuil siad ceangailte trí RCD,
- go ndéantar seiceáil ar an gcnaipe tástála ar gach RCD go tréimhsiúil chun a chinntiú go bhfuil sé ag oibriú go héifeachtach, agus
- go ndéanann tú an cábla a scaoileadh ina iomláine as an ríl nó droma sínteach agus gléasanna leictreacha á n-úsáid d'fhonn riosca de róthéamh, de leictreaghortú agus de dhóiteán a sheachaint.

Ná déan na nithe a leanas:

- obair a dhéanamh faoi línte cumhachta lasnairde gan córas sábháilte oibre a úsáid,
- ligean do pháirt ar bith d'inneall, mar shampla spraeire barr, dréimire, nó píopaí uiscithe, dul níos gaire ná 15m ó chábla lasnairde,
- innealra a stóráil in éadan cuaillí nó sreanga teanntáin,

- aon tochaltóir meicniúil a úsáid nuair a d'fhéadfadh cáblaí faoi thalamh a bheith ann, agus cinntigh go ndéanann d'fhostóir iad a sheiceáil agus go marcálann sé a láthair,
- innealra ar bith a úsáid mura bhfuil na cáblaí cumhachta cosanta go ceart, mar shampla cábla armúrtha arna chumhdach i rubar solúbtha tiubh nó i neoipréin, agus cinntigh go bhfuil ceangal talmhaithe ann,
- soicéid lasnairde a úsáid agus cuibheoirí á n-úsáid,
- asraonta soicéid, plocóidí nó lasca a úsáid lasmuigh in aimsir fhliuch mura bhfuil siad den chineál tionsclaíoch iomchuí d'fhonn cosaint ar bháisteach, ar stealladh agus ar úsáid scairdeanna uisce,
- tús a chur le tasc cothabhála nó deisiúcháin ar bith mura bhfuil an trealamh nó an t-innealra curtha as, glasáilte as nó a dhíphlugáil,
- innealra ard nó ualaí arda a bhogadh faoi línte lasnairde, nó i ngar dóibh, mura ndearnadh na glanspásanna a sheiceáil agus go bhfuil siad sábháilte, agus
- tadhall a dhéanamh le sreanga leagtha ná dul i ngar dóibh.

7.7 Dóiteán

Plean dóiteáin agus aslonnaithe

I gcás dóiteáin, nó mór don phearsanra uile an áit oibre a fhágáil agus dul chuig an bpointe tionóil sábháilte is gaire. Ní mór don bhall is sinsearaí den lucht bainistíochta, nó d'oifigeach dóiteáin ainmnithe, a chinntiú go ndéantar comhaireamh ar líon na bhfostaithe chun a shocrú má tá duine ar bith ar iarraidh. Ní dhéanfar gníomh ar bith chun dul i ngleic leis an dóiteán ach tar éis dóibh a shocrú áit a bhfuil an pearsanra uile.

Saoráidí le haghaidh aslonnaithe

Ní mór go bhfuil comharthaí an bhealaigh amach ar gach doras i dtreo lasmuigh agus ní mór nach bhfuil siad faoi ghlas agus daoine ag obair san áitreabh.

Saoráidí comhraicthe dóiteáin

Ní mór múchtóirí a chur ag pointí ainmnithe san áit oibre agus ní mór iad a iniúchadh go rialta.

8 Oiliúint agus cumarsáid

Ní mór go gcuirtear oiliúint do na fostaithe uile ag soláthraithe oiliúna inniúla. Beidh a leithéid d'oiliúint dírithe ar na tascanna sainiúla a fheidhmíonn tú san obair laethúil de do chuid mar shampla teicnící láimhsithe shábháilte, sábháilteacht le feithiclí agus úsáid shábháilte ceimiceán.

Oiliúint maidir le hinnealra, feithiclí agus trealamh

Ní mór do d'fhostóir oiliúint iomchuí a sholáthar duit ar úsáid shábháilte feithiclí, innealra agus trealaimh.

