



iy

DON GHAELGE - DON ÓIGE

ÓGRAS

POLASÁÍ IDIRLÍON & RÍOMHPHOIST
2019

Aidhm

Daoine óga a chumasú le bheith sábhailte ar líne agus chun cabhrú leo tuiscint cheart a fháil ar thimpeallacht na hidirlíne agus na contúirtí a bhaineann leis, chun oibriú leo chun teorainneacha soiléire a leagan síos.

Cuspóirí

Chun cur ar chumas ár mbaill tairbhe agus leas a bhaint as gach atá ar fáil sa teicneolaíocht, ach a chinntiú go gcuirfear é seo i gcrích gan iad féin nó daoine eile a chur i mbaol.

Chun a chinntiú go mbíonn ár mbaill agus ár gceannairí i mbun dea-chleachtais i gcónaí agus deiseanna a sholáthar do leanaí/do dhaoine óga scileanna nua a chur in iúl, a chruthú, a fhoghlaim agus a fhorbairt.

Chun a chinntiú go bhfuil daoine óga atá ag glacadh páirte i gcláir Ógras feasach faoin ngné dhorcha den idirlíon agus go bhfuil siad ar an eolas faoi conas an taobh seo a sheachaint, bheadh cailliúint phríobháideachais, neamhchosaint ar ábhar dochrach, cibearbhulaíocht, agus ag deireadh an scála, mealltóireacht agus sracadh ar líne

Nuair atá an foireann agus na hoibrí deonacha ag déanamh meantóireacht ar úsáid an idirlín ag na daoine óga caithfidh siad a chinntiú go dtuigeann na baill rialacha idirlín an club.

Baineann an polasaí seo le gach duine a úsáideann córas Club _____ agus aon oibrí deonach atá údarás aige / aici ríomh-phoist agus / nó áiseanna idirlín an chlub a úsáid.

Dualgas

Tá sé ina dhualgas ag gach ball foirne agus oibrí deonach an polasaí seo a chur i bhfeidhm.

Baill

Is gá do na baill óga a bheith ar an eolas faoin bpolasaí agus cloí leis.

Foireann agus Oibríthe Deonacha

Tá dualgas ar an bhfoireann agus ar na hoibríthe deonacha meantóireacht a dhéanamh ar úsáid idirlín na mball agus a chinntiú nach bhfuil siad an polasaí á shárú acu.

Nuair atá an fhoireann agus na hoibríthe deonacha ag déanamh meantóireachta ar úsáid idirlíne na ndaoine óga is gá dóibh a chinntiú go dtuigeann na baill rialacha idirlín an chlub.

Coiste

Caithfidh an coiste a chinntiú go bhfuil an fhoireann agus na hoibríthe deonacha ar an eolas maidir le polasaí idirlín an club.

Smacht agus Meantóireacht

Níor chóir go mbeadh ríomhairí in ann teacht ar suíomhanna idirlín mí-oiriúnacha. Moltar don chlub an treoir maidir le *Safe Search* agus *KidsRex* a úsáid ar na ríomhairí.

Ba chóir go mbeadh cosaint fhrith-víreas agus earraí frith-spiaireachta ag feidhmiú ar gach ríomhaire. Is féidir úsáid a bhaint as *AVG* saor in aisce.

Ba chóir go ndéanfadh ceannairí meantóireacht ar na baill is iad ag baint úsáid as an ríomhaire.

Tá treoir ar fáil mar aguisín chun cabhrú seo a chur i bhfeidhm.

Úsáid inghlactha agus Próiséas Meantóireachta

1. Níor chóir go mbeadh cead ag na baill úsáid a bhaint as an idirlín go dtí go dtuigeann siad agus go síníonn siad ‘Rialacha Idirlín’ an chlub.
2. Níor chóir go mbeadh na baill ag baint úsáide as an idirlín ach amháin i dtimpeallacht ina bhfuil siad maoirsithe ag ceannairí.
3. Caithfidh ceannairí a chinntiú go bpléifear ceisteanna a bhaineann le sábháilteacht phearsanta go rialta leis na baill. Moltar úsáid a bhaint as *Webwise* maidir le treoir a fháil faoi seo.
4. Ba chóir tuismitheoirí a chur ar an eolas agus á gcead a bheith faighte sula dtosnaíonn an club ag baint úsáid as ríomhairí sa chlub.
5. Má thagtar ar pháiste ag baint mí-úsáide as an ríomhaire tarraingítear siar an cead atá acu úsáid a bhaint as an idirlín.

