

# ÓGRAS

DON GHAEILGE - DON ÓIGE



**POLASAÍ SLÁINTE & SÁBHÁILTEACHT ÓGRAS**

**BEALTAINÉ 2021**

## **Is é polasaí Ógras maidir le Sláinte agus Sábháilteachta ná:**

- Go mbeidh an caighdeán cúraim is fearr a chur ar fáil do na leanaí/daoine óga atá ag freastal ar an gclub óige.
- Go mbeidh ar chumas gach uile chlub óige ionaid oibre a bheith slán, sábháilte do leanaí/daoine óga, don fhoireann agus do thuismitheoirí/caomhnóirí an chlub óige.
- Go mbeidh tuiscint agus eolas cuí ag ceannairí/foireann iomlán an chlub maidir le Achtanna Sláinte/Sábháilteachta agus Polasaí Ógras.
- Go dtógtar na céimeanna agus go leanfar próiséas de réir mar atá molta in sna hAchtanna cuí agus mar atá leagtha síos i Lámhleabhar an Chlub.
- Ag cruinniú foirmeálta tús na bliana de chuid an chlub/eagraíochta ceapfar duine chun iniúchadh bhliantúil a dhéanamh ar thimpeallacht agus ar chleachtais pholasaí Shláinte/Sábháilteacht an chlub.
- Cuirfear tuairisc i leith iniúchainn bliantúil ar fáil ag cruinniú choiste an chlub agus seolfar cóip chuig an t-Oifigeach Forbartha.
- Déanfar na leasaithe cuí le go mbeidh an club óige ag feidhmiú go caighdeánach.

## **Liosta de na nithe a gá cinntiú ag tús na bliana agus ag tús gach téarma leis an uinéir**

1. Go bhfuil an trealamh múchta tine chuí ann.
2. Go bhfuil alarm tine agus /nó alárm deataigh ann agus go bhfuil tuiscint ag na cinnirí ar an gcóras .
3. Go bhfuil rochtain chuí ar na bealaí éalaithe agus doirsí agus nach bhfuil said faoi ghlas agus an club ar siúl.
4. Go bhfuil an t-urlár slán agus gan damáiste a d'fhéadfadh timpist a chruthú.
5. Go bhfuil an córas leictreachas sábháilte
6. Go bhfuil aon trealamh a bhaineann leis an uinéir i gcaoi maith agus sábháilte le n-usáid
7. Ionad agus timpeallacht an chlub óige a bheith feiliúnach/deisithe agus sábháilte chun freastal ar leanaí/daoine óga le riachtanais speisialta.
8. Go bhfuil an córas teasa ag obair

## **Nithe gur gá cinntiú gach uair a bhuaileann an club le chéile**

### **Sábháilteacht- Gineáralta**

1. Leabhair ballraíochta a bheith sínithe ag na baill agus iad ag teacht isteach sa halla agus ag fágáil an halla ag deireadh an tseisiún.
2. An leabhrán a thabhairt leat más gá an halla a fhágáil in am an gátár nó ar aon chúis eile
3. Cinntiú go bhfuil teacht ar uimhreacha teagmhála agus eolas leighis/ailéirge a bhaineann leis na mbaill go héasca.
4. Taifead a dhéanamh ar aon thimpist nó damáiste a dhéantar agus na daoine cuí a chuir ar an eolas faoi.
5. Ba chóir go mbeidh gach ceannaire ar an eolas faoin bpolasaí Sláinte/Sábháilteachta agus cóip aige/aici.
5. Is gá córas gluaiseachta a chuir i bhfeidhm i ngach club eg: siúl sna pasáistí, ag an leithris agus ag an doras.
6. Caithfear cinntiú go bhfuil rialacha a bhaineann le deá iompar ag an gclub agus go gcuirtear iad i bhfeidhm.
7. Níl cead ag aon duine atá faoi thionchar alcól nó drugaí freastal ar an gclub.
8. Níl caitheamh tobac ceadaithe ag an gclub.

### **Sábháilteacht- Spórt**

1. Go mbainfear usáid as an trealamh cuí don spórt. Bí cinnte go bhfuil an trealamh i gcaoi mhaith agus féilteach do leanaí/daoine óga. Caithfear cloigid a chaitheamh má bhíonn na baill ag imirt iomanaíocht agus ba chóir an treallamh seo a iniúchadh roimh gach cluiche/cleachtadh.
2. Go bhfuil brógaí féiliúnach á chaitheamh ag ceannairí agus páistí atá ag déanamh spórt.
3. Go mbíonn feitheoireacht ar pháistí le trealamh spórt i gcónaí

### **Sábháilteacht – Glantúchán**

1. Ba chóir aon doirteadh a ghlanadh ar an bpointe agus stop a chuir le haon gluaiseacht go dtí go bhfuil sé sin déanta.
2. Ba chóir go mbeidh teacht ag na ceannairí ar earraí glantúcháin agus áit stórála cuí acu m.sh abhar glantúcháin a stóráil agus a bheith faoi ghlas.