Maidir le hoiliúint ar fhorcardaitheoirí ní mór do d'fhostóir oiliúint a sholáthar de réir an Chóid Chleachtais le haghaidh forcardaitheoirí arna n-oibriú ag tiománaí.

Tá sé ríthábhachtach go mbíonn próiseas cumarsáide dhá bhealach ann idir fostóirí agus fostaithe. Baintear é sin amach trí na nithe a leanas:

- cláir oiliúna thréimhsiúla,
- cruinnithe faisnéis maidir le hobair agus sábháilteacht,
- maoirseacht leanúnach,
- cruinnithe maidir le sláinte agus sábháilteacht ag an obair arna ndoiciméadú, agus
- treoir maidir le limistéir oibre contúirtí agus innill le comharthaí sábháilteachta.

9 Éigeandálaí agus garchabhair

Garchabhair

Trí scrúdú láithreach agus ceart ar ghortuithe agus trí iad a chóireáil d'fhéadfaí do bheatha a shábháil. D'fhéadfadh neamhaird nó droch-chóireáil maidir le fiú gortú gan tábhacht bheith ina gcúis le hionfhabhtuithe tromchúiseacha agus le drochshláinte.

- Ní mór do d'áit oibre trealamh garchabhrach a sholáthar atá oiriúnach do chineál na hoibre a dhéanann tú
- Ba cheart duit a chinntiú go bhfuil eolas agat ar láthair an bhosca garchabhrach agus cé atá ceaptha le bheith freagrach as garchabhair.
- Ní mór go mbíonn na nithe a leanas i mboscaí garchabhrach:
  - greimlíní
  - bindealáin thriantánacha ina gclúdach féin,
  - bioráin dhúnta
  - cóirithe móra steiriúla neamh-íocleasaithe do ghortuithe ina gclúdach féin
  - ceirtíní ina gclúdach féin
  - siosúr paraimhíochaineora
  - péirí de lámhainní laitéise
  - súilfholcadh steiriúil

Nuair a bhíonn tú ag obair i limistéar atá i bhfad ó sheirbhísí míochaine éigeandála, ba cheart feisteas garchabhrach a sholáthar duit, agus ba cheart go mbeadh na nithe ann mar an gcéanna leis na cinn atá liostaithe thuas.

Ba cheart uimhreacha gutháin na seirbhísí éigeandála a chur ar taispeáint i limistéar feiceálach san áit oibre, mar shampla sa cheaintín nó san oifig.

Nós Imeachta éigeandála

- Coinnigh bealaí rochtana agus bealaí éalaithe éigeandála glan
- Cinntigh go bhfuil tú ar an eolas maidir le gach nós imeachta éigeandála ag an obair, mar shampla maidir le gortú tromchúiseach, drochshláinte, ionghabháil ceimiceáin, doirteadh ceimiceáin, druileanna dóiteáin.
- Bí ar an eolas cé atá freagrach as an bhfoláireamh a thabhairt
- Bí ar an eolas cá háit le dul chun a bheith sábháilte
- Bí ar an eolas maidir le comharthaí agus fógraí éigeandála
- Ná caith tobac agus ná úsáid aon fhoinsí adhainte eile ar a bhfuil cosc i limistéir ina ndéantar gáis nó leachtanna inlasta a stóráil nó a úsáid

D'fhéadfadh fadhbanna drochshláinte teacht chun cinn ag an obair agus d'fhéadfadh siad forbairt gan fhios. Is í an dóigh is fearr chun do shláinte a chosaint ná trí bheith feasach ar na rioscaí, iad a íoslaghdú agus aon bhreoiteacht a thuairisciú do d'fhostóir a luaithe agus a léirítear siomptóim Tá oiliúint sa réimse sin ríthábhachtach agus ní mór bearta rialaithe náisiúnta um shábháilteacht agus sláinte a chomhlíonadh ina n-iomláine.