Úsáid ríomh-phoist

Caithfidh úsáid idirlín agus ríomhphoist cloí le polasaithe eile atá i bhfeidhm agus mar atá leasaithe ag an gclub, polasaithe a bhaineann le cosaint um mhaoin intleachtúil, príobháideachas, mí-úsáid áiseanna an chlub, ciapadh gnéasach, slándálacht eolais agus dáta agus rúndacht, san áireamh. Sáraíonn léiriú íomhá d-aon tsaghas nó cáipéis gháirsiúil ar aon chóras a bhaineann leis an gclub polasaí an chlub maidir le ciapadh ghnéasach.

Úsáid inghlactha agus ceisteanna dlí

Tugann áiseanna idirlín an deis do dhaoine óga réimse leathan eolas a láimhseáil, sonraí pearsanta le nascanna chuig líon mór ríomhairí agus daoine ar fud na cruinne san áireamh. In san timpeallacht seo nach bhfuil mórán smacht ag baint leis tá sé fíorthábhachtach go mbíonn na baill ag cloí le riachtanais dlí.

Rialacha do bhail an chlub

1. Ná húsáid an ríomhaire chun tromaíocht a dhéanamh ar dhaoine eile.
2. Bí dea-mhúinte agus freagrach agus tú ag seoladh teachtaireachtaí.
3. Ná déan damáiste don ríomhaire nó don chóras.
4. Ná déan uaslódáil ar aon ábhar nó aon bhogearraí gan cead ón cheannaire.
5. Inis don cheannaire má bhfaigheann tú aon teachtaireacht olc.
6. Ná féach air, ná seol nó ná taispeáin aon teachtaireacht, ábhar nó pictiúr gháirsiúil.
7. Ná cur duach nó páipéar amú.
8. Ná hoscail aon fhilleán, obair nó cód a bhaineann le haon duine eile.
9. Inis don cheannaire má tá tú buartha faoi aon ábhar ar an ríomhaire.
10. Ná tabhair aon sonraí pearsanta amach ar an idirlín, seoladh baile, uimhir fón, grianghraf san áireamh.
11. Ná húsáid an t-idirlín gan cead.
12. Ná cas le duine ar bith a chuireann tú aithne air/uirthi tríd an idirlín.
13. Toisc deacrachtaí maoirseacht a dhéanamh ar fón póca is gá iad a bheith múchta nuair atá na baill sa chlub, ach amháin i gcás eisceachtúil agus é a bheith aontaithe leis an gceannaire.
14. Ag aon imeacht thar oíche beidh na fóin póca, ríomhairí glúine, táibléid, Ipad, tógtha ó na baill idir 10.00 i.n. – 8.00 r.n.

Nuair atá an polasaí seo á chur i bhfeidhm ag an gclub, tabharfar aird ar chearta an duine faoi An tAcht Um Chosaint Sonraí agus reachtaíocht eile atá oiriúnach. Déanann an polasaí cur síos ar an iompar ar-líne (ríomh phost agus idirlín) go mbeadh an club ag súil leis ó gach duine a úsáideann córas an chlub agus as do fhreagracht nuair atá tú ag baint úsáide as an gcóras céanna. D'fhéadfadh gníomh smachtaithe a bheith mar thoradh ar úsáid mídhleathach nó mí-chuí an chórais. Tá sé tábhachtach go léann tú, go dtuigeann tú agus go gcuireann tú an polasaí seo i bhfeidhm. Léigh an polasaí, le do thoil, agus sínigh an leathanach deiridh chun do thoilteanas maidir le cloí leis an bpolasaí aléiriú.

Comhairle do dhaoine óga agus iad ag baint úsáide as seirbhísí ar líne

Is iompraíochtaí sábháilte iad na hiompair a mholtar anseo gur féidir le daoine óga, le ceannairí agus le tuismitheoirí a úsáid chun freagairt do rioscaí nó chun iad a mhaolú. Cuirtear an chomhairle i láthair i sé mhír ina ndéantar tagairt do na seirbhísí éagsúla a chuirtear ar fáil don aos óg agus a úsáideann leanaí agus daoine óga.

