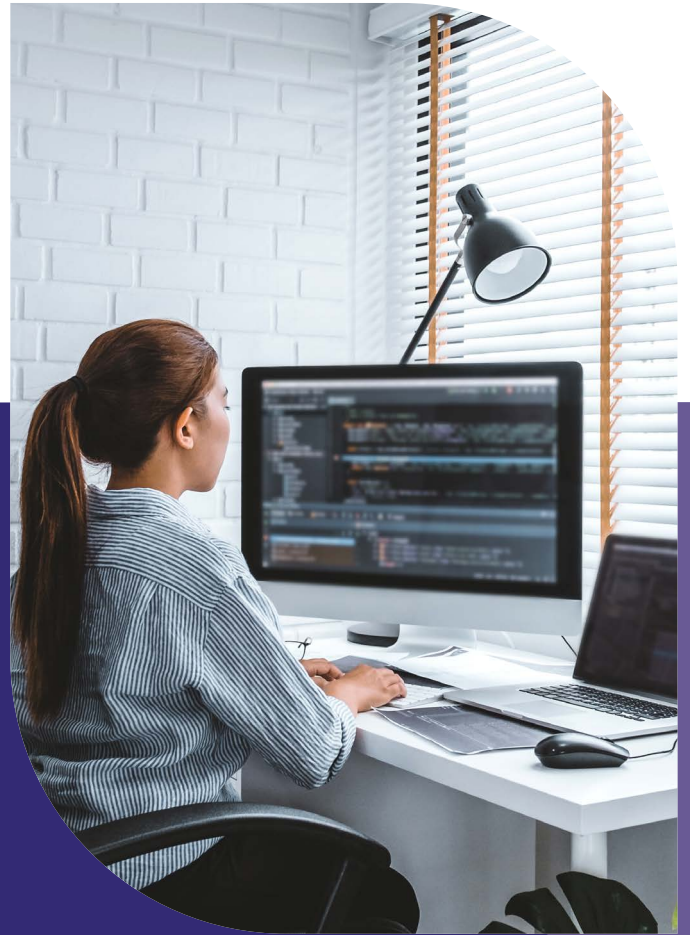


Treoir Sábháilteachta agus Sláinte Ceirde maidir le Cianobair

SEICLIOSTA



Seicliosta Measúnaithe um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair le haghaidh Cianoibre

Nuair atá an measúnú á dhéanamh, ba cheart an chaoi a mbíonn an fostaí ag plé leis an stáisiún oibre a scrúdú (an tréimhse a chaitear ag an stáisiún oibre agus suíomh an stáisiúin oibre, mar shampla), agus cuntas a dhéanamh de na gníomhaíochtaí oibre. Ba cheart go gcuimhneofaí sa mheasúnú ar Chodanna 2, 3 agus 4 den Acht¹ agus na ceanglais sna Rialacháin (Feidhm Ghinearálta).²

Tá an fostóir freagrach as sábháilteacht, sláinte agus leas na bhfostaithe a chinntiú, a mhéad agus is féidir go praiticiúil. Tá sé de dhualgas ar an bhfostóir córais shábháilte oibre a chur ar fáil chun sábháilteacht, sláinte agus leas na

bhfostaithe a bhainistiú nuair atá siad san ionad oibre agus nuair atá siad i mbun cianoibre araon. Ba cheart d'fhostóirí a chinntiú go bhfuil an córas oibre dóibh siúd atá i mbun cianoibre réasúnta.

TABHAIR FAOI DEARA:

- Tá an fostóir freagrach as a chinntiú go réamhghníomhach go ndéanann duine iniúil ar cuireadh an oiliúint chuí air an measúnú cianoibre le haghaidh gach fostaí.
- Is féidir bearta rialaithe breise a shainiú i rith an mheasúnaithe a chur le Ranna 3, 4 agus 5 agus is féidir aon fhaisnéis ábhartha eile a chur le Roinn 7 den seicliosta.

Céim 1 – Gníomhaíocht oibre

Sainaithin cé atá i mbun cianoibre, an cineál oibre atá le déanamh mar chianobair agus an trealamh nó na hacmhainní a theastaíonn.