10.1 Cosaint an chraicinn

D'fhéadfadh roinnt saincheisteanna a bheith ina gcúis le fadhbanna craicinn:

- Damáiste don chraiceann a dhéantar ag gearrthacha, ag scráibeacha nó ag polladh
- Craiceann tirim agus gágach trí neamhchosaint ar aimsir fhuar agus fhliuch
- Damáiste de bharr tumadh minic in uisce a bhaineann olaí nádúrtha ón gcraiceann
- Neamhchosaint ar cheimiceáin
- Neamhchosaint rómhinic ar sholas na gréine

I measc na n-iarmhairtí tá:

- Deirmitíteas
- Cneácha ionfhabhtaithe
- Ailsí craicinn
- Dó gréine

Cosc:

- Caith lámhainní oiriúnacha agus éadaí cosanta agus ceimiceáin á láimhsiú agat
- Cinntigh go ndéantar trealamh cosanta riospráide a cothabháil go maith agus go ndéantar scagairí a athsholáthar de réir mar is gá
- Nigh do lámha chun substaintí díobhálacha a bhaint
- Cuir uachtair chosanta thionsclaíocha ort chun do chraiceanna chosaint
- Cumhdaigh gearrthacha agus scráibeacha le greimlíní uiscedhíonacha
- Déan ionfhabhtuithe beaga a chóireáil láithreach bonn
- Ná fág tú féin gan chosaint ar an ngrian - caith éadaí oiriúnacha agus úsáid griansciath de réir mar is iomchuí
- Cuardaigh faithní, baill dobhráin agus drochdhath ar an gcraiceann agus tuairiscigh iad d'fhostóir má thosaíonn siad ag méadú, ag cur fola nó ag cur tochais

10.2 Galar Weil

Is féidir seo a tholgadh ó ábhair atá truaillithe le fual francach Áirítear le siomptóim breoiteacht fiabhrais, tinnis chinn nó siomptóim éadroma cosúil le fliú agus d'fhéadfadh sé a bheith ina chúis le meiningíteas

Cosc:

- Caith lámhainní cosanta agus ábhair á láimhsiú is dócha a bheith truaillithe
- Nigh do lámha sula n-itheann tú, sula n-ólann tú nó sula gcaitheann tú tobac
- Coimeád sláinteachas pearsanta maith

10.3 Scamhóg oibrithe muisiriúin

D'fhéadfadh ailléirge teacht ar oibrithe, agus bainteoirí san áireamh, sa tionscal muisiriúin mar thoradh ar spóir a análú a tháirgtear ag muisiriúin oscailte. Áirítear le siomptóim ionfhabhtaithe fiabhras, tinnis chinn, crith, pianta sna matáin agus giorra anála. Mura ndéantar iad a chóireáil go luath d'fhéadfadh damáiste buan ar na scamhóga a bheith ina thoradh

Áirítear bearta coisctheacha:

- oiliúint, agus
- masc aghaidhe oiriúnach, nó análaitheoir, a úsáid chun cosaint ar análú spór.

10.4 Trealamh agus Éadaí Cosanta Pearsanta (PPE)/(PPC)

Ní mór do d'fhostóir Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE) agus Éadaí Cosanta Pearsanta (PPC) a sholáthar duit de réir mar is iomchuí agus saor in aisce.

Tá dualgas ort de réir an dlí úsáid cheart a bhaint as PPE, chun an PPC a chaitheamh i gcomhréir le treoracha, agus chun é a chur ar ais chuig an limistéar stórála ainmnithe tar éis é a úsáid.

Ba cheart duit fabhtanna ar bith a thuairisciú do d'fhostóir láithreach bonn.

10.5 Leas fostaithe

Ní mór do d'fhostóir saoráidí leasa leordhóthanacha a sholáthar agus leithris agus limistéir níocháin san áireamh. Ba cheart go mbeadh soilsiú imleor sna saoráidí níocháin agus go mbeadh uisce reatha te agus fuar nó uisce bog san áireamh mar aon le gallúnach agus tuáillí glana. Ní mór duit a chinntiú go ndéantar iad a choimeád i mbail ghlan agus néata.