Seo a leanas na míreanna úd:

1. **Comhrá:** aon rud a ligeann d'úsáideoirí cumarsáid a dhéanamh i bhfoirm chomhrá le duine amháin eile - d'fhéadfadh sé seo a bheith i bhfoirm teachtaireachtaí téacs-bhunaithe, nó cumarsáid atá guthbhunaithe nó atá físebhunaithe, cosúil le ceamara gréasáin mar shampla agus gur féidir a bheith curtha ar an toirt (mar shampla teachtaireachtaí téacs) nó tar éis tamaillín áirithe ama (cosúil le ríomhphost nó le glórphost)
2. **Roinnt:** aon rud a ligeann d'úsáideoirí sonraí nó faisnéis a uaslódáil (mar shampla pictiúir, físeáin, téacs, sonraí suímh) go mbeadh úsáideoirí eile rochtain a fháil ar an sonraí úd nó gur féidir iad a sheoladh chuig úsáideoirí eile. Áirítear anseo chomh maith comhroinnt laistigh de thimpeallacht rialaithe (eg comhroinnt le 'cairde' amháin)
3. **Cluichíocht:** aon rud a ligeann d'úsáideoirí cluichí a imirt i dtimpeallacht ar líne i gcoinne úsáideoirí eile. Clúdaítear súgradh comhuaineach anseo chomh maith (m.sh. an 'domhan ar líne'), súgradh 'babhta ar bhabhta' (m.sh. ficheall ar aip fóin phóca) agus súgradh a chuireann le clár ceannairí foilsithe (m.sh. córais rangaithe consóil ar líne)
4. **Soláthar ábhair:** aon rud a ligeann d'úsáideoirí cuardach nó brabhsáil a dhéanamh d'ábhar gur féidir a fheiceáil ar líne nó gur féidir a íoslódáil ar a ngléas féin. Bheadh faisnéis, gach saghas formáidí meáin agus comhaid i gceist anseo
5. **Líonrú (nascaithe go dlúth le 'comhroinnt'):** aon rud a chuireann ar chumas úsáideoirí 'cairdeas' a chruthú le húsáideoirí, agus tríd san eolas a fheiceáil fúthu. D'fhéadfadh go mbeadh ar a gcumas ábhar níos leithne a fhoilsiú do lucht úsáideoirí níos fairsinge ar an mbealach seo (cruthú cairdis agus tógáil pobail san áireamh)
6. **Siopadóireacht agus tráchtáil:** aon rud a ligeann d'úsáideoirí beartaíochtaí a chur i bhfeidhm ar a suíomh, bíodh sé d'earraí fisiceacha, d'earraí nó do sheirbhísí fíorúla. Áirítear leis seo beartaíochtaí ina n-íocann úsáideoirí trí úsáid a bhaint as 'pointí' seachas airgead nó nuair a chinneann úsáideoirí an ní a cheannach níos déanaí seachas ar an bpointe (m.sh. cliceáil agus cuir in áirithe)

1. An Chomhairle

Comhrá

Cad é comhrá?

Tá go leor bealaí éagsúla ann inar féidir leat comhrá a dhéanamh le daoine ar líne -

agus go leor áiteanna difriúla inar féidir leat amhlaidh a dhéanamh. Is é atá i gceist le Comhrá mar choincheap ná gach saghas seirbhíse a chuireann ar do chumas comhrá a chothú le duine eile. Is féidir leis a bheith mar theachtaireachtaí téacsbhunaithe (mar shampla teachtaireachtaí meandaracha nó Seirbhís Gearrtheachtaireachtaí) nó trí nasc gutha nó físe (mar shampla trí ghlaonna teileafóin VoIP nó ceamara gréasáin). D'fhéadfadh sé a bheith i bhfoirm cumarsáid fhíor-ama a tharlaíonn láithreach (seomraí comhrá nó teachtaireachtaí meandaracha) nó cumarsáid nach dtarlaíonn láithreach (cosúil le ríomh-phost nó le glórphost). Is bealach iontach é comhrá chun teagmháil a choimeád le daoine – agus chun bualadh le daoine nua chomh maith. Ach tá roinnt rudaí gur féidir leat a dhéanamh chun a chinntiú go mbíonn am deas agat agus go bhfanann tú slán sábháilte.