Roinn 1 – Faisnéis an Fhostaí

Ainm:	
Suíomh:	
Teideal an Phoist:	
Gníomhaíocht Oibre:	
Measúnóir:	
Bainisteoir:	

Roinn 2 – Trealamh Oibre

Má chuireann fostóir trealamh oibre ar fáil, ar nós ríomhairí, ríomhairí glúine, scáileáin taispeána, méarchlár, cathaoireacha nó deasc, tá an fostóir sin freagrach as an trealamh oibre a sholáthraítear a chothabháil. Má bhaineann fostaí leas as a threalamh oibre féin, tá an fostóir freagrach as a chinntiú go bhfuil an trealamh oibre sin oiriúnach chun na riachtanais a bhaineann le sábháilteacht agus sláinte an fhostaí a chomhlíonadh.

1. An tAcht um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair, 2005 (Uimh. 10 de 2005)

2. I.R. Uimh. 299 de 2007. Na Rialacháin um Shábháilteacht, Sláinte agus Leas ag an Obair (Feidhm Ghinearálta) 2007 Caibidil 5 agus Sceideal 4 Na hÍoscheanglais le haghaidh gach Trealamh Scáileáin Taispeána, lena n-áirítear faisnéis faoin scáileán taispeána, méarchlár agus deasc oibre.

Trealamh Oibre	Arna soláthar ag:	In úsáid	Oiriúnach don Chianobair	Trealamh a Sainithníodh/a Theastaíonn chun Tabhairt faoi Chianobair
Deasc				
Cathaoir				
Ríomhaire Glúine				
Ríomhaire Deisce				
Scáileán Taispeána (Monatóir)				
Méarchlár				
Luchóg				
Tasc-shoilsíú				
Stáisiún Nasctha				
Coimeádán Cáipéisí				
Taca Coise				
Taca Rostaí				
Guthán Póca				
Gléas Cinn				

Tuilleadh faisnéise

Céim 2 – Measúnú Cianoibre

I rith an mheasúnaithe ar na guaiseacha agus rioscaí ag an áit oibre, caithfear machnamh a dhéanamh ar:

- An timpeallacht oibre,
- Stáisiún oibre lena n-áirítear trealamh scáileáin taispeána agus trealamh oibre,
- Sláinte agus leas an fhostaí, lena n-áirítear oibrithe leochaileacha i mbaol agus oibrithe faoi mhíchumas, agus
- Cumarsáid agus tuairisciú teagmhais.

Roinn 3 – An Timpeallacht Oibre

Ciallaíonn an timpeallacht oibre an áit ina ndéantar obair (in áit chónaithe, mol cianoibre nó suíomh eile, mar shampla) agus na dálaí timpeallachta a bhaineann leis an áit oibre. D'fhéadfadh guaiseacha áirithe a bheith ábhartha, ag brath ar an áit oibre nó ar an ngníomhaíocht oibre. Tá tuilleadh faisnéise ar fáil ar www.hsa.ie.

Bearta Rialaithe	Tá	Níl	N/A	Nótaí
Áit oibre				
An bhfuil an áit oibre oiriúnach don obair atá le déanamh, agus an bhfuil sí sábháilte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Solas agus soilsiú				
An bhfuil solas (solas nádúrtha, tasc-shoilsiú, mar shampla) ar fáil a oireann don chineál oibre atá le déanamh agus d'amharc an fhostaí féin?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil tasc-shoilse breise ag teastáil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Téamh agus Aerú				
An bhfuiltear in ann na teochtaí a rialáil? (Beidh an teocht oiriúnach d'obair oifige idir 180°C agus 230°C d'fhormhór na ndaoine).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil dóthain aerála san ionad oibre? Táthar in ann an aeráil a rialáil go nádúrtha (fuinneog nó doras) nó go meicniúil.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Leictreachas				
An bhfuil a fhios ag an bhfostáí gur cheart dóibh aon fhabhtanna a sheiceáil agus a chur in iúl don fhostóir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an trealamh leictreach a chuirtear ar fáil don fhostaí á úsáid i gceart, á sheiceáil le haghaidh sreanga caite, comharthaí dó nó leá, agus an bhfuil trealamh contúirteach á chur as úsáid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil dóthain soicéad ar fáil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Rochtain Shábháilte

An bhfuil bealach isteach agus amach sábháilte ann don ionad cianoibre?