### **Sábháilteacht- Ealaín agus Gníomhaíochtaí**

1. Níl cead ag ball faoi 16 laiminadóir, guillotine, gunnaí gliú nó inneall fótacóipeála a usáid.
2. Níl cead ag baill faoi 16 ach PVA nó Pritt Stix nó gliú páipéar a usáid.
3. Níl cead aon cheimiceáin a usáid- white spirit, aigéid srl ina measc
4. Níl cead ag baill uirlisí miotalóireachta nó adhmaadóireachta a usáid gan múinteoir proifisiúnta a bheith i láthair.
5. Má tá ríomhairí in usáid sa chlub is gá Polasaí Teicneolaíochta agus Idirlíona Ógras a mhiniú do na baill agus a leanúint go beacht.

### **Sábháilteacht- Cursaí Sláinte**

1. Ní chóir do cheannairí nó daoine óga freastal ar an gclub óige má bhíonn siad tinn.
2. Ba chóir aon leachtanna coirp a ghlanadh agus láimhinní a chaitheamh agus na ceimicí chúí a usáid.
3. Moltar dea-shampla a léiriú idir Ceannairí/leanaí/daoine óga maidir le sláinteachas phearsanta (lámha a níochán).
4. Bíodh bosca cead cabhrach leis na nithe chúí le fáil ag an gclub i gcónaí. Tá sé riachtannach láimhinní a chaitheamh má tá garr chabhair á thabhairt.
5. Is gá go mbeidh cúrsa Garr Chabhair déanta ag beirt cheannairí as gach club agus bhéitear ag súil go mbeadh ceannairí an chlub sásta freastal ar chúrsaí Garr Chabhair a chuireann Ógras ar fáil.
6. Más gá garr chabhair a thabhairt do bhall, ba chóir tuismitheoirí a chuir ar an eolas agus i gcásanna gur gá don bhall freastal ar ospideál nó dochtúir is gá oifig Ógras a chuir ar an eolas freisin.

### **Sábháilteacht- Turasanna**

1. Bíodh rialacha sóiléire pléite agus aontaithe agat leis na baill roimh ré.
2. Tóg leat liosta do na baill maraon le sonraí teagmhála a dtuistí.
3. Bí cinnte go bhfuil aon leigheas riachtannach a bhaineann le ball i do sheilbh maraon le treoracha scríofa ón dtuismitheoir ina dtaobh.
4. Tóg an bosca céad cabhrach leat.
5. Is gá do bhaill crios a chaitheamh ar bhusanna i gcónaí.

## Sábháilteach – Covid 19

Ba cheart do gach duine cloí i gcónaí leis an gcomhairle agus leis na treoracha is déanaí ó na húdaráis sláinte phoiblí maidir le cosaint a thabhairt dóibh féin agus do dhaoine eile in aghaidh an riosca atá cruthaithe ag an víreas Covid-19.

Tá comhairle uasdátaithe ón FSS ar fáil ar a suíomh gréasáin -

<https://www2.hse.ie/coronavirus/>

Is iad seo a leanas na siomptóim riospráide is coitianta den ionfhabhtú Covid-19: ardteocht, fiabhras, casacht, giorra anála agus deacrachtaí anála.

Ní cheadófar dó aon bhall / Ceannaire / Tuismitheoir / Ball Cosite teacht chuig club má bhíonn aon cheann de na siomptóim thíos acu:

- Ardteocht
- Casacht
- Giorra anála nó deacrachtaí anála
- Cailleadh bolaidh, blaiste, nó saobhadh blaiste

Tugtar an chomhairle a leanas mar eolas do thuismitheoirí, do bhaill Ógras agus Óg-Ógras, do cheannairí agus do choistí **maidir leis an mbaol ionfhabhtaithe ón gcorónavíreas a laghdú:**

### ***Nigh na lámha go rialta***

Glan na lámha go rialta agus go mion le gallúnach agus uisce nó le díghalróir alcólbhunaithe de réir na dtreoracha sláinte, go háirithe i ndiaidh teagmhála le duine eile nó lena n-earraí pearsanta, tar éis an leithreas a úsáid agus roimh bia a ithe nó a ullmhú.