Rudaí le machnamh a dhéanamh futhú

- Bíodh a fhios agat cé leo go bhfuil tú ag caint ar líne; muna bhfuil aithne súil agat ar dhuine d'fhéadfaidh duine ar bith a bheith ann
- Ná déan dearmad - is féidir an méid a dhéanann tú nó a thaispeánann tú ar do cheamara gréasáin a thairfeadh agus d'fhéadfadh sé gur tairfeadh atá á thaispeáint acu duit.
- Seachain comhráite aontaobhacha ar ceamara gréasáin nuair nach bhfuil ceamara an duine eile 'ag obair' nó 'briste'; ní bheidh a fhios agat cé hiad i ndáiríre, cad atá ar siúl acu nó cén gléas atá in úsáid acu chun féachaint ort.

Rudaí le déanamh

- Coimeád do chuid faisnéise pearsanta príobháideach - seachain faisnéis phearsanta mar d' uimhir theileafóin, do sheoladh baile nó grianghraif díot fhéin a roinnt le daoine nach bhfuil aithne phearsanta agat orthu agus nach bhfuil muinín agat astu
- Seiceáil an dtugann an tseirbhís a úsáideann tú cead duit liostaí de chairde a chruthú. Is féidir bainistiú a dhéanamh tríd na liostaí ar cad gur féidir le daoine a fheiceáil. Mar shampla, b'fhéidir nach dteastódh uait ach go mbeadh do dhlúthchairde in ann faisnéis áirithe a fheiceáil
- Ná bain díot do chuid éadaí agus an ceamara gréasáin á úsáid agat - d'fhéadfadh na daoine mí-chearta teacht ar íomhánna díot ar an mbealach seo
- Bain úsáid as teachtaireachtaí príobháideacha le daoine go bhfuil aithne phearsanta agat orthu agus go bhfuil muinín agat astu; bí cúramach faoi theachtaireachtaí príobháideacha a sheoladh do daoine nach bhfuil aithne agat orthu
- Bain úsáid as pasfhocal atá láidir agus uathúil do gach ceann dod' chuntais ar líne – moltar meascán de litreacha, d'uimhreacha agus de shiombailí a úsáid (agus sa chás gur roinn tú é le duine ar bith roimhe seo, athraigh é)
- Bíodh a fhios agat conas duine a bhlocáil sa chás go mbraitheann tú míchompordach nó trína chéile fúthu
- Foghlaim conas logaí comhrá agus téacsanna a shábháil ionas go mbeidh an fhianaise agat má thuiriscíonn tú go bhfuil tú míchompordach / trína chéile.
- Cuimhnigh logáil amach i gceart as seirbhís tar éis duit é a úsáid, go háirithe ar ríomhaire combhroinnte

Comhairle bhreise do cheannairí / do thuismitheoirí / do chúramóirí

- Labhair leis na leanaí/na daoine óga faoina daoine go mbíonn siad ag caint leo ar líne agus spreag iad chun machnamh a dhéanamh sara dtéann siad chun cainte le daoine nach bhfuil aithne phearsanta acu orthu
- Déan iarracht iompar ar líne an duine óig a thuiscint agus a threorú – socraigh agus bunaigh teorainneacha leo roimhré agus labhair go hígair leo faoi cheisteanna a

bhaineann le coincheap ‘cairde’ – cad is brí le bheith id’ chara le duine éigint.

- Cuir tú féin ar an eolas faoina cláir chomhrá atá á úsáid acu. Faigh amach tuilleadh eolais faoi na fheidhmeanna sábháilteachta atá iontu agus faoina bealaí gur féidir teagmháil a dhéanamh leo laistigh den tseirbhís
- Iarr ar na daoine óga an bhfuil a fhios acu conas stop a chur le duine nach bhfuil siad ag iarraidh labhairt leo níos mó. Sa chás nach bhfuil ar a gcumas amhlaidh a dhéanamh, cabhraigh leo foghlaim conas an ghné bhlocáilte a úsáid
- Bain úsáid as bogearraí um rialúchán tuismitheoirí a sholáthraíonn do sholáthraí seirbhíse idirlín, do líonra fón póca, do sholáthraí ábhair ar líne nó do chonsól cluichí agus smaoinigh ar roghanna scagtha a úsáid, mar aon le monatóireacht agus teorainneacha ama a leagann amach maidir le comhrá ar líne a úsáid
- Má aimsíonn tú mí-iompar idir duine óg agus duine éigin ar líne fan socair, déan imscrúdú ar na fíricí agus bí cinnte cabhair a lorg ó shaineolaí más gá