Pleanáil Éigeandála

An bhfuil plean i bhfeidhm i gcás éigeandála?

Tíos

An bhfuil limistéar an stáisiúin oibre saor ó cháblaí ag sraoilleadh agus baol titime eile?

An bhfuil a fhios ag an bhfostaí go gcaithfear an limistéar a choinneáil glan?

Beara Rialaithe Sainaitheanta Breise

Roinn 4 – Stáisiún oibre lena n-áirítear Trealamh Scáileáin Taispeána agus trealamh oibre

Stáisiún oibre – is é sin an cnuasach trealamh a chuimsíonn trealamh scáileáin taispeána, a d'fhéadfaí a chur ar fáil le méarchlár nó gaireas ionchuir, bogearraí nó meascán díobh seo a leanas:

- Cathaoir oibre, deasc oibre nó dromchla oibre; agus
- Trealamh oibre eile nó gléasanna forimeallacha. Mar shampla, taca coise, coimeádán cáipéisí, stáisiún nasctha.

Tá an fostóir freagrach as trealamh oibre a shainaithnítear don obair a sholáthar agus a chothabháil, ar nós ríomhairí, scáileán, méarchlár, cathaoireacha, deasc, srl., nó trealamh a shainaithnítear i ndiaidh measúnú riosca.

TABHAIR FAOI DEARA: Is féidir leis na fostaithe a dtrealamh féin a úsáid má mheastar go bhfuil sé sin oiriúnach.

Beartha Rialaithe	Tá	Níl	N/A	Nótaí
Deasc agus Stáisiún Oibre				
An bhfuil dóthain spáis do ghlúine an fhostaí faoin stáisiún oibre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil dóthain spáis ann gur féidir leis an bhfostaí a shuíomh agus gluaiseachtaí a athrú ó am go chéile?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an spás glan ó thranglam ionas gur féidir leis an bhfostaí díriú ar an tasc go héasca?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil coimeádán cáipéisí ag teastáil chun cáipéisí a léamh?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Cathaoir				
An bhfuil an chathaoir a tugadh don fhostaí socair, an bhfuil an fostaí in ann airde na cathaoireach a shocrú, an bhfuil an fostaí in ann bogadh go héasca sa chathaoir, agus an bhfuil tacaíocht d'íochtar an droma ann?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an chathaoir socraithe leis na huillinneacha cothrom leis an deasc?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil taca droma ar an gcathaoir ar féidir a airde a shocrú agus an bhfuil a fhios ag an bhfostaí gur cheart suí siar sa chathaoir chun tacaíocht mhaith lumbach a chinntiú?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an fostaí in ann airde na cathaoireach a shocrú ionas gur féidir leis na cosa luí go cothrom ar an urlár nó an bhfuil taca coise ar fáil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil taca coise ag teastáil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Scáileán Taispeána

An bhfuil an scáileán i suíomh a sheachnaíonn dalladh agus frithchaitheamh (mar shampla, an bhfuiltear ag suí 90 céim le fuinneog chun dalladh a sheachaint)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an fostaí in ann an scáileán a chasadh agus a chlaonadh go héasca?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an scáileán socraithe le barr an scáileáin ag leibhéal na súl nó beagán faoina bhun ionas nach mbítear ag lúbadh an mhuiníl go minic?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an scáileán saor ó dhalladh frithchaite agus an bhfuil seans ann go mbeadh an fostaí míchompordach mar gheall ar fhrithchaitheamh?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an scáileán socraithe ag fad compordach ón bhfostaí (fad láimhe, mar shampla)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an íomhá ar an scáileán seasmhach, gan í a bheith ag teacht agus ag imeacht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil na carachtair ar an scáileán soiléir agus glinn, ar mhéid oiriúnach agus le dóthain spásála eatarthu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an fostaí ar an eolas gur cheart na guailí a scaoileadh nuair a bhítear ag breathnú ar an scáileán?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Méarchlár agus Luchóg