Ní mór rochtain ar uisce óil a chur ar fáil duit.

Ní mór do d'fhostóir seomra a chur ar fáil duit ina bhfuil tú in ann deochanna teo a dhéanamh, bia a ullmhú, agus suí síos.

10.6 Caitheamh tobac

Níl cead ag fostaithe ná ag daoine eile ar bith (mar shampla cuairteoirí, custaiméirí) tobac a chaitheamh in áit oibre iata agus ní mór dóibh an reachtaíocht a chomhlíonadh maidir leis sin.

10.7 Bulaíocht san áit oibre

Ní mór do d'fhostóir bulaíocht a chosc agus beidh beartas frithbhulaíochta éifeachtach ullmhaithe aige/aici, bunaithe ar an gcód cleachtais maidir le bulaíocht a chosc san áit oibre.

10.8 Tascanna contúirteacha

Déanfaidh d'fhostóir tascanna contúirteacha ar bith a shainiú, nach mór nach ndéanann tú iad, bunaithe ar mheasúnú riosca. Mar shampla, obair a dhéanamh ar dhíonta thithe gloine, sábha slabhrach a úsáid agus innealra áirithe a úsáid.

Aguisín 1 **Seicliosta Samplach**

Is modh úsáideach iad seicliostaí chun a chinntiú go bpléitear gach gné de shábháilteacht, de shláinte agus de leas agus go gcuirtear rialuithe iomchuí i bhfeidhm. Tabhair faoi deara nach bhfuil sa mhéid thíos ach treoir agus tá seans ann nach bhfuil sé iomlán maidir le d'áit oibre ar leith.

1 Córas bainistíochta riosca

- Gealltanas láidir
- Ráiteas sábháilteachta curtha i bhfeidhm
- Tarmligean leordhóthanach freagrachtaí
- Oiliúint, teagasc agus maoirseacht atá leordhóthanach arna soláthar
- Leanúint leordhóthanach ar mholtaí
- Rialuithe a athbhreithniú agus a chur i bhfeidhm d'fhonn gortú agus drochshláinte a chosc

2 Clár sábháilteachta fostaithe

- Rialacha poist leordhóthanacha curtha in airde i limistéir oibre
- Treoir phoist leordhóthanach
- Oiliúint leordhóthanach
- Oiliúint leordhóthanach maidir le gníomh éigeandála lena n-áirítear úsáid múchtóirí
- Maoirseacht leordhóthanach

3 Maoirseoirí

- Cigireachtaí rialta ar an áit oibre
- Imscrúduithe ar neastimpistí agus ar theagmhais
- Tuairisciú contúirtí agus teagmhas don lucht bainistíochta
- Garchabhróirí Deimhnithe leordhóthanacha
- Rialacha sábháilteachta a mhonatóiriú agus a fhorfheidhmiú
- Oiliúint leordhóthanach do mhaoirseoirí maidir leis na freagrachtaí thuas

4 Feithiclí agus innealra

- Seiceálacha réamh-oibriúcháin
- Oiliúint a sholáthar atá sainiúil d'fheithiclí/innealra
- Níl cead ach ag oibritheoirí atá oilte go foirmiúil, ag a bhfuil taithí agus atá folláin/sláintiúil chun tarracóirí, cuadrothair, feithiclí agus innealra a oibriú/a thiomáint.
- Plean bainistíochta tráchta curtha i bhfeidhm
- Siúlbhealaí coisithe ainmnithe
- Lámhleabhar oibrithe feithiclí/innealra ar fáil i dteanga an oibritheora oilte