Cén fáth? Maraíonn níochán na lámh le gallúnach agus uisce nó díghalróir láimhe alcólbhunaithe víris a d'fhéadfadh a bheith ar na lámha.

### ***Scaradh fisiciúil***

Maidir le páistí & daoine óga i gclubanna, ní i gcónaí is féidir an scaradh fisiciúil a chur i bhfeidhm. Iarrtar mar sin, ar thuismitheoirí a bhfuil a bpáiste ag freastal ar club óige a bheith airdeallach i dtaca le comharthaí, siomptóim nó athruithe a thabharfadh le fios go bhfuil breoiteacht/Cóivid-19 ann agus, sa chás is go bhfuil siomptóim i gceist, ní cóir go rachadh siad chuig an club.

Chomh maith leis sin ba chóir go mbeadh ceannairí /tuismitheoirí/baill foirne ar an eolas maidir leis an bhfreagracht atá orthu gan freastal ar club nó imeacht de chuid Ógras/Óg-Ógras má bhíonn comharthaí nó siomptóim breoiteacht riospráide orthu.

### ***Ná teagmhaigh le súile, srón ná béal 4***

Cén fáth? Teagmhaíonn na lámha le mórán dromchlaí agus is féidir leo víris a phiocadh suas. Nuair a éillítear iad, is féidir leis na lámha an víreas a aistriú chuig súile, srón nó béal.

### **Cleachtaigh sláinteachas riospráide**

Déan cinnte go gcleachtaíonn tú féin agus na daoine mórthimpeall ort dea-shláinteachas riospráide. Ciallaíonn sé seo do bhéal agus do shrón a clúdach le ciarsúr páipéir nó le d'uillinn lúbtha nuair a dhéanann tú casacht nó sraoth. Faigh réidh láithreach leis an gciarsúr páipéar úsáidte.

Le dea-shláinteachas riospráide, cosnaíonn tú na daoine mórthimpeall ort ó víris ar nós slaghdán, fliú agus Covid-19.

Le dea-chleachtais sláinteachais agus níochán ceart rialta na lámh is féidir cabhrú le scaipeadh an víris a stopadh. Tá sé ríthábhachtach mar sin go gcloíonn gach duine in Ógras leis an gcomhairle seo agus go nglacann siad chomh docht agus is féidir leis na cleachtais a leanas.

#### **Déan:**

- Na lámha a ní i gceart agus go minic
- An béal agus an tsrón a chlúdach le ciarsúr páipéir nó le do mhuinchille nuair a dhéanann tú casacht agus sraoth.
- Ciarsúir úsáidte a chur san araid bhruscair agus do lámha a ní
- Nithe agus dromchlaí a dteagmhaítear go minic leo a ghlanadh agus a dhíghalrú.

#### **Ná déan:**

- Teagmháil le súile, srón nó béal mura bhfuil na lámha glan.
- Rudaí a dhéanann teagmháil le do bhéal a chomhroinnt - mar shampla buidéal, cupáin, sceanra srl.

#### **Is ceart na lámha a ní:**

- Tar éis casacht nó sraoth a dhéanamh
- Roimh agus tar éis ithe
- Roimh agus tar éis bia a ullmhú
- Má bhí tú i dteagmháil le duine a bhfuil fiabhras nó siomptóim riospráide acu (casacht, giorra anála, deacrachtaí anála)
- Roimh agus tar éis a bheith ar iompar poiblí

- Roimh agus tar éis a bheith i slua (go háirithe slua faoi dhíon)
- Ar theacht go foirgnimh agus ar imeacht uathu
- Má tá do lámha salach
- Tar éis an leithreas a úsáid

Beidh na naisc seo a leanas úsáideach le haghaidh comhairle ón FSS maidir leis na lámha a ní: <https://www2.hse.ie/wellbeing/how-to-wash-your-hands.html>

## **Athbhreathniú Polasaí**

Déanfaidh Ógras athbhreithniú ar an bpolasaí seo gach trí bliana, le cinntiú go mbíonn sé nuashonraithe agus go bhfreastalaíonn sé ar riachtanais gach club san eagraíocht.

**I bhFeidhm:** 2020  
**Duine Freagrach as:** Stiúrthóir Ógras  
**Freagracht Foriomlán:** Bord Stiúrtha Ógras  
**Le hathbhreathnú:** Lúnasa 2023

**Síniú:** Maedhbh Ní Dhónaill                      Stiúrthóir

**Dáta:** 27 Lúnasa 2020