An bhfuil an ríomhaire glúine nó an ríomhaire deisce nasctha le méarchlár agus luchóg sheachtrach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil staidiúir neodrach ag na rostaí nuair atá an fostaí ag clóscríobh (mar shampla, níl na rostaí lúbtha)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an fostaí in ann fána an mhéarchláir a shocrú ionas go mbeadh na lámha compordach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil an spás idir na lámha agus an luchóg agus an méarchlár oiriúnach, agus an bhfuil spás ar fáil os comhair an mhéarchláir?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil tacaí rosta ag teastáil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Cúrsaí Matánchnámharlaigh

An bhfuil a fhios ag an bhfostaí gur cheart a staidiúir a athrú go minic agus seasamh agus bogadh gach 30 nóiméad ar a laghad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil a fhios ag an bhfostaí nár cheart tabhairt faoi fhísghlaonna nó cruinnithe ar líne ceann i ndiaidh a chéile, ionas nach mbítear ina suí ar feadh tréimhsí fada?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

An bhfuil pianta, griofadach nó codladh driúraic i lámha, géaga, guaillí, muineál nó droim an fhostaí nuair atá an stáisiún oibre in úsáid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

Cumarsáid

An bhfuil gléas cinn/callaire nó micreafón ar fáil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
-----------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

An bhfuil gléas cinn/callaire nó micreafón ag teastáil le haghaidh cumarsáide?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
--------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

Láimhsiú ualaí de láimh

An bhfuil ar an bhfostaí tabhairt faoi láimhsiú ualaí de láimh i rith na cianoibre? (Má tá, an bhfuil oiliúint curtha ar an bhfostaí sin)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

Tástálacha Súl

An bhfuil a fhios ag fostaithe a úsáideann trealamh scáileáin taispeána faoi na forálacha le haghaidh tástáil súl agus an chaoi le tástáil súl a fháil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

An bhfuil tástálacha súl agus radharc na súil ar fáil más gá?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
---------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

An bhfuil an fostaí ag fulaingt go rialta mar gheall ar amharc doiléir nó lag, súile tinne nó tinnis cinn nuair atá trealamh scáileáin taispeána in úsáid?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

Cúinsí Eile le Meas

An bhfuil machnamh ar riachtanais oibrithe leochaileacha, iad siúd atá faoi mhíchumas ina measc, san áireamh sa mheasúnú ar an stáisiún oibre lena n-áirítear trealamh scáileáin taispeána agus trealamh oibre?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

An bhfuil an fhaisnéis agus an oiliúint curtha ar fáil don fhostaí chun a chinntiú gur féidir leo tabhairt faoina gcuid oibre go sábháilte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

Sa chás go bhfuil níos mó ná suíomh cianoibre amháin ag an bhfostaí, an bhfuil tacaíochtaí, treoir agus oiliúint bhreise ar fáil chun cabhrú leo suíomhanna cianoibre eile a leagan amach?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--

Bearta Rialaithe Sainaitheanta Breise

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Roinn 5 – Comhairliúchán, cumarsáid agus tuairisciú teagmhais

Cabhraíonn comhairliúchán agus cumarsáid mhaith a chothú le hoibrithe cianoibre le cinneadh an bhfuil ag éirí leis na socruithe sábháilteachta agus sláinte.

Cinntíonn taifid mhaithe, athbhreithniú agus obair leantach ar bhearta ceartaitheacha timpeallacht chianoibre shábháilte.