5 Córas cumhachta meicniúil

- Bail cheart ghinearálta
- Sciatha leordhóthanacha
- Cnaipí stoptha atá ag feidhmiú agus suite go ceart
- Soláthar maidir le glasáil as/aonrú le haghaidh córais a choigeartú, a sheirbhísí agus a bhealú
- Oibritheoirí oilte cáilithe
- Comharthaí rabhaidh leordhóthanacha curtha in airde
- Pearsanta údaraithe amháin

6 Trealamh láimhsithe ábhair

- Oibrithe oilte
- Cineálacha éagsúla áiseanna ardaithe mar shampla tralaithe, cairteacha, forcardaitheoirí, gairis eile
- Dálaí dromchla agus talún leordhóthanacha

7 Uirlisí láimhe agus cumhachta

- Bail agus cothabháil cheart
- Stóráil cheart
- Sciatha agus gairis sábháilteachta i bhfeidhm
- Talmhú leictreachais nó cosaint inslithe dhúbailte arna soláthar
- Coigeartuithe cearta
- Rátáil ualaigh atá imleor don obair atá á déanamh
- Údaraithe le húsáid ag pearsanra oilte amháin
- Uirlisí fabhtacha clibeáilte agus bainte as úsáid

8 Dréimirí

- Stóráilte go ceart
- Iniúchta roimh gach úsáid
- Dréimirí damáistithe arna ndeisiú nó arna scriosadh láithreach bonn
- Cosa sábháilteachta i mbail inúsáidte
- Gan phéint orthu agus saor ó bhealadh agus ola
- Socraithe go ceart, cosa suite go ceart agus ceangailte ag an mbarr
- Ní úsáidtear dréimirí miotail i limistéir leictreachais

9 Struchtúr/Tíos

- Siúlbhealaí agus pasáistí coinnithe glan le haghaidh rochtain éasca agus sábháilte
- Bealaí éalaithe imleora chun éalú go prap
- Comharthaí na mbealaí amach soilsithe go leordhóthanach
- Ábhair inlasta coinnithe i stóras oiriúnach agus i bhfad ó bhealaí amach
- Aon doirteadh glanta láithreach bonn
- Sneachta agus oighear glanta

10 Urláir agus staighrí

- Glanta agus arna gcothabháil go maith
- Saor ó chontúirtí sciorrtha, tuisle nó titime
- Saor ó ghoba, amhail tairní
- Bearnaí cumhdaithe nó baracáidithe
- Teorainneacha ualaí curtha in airde ar urláir uachtaracha
- Ráillí láimhe ar thaobh amháin ar a laghad
- Gráta ar staighrí lasmuigh
- Céimeanna mar an gcéanna maidir le hairde agus doimhneacht tráchta

11 Saoráidí carntha agus stórála

- Saoráidí stórála leordhóthanacha
- Tá an stóras sábháilte (bail an struchtúir arna seiceáil go rialta)
- Monatóireacht ar dhamáiste do chórais racála
- Cothabháil agus trealamh amhail sciorráin arna seiceáil
- Comharthaí rabhaidh curtha in airde (mar shampla teorainneacha ualaí, airdí stórála)

12 Cosaint ar dhóiteán

- Cineál iomchuí múchtóirí ar fáil
- Cineál iomchuí múchtóirí dóiteáin ar fáil
- Láthair iomchuí do mhúchtóirí dóiteáin
- Múchtóirí arna n-iniúchadh gach mí
- Píobáin dóiteáin gléasta go ceart
- Marcáil infheicthe ar threalamh dóiteáin
- Glanspás ceart do chinn spréirí
- Córas aláraim éigeandála dóiteáin ag feidhmiú
- Comharthaí rabhaidh curtha in airde chun a léiriú cad le déanamh i gcás dóiteáin (uimhir ghutháin na seirbhísí éigeandála)

13 Leictreach

- Painéil ardvoltais agus rialaithe dúnta agus daingnithe
- Painéil rialaithe sainaitheanta
- Lasca leictreacha lipéadaithe
- Monatóireacht ar bhail ghinearálta an tsreangaithe
- Rátáil IP ceart ar threalamh leictreach
- Feistis phléasc-dhíonacha in atmaisféir inlasta (deannach nó gal)
- Córais glasáilte as in úsáid
- Trealamh leictreach cosanta ar shreabháin

14 Soilsiú

- Soilsiú iomchuí curtha ar fáil
- Bealaí coisithe agus limistéar oibre soilsithe go leordhóthanach le linn uaireanta oibre
- Feistis shoilsithe coinnithe glan, go háirithe ó dheannach le haghaidh infheictheachta níos fearr

15 Neamhchosaint ar thorann

- Íoslaghdú torainn ag an bhfoinse
- Rialuithe innealtóireachta in úsáid
- PPE ar fáil i limistéir torainn aird
- Limistéir torainn contúirteacha sainaitheanta agus marcáilte go soiléir
- Monatóireacht ar úsáid agus ar chothabháil PPE

16 Aerú

- Aerú leordhóthanach curtha ar fáil i ngach limistéar oibre laistigh
- Aerú leordhóthanach curtha ar fáil inn aon limistéar oibre iata eile
- Astarraingt logánta curtha ar fáil nuair is gá
- Cochaill ceangailte leis an gcóras sceite

17 Garchabhair

- Taifead arna choimeád ar gach teagmhas nó gortú óna dteastaigh garchabhair
- Foirmeacha Tuairiscithe Timpistí ar fáil
- Timpistí curtha in iúl don Údarás Sláinte agus Sábháilteachta.(HSA)
- Cineál agus líon leordhóthanach feisteas garchabhrach
- Líon leordhóthanach pearsanra oilte chun garchabhair a riar
- Comhpháirteanna leordhóthanacha sna feistis garchabhrach

18 Trealamh Cosanta Pearsanta (PPE)

- PPE iomchuí curtha ar fáil saor in aisce
- Oiliúint ar a úsáid cheart curtha ar fáil
- Monatóireacht ar úsáid cheart PPE
- Monatóireacht ar ghlanadh agus ar chothabháil PPE
- Saoráidí stórála PPE leordhóthanacha curtha ar fáil

19 Lotnaidicídí

- Limistéar stórála faoi ghlas ar leith
- Rochtain ar bith air ach ag daoine údaraithe agus oilte amháin
- Comharthaí rabhaidh iomchuí um cheimiceáin curtha in airde
- Comharthaí 'Ná Caitear Tobac' curtha in airde
- Ní dhéantar ceimiceáin a stóráil ach sa choimeádán bunaidh agus lipéadú infheicthe air
- Stóráil ar leith maidir le ceimiceáin áirithe, mar shampla lotnaidicídí
- Oibritheoirí oilte agus ceadúnaithe
- Liosta iomlán ar fáil de na ceimiceáin atá stóráilte
- Treoirlínte ar fáil maidir le lotnaidicídí a chur, a stóráil agus a dhiúscairt

20 Sábháilteacht breosla

- Umair/drumaí déanta de chruach nó d'ábhar iomchuí
- Suite faoi thalamh nó 40 troigh ar a laghad i bhfad ó fhoirgnimh
- Umair aeráilte go leordhóthanach
- Umair talmhaithe go leordhóthanach
- Coimeádáin iniompartha dhathchódaithe iomchuí
- Coimeádáin in úsáid leis na sreabháin chearta
- Claibíní daingnithe
- Comharthaí 'Ná Caitear Tobac' curtha in airde
- Rialacha sábháilteachta iomchuí i bhfeidhm le haghaidh athbhreoslaithe
- Coimeádáin curtha ar fáil maidir le ceirteacha a bhfuil ola orthu, giotaí beaga éadaigh inlasta, dramhaíl cheimiceach
- Tuaslagóirí glantacháin cearta in úsáid le haghaidh glantacháin