Beartha Rialaithe	Tá	Níl	N/A	Nótaí
Comhairliúchán agus Cumarsáid				
An bhfuil socruithe i bhfeidhm chun dul i gcomhairle leis an bhfostaí?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil socruithe i bhfeidhm chun fanacht i dteagmháil leis an bhfostaí, agus an bhfuil an fostaí ar an eolas fúthu siúd?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil bealach bunaithe teagmhála ann le haghaidh cumarsáide agus chun nuashonruithe a sholáthar (mar shampla, ar an nguthán, ar an ngréasán nó ar ríomhphost de réir mar is gá)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil fostaithe in ann deacrachtaí sábháilteachta agus sláinte (m.sh. fadhbanna a bhaineann leis an tsláinte, ualach oibre, trealamh lochtach, srl.) a thuairisciú?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
An bhfuil socruithe i bhfeidhm chun deacrachtaí síceasóisialta a thuairisciú (m.sh. strus a bhaineann leis an obair, deacrachtaí teorainn a chur idir an baile agus an obair, aonrú sóisialta, athrú ar an obair a bhainistiú, bulaíocht, srl.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Tuairisciú Teagmhais				
An bhfuil na nósanna imeachta chun aon teagmhas a bhaineann leis an obair a thuairisciú ar eolas ag an bhfostaí (mhíchompord matánchnámharlaigh, mar shampla)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
Beartha Rialaithe Sainaitheanta Breise				
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

Céim 3 – Monatóireacht, athbhreithniú agus cumarsáid a dhéanamh leis na fostaithe go rialta

Roinn 6 – Bainistíocht taifead

Sa roinn seo, tá sé tábhachtach go ndéantar taifead ar aon bheart ceartaitheach a shainaithnítear agus go gcinntítear go gcuirtear bearta leantacha i bhfeidhm. Caithfear an measúnú ar an gcianobair a athbhreithniú go rialta agus braitheann sé sin ar an gcineál suímh/suíomhanna atá in úsáid don chianobair agus ar chomh minic a bhítear i mbun cianoibre.

Dáta an Mheasúnaithe:

--

Ainm an Fhostaí:

Síniú an Fhostaí:

Dáta:

--	--	--

Ainm an Mheasúnóra:

Síniú an Mheasúnóra:

Dáta:

--	--	--

Bearta Ceartaitheacha a Sainaithníodh:

An Dáta ar Cuireadh na Bearta Ceartaitheacha i bhFeidhm:

Dáta an Chéad Athbhreithnithe Eile:

Roinn 7 – Faisnéis bhreise nó nótaí

Nótaí Breise:

Blank area for additional notes.

BeSMART.ie



WORK POSITIVE

www.workpositive.ie

HSA

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

Bí i Suíomh Maith 

Téigh go www.BeSMART.ie

Socraigh an suíochán agus bíodh:

- ▲ an deasc díreach faoi na rítheacha; lámha, rostai agus rítheacha comhthreomhar leis an urlár;
- ▲ do leasracha á dtacú go hiomlán ar an gcathaoir agus comhthreomhar leis an urlár; úsáid taca coise más gá; agus
- ▲ do leasracha, do ghilúine agus cúl na gcos glan ar dhromchlaí.

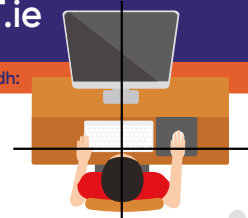
Suígh suas díreach agus siar ar fad sa chathaoir.
Suígh ag breathnú ar an spás oibre.
Guaillí scaoilte agus cloigeann cothrom go nádúrtha.




Socraigh an scáileán agus bíodh:

- ▲ an scáileán chomh fada uait agus atá comordach, nó thart ar fhad do lámhe uait;
- ▲ barr an scáileáin ag leibhéal na súil nó beagán faoina bhun.

Seacháin uachtar an choirp a chasadh agus bíodh an méarchlár agus an luchóg in aice le chéile agus gar go leor go bhfuil na huillinneacha gar don chorp.



Glac sosanna agus seas agus/nó bog go minic 

HSA

An tÚdarás Sláinte agus Sábháilteachta
Health and Safety Authority

Tuilleadh Faisnéise agus Treorach:

Téigh go dtí ár suíomh gréasáin ar www.hsa.ie
Glaigh ar ár n-ionad teagmhála ar **0818 289 389**
nó seol ríomhphost chuig contactus@hsa.ie. Úsáid **BeSMART.ie**, ár n-uirlis measúnaithe riosca saor in aisce atá ar fáil ar líne. Féach ar ár raon cúrsaí saor in aisce ar líne ar www.hsalearning.ie