21 Gáis chomhbhrúite

- Stóráilte ina seasamh agus iad daingnithe
- Gach sorcóir marcáilte nó sainaitheanta
- Stóráilte i bhfad ó fhoinsí teasa
- Stóráilte i bhfad ó staighrí, ó ardaitheoirí agus ó bhealaí amach
- Iniúchadh déanta orthu maidir le damáiste, loig nó creimeadh
- Comharthaí rabhaidh iomchuí

22 Obair thógála

- Maidir le cothabháil, obair thógála nó mionoibreacha eile, comhlíonfaidh an fostóir mar chliant na dualgais dhlíthiúla de réir an dlí um thógáil
- Beidh Cárta Pas Shábháilte (oiliúint) ag gach duine atá ag obair ar láithreán tógála ar bith
- Déanfar ceapacháin i scríbhinn maidir le maoirseoirí tionscadail cáilithe don phróiseas dearaidh agus don chéim thógála maidir le hobair thógála

23 Áiteanna cúnga

- Comharthaí rabhaidh iomchuí
- PPE agus nósanna imeachta iontrála iomchuí
- Sainaithnítear áiteanna cúnga amhail: umair stórála bulcleachta, toibreacha, sistéil, toibreacha tirime, dabhcha séarachais, sadhlanna nó umair stórála aoiligh, feithiclí spraeála agus iompair ceimiceán, aonaid aoiligh/bithmhaise/díleáiteora
- Cuirtear na rioscaí a bhaineann le háiteanna cúnga in iúl go soiléir do gach duine
- Oiliúint iomchuí curtha ar fáil

Tá na foilseacháin thíos ar fáil ar www.hsa.ie:

- Áiteanna cúnga sa Talmhaíocht - Bearta chun Rioscaí a Bhainistiú
- An Cód Cleachtais maidir le hObair a Dhéanamh in Áiteanna Cúnga arna fhoilsiú i gcomhréir le hAlt 60 den Acht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2005
- An Cód Cleachtais chun Gortú agus Drochshláinte Cheirde a Chosc sa Talmhaíocht
- Doiciméad Measúnaithe Riosca den Chód Cleachtais um Shábháilteacht ar an bhFeirm
- An Cód Cleachtais maidir le Sábháilteacht sa Díonadóireacht
- Dréimirí a Úsáid go Sábháilte - Bileog Eolais

Dlíthe Ábhartha na hÉireann, mar shampla

- An tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2005
- Rialacháin (Feidhm Ghinearálta) um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2007
- Rialacháin (Foirgníocht) um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2013
- Rialacháin (Áiteanna Cúnga) um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair 2001

An Roinn Talmhaíochta, Bia agus Mara - www.gov.ie/agriculture

Tabhair cuairt ar ár láithreán gréasáin ag www.hsa.ie, glaoigh ar ár n-ionad teagmhála ar 1890 289 389 nó seol ríomhphost chuig wcu@hsa.ie

Úsáid BeSMART, ár n-uirlis measúnaithe riosca ar líne atá saor in aisce ag www.besmart.ie

Seiceáil ár raon de chúrsaí ar líne saor in aisce ag www.hsalearning.ie

Faisnéis Bhreise agus Treoir:

Tabhair cuairt ar ár láithreán gréasáin ag **www.hsa.ie,** glaoigh ar ár n-ionad teagmhála ar **1890 289 389** nó seol ríomhphost chuig **wcu@hsa.ie**

Úsáid BeSMART, ár n-uirlis measúnaithe riosca ar líne atá saor in aisce ag **www.besmart.ie**

Seiceáil ár raon de chúrsaí ar líne saor in aisce ag **www.hsalearning.ie**

HEALTH AND SAFETY AUTHORITY

Ár bhFís:
Sláinte, sábháilteacht agus saolta agus fiontair atá táirgiúil

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta

Tel. 1890 289 389

Glaonna Idirnáisiúnta
00353 1 6147000

www.hsa.ie

HEALTH AND SAFETY AUTHORITY

ISBN 978-1-84496-283-9

HSA0510