Tuairisciú

- Sa chás go mothaíonn tú míchompordach faoi dhuine, labhair le duine fásta go bhfuil muinín agat as, duine cosúil le ceannaire, le gaol leat nó le múinteoir. Sa chás go mb’fhearr leat labhairt le duine faoi rún is féidir teagmháil a dhéanamh le www.childline.org.uk 0800 1111 nó www.childline.ie 1800 66 66 66 nó *Text Talk* (50101). Má tá duine tar éis plé leat fhéin, nó le duine go bhfuil aithne agat orthu, ar bhonn míchuí ar líne, is féidir leat tuairisc faoin iompar seo a thabhairt go díreach chuig na Gardaí nó <https://www.ceop.police.uk>. D’fhéadfadh sé gur tharla comhrá gnéis eadraibh, nó mb’fhéidir gur iarradh ort rud a dhéanamh a fhágann go mbraitheann tú míchompordach nó b’fhéidir go bhfuil duine éigin ag iarraidh bualadh leat
- Má tá duine ag déanamh bulaíochta ort ag baint úsáide as do chuid faisnéise, tá cabhair agus tacaíocht ar fáil ó <http://www.bullying.co.uk> nó logáil isteach ar <http://www.tacklebullying.ie/get-help/pupil.html> nó faigh liosta nó eagraíocht a sholáthraíonn tacaíocht agus cabhair
- Má bhaineann an fhadhb le ceisteanna príobháideachta, nó le sárú téarmaí seirbhíse, seol tuairisc faoin gceist díreach chuig an tseirbhís. *Facebook*

Comhroinnt

Cad atá i gceist le Comhroinnt?

Má tá rud éigint agat go bhfuil tú bródúil as, is rud dearfach é sin a roinnt le daoine eile. B’fhéidir gur grianghraf é a thóg tú nó físeán a rinne tú. B’fhéidir go bhfuil tuairimí agus smaointe agat go mba mhaith leat iad a roinnt ar fhóram nó i do bhlag féin, nó más mian leat na rudaí go bhfuil suim agat iontu a roinnt le daoine leis na spéiseanna céanna. Ceann de na rudaí iontacha a bhaineann le comhroinnt ar an idirlíon ná go bhfuil sé chomh tapaidh agus fuirist sin - níl le déanamh ach cliceáil ar chnaipe ar do ríomhaire, ar do ghuthán cliste nó ar do cheamara digiteach agus tá sé ann ar líne. Ach b’shin í an fhadhb chomh maith. Má sheolann tú rud éigin gan smaoiniam faoi, tá seans go mbeidh aiféala ort níos déanaí agus faoin am sin d’fhéadfadh sé a bheith ró-dhéanach duit chun é a fháil ar ais. Seo roinnt rudaí go mba chóir duit smaoiniam orthu sula roinnfidh tú aon rud ar líne riamh.

Rudaí le machnamh a dhéanamh futhú

- A luaithe is a roinneann tú rud éigin ar líne, cailleann tú smacht agus úinéireacht air
- Cuimhnigh go mb’fhéidir go mbeidh daoine fós in ann rudaí a roinneann tú a fheiceáil ar líne i gceanna míonna nó i gceann blianta fiú

- Sa chás nach bhfuil tú cinnte faoi cad ba cheart duit agus cad nár cheart duit a roinnt ar líne, fiafraigh duit féin: ‘An dtaispeánfainn é seo do mo cheannairí/mo thuismitheoirí/mo chúramóirí/mo mhúinteoir?’ Sa chás nach ndéanfá, ná roinn é.
- D’fhéadfadh sé tarlú go roinnfeadh daoine áirithe faisnéis nó rudaí a roinn tú ar bhealaí nach dtaitníonn leat nó ar bhealaí nach smaioineofá riamh orthu
- D’fhéadfadh roinnt daoine rudaí fút a roinnt a chuirfeadh isteach ort – d’fhéadfaidís amhlaidh a dhéanamh i ngan fhios duit

Rudaí le déanamh

- Faigh amach conas na socrúithe príobháideachais a bhaineann leis an tseirbhís a úsáideann tú a úsáid. Cabhróidh na socrúithe seo leat smacht a fháil ar do chuid faisnéise ionas gur féidir leat cinneadh a dhéanamh maidir leis an bhfaisnéis a roinnfidh tú, agus cé leo a roinnfidh tú an fhaisnéis úd.
- Coimeád do chuid faisnéise pearsanta príobháideach – san áireamh anseo bheadh grianghraif díot fhéin agus dod’ chairde, d’ainm, do ríomhphost, d’uimhir ghutháin, do dháta breithe, seoladh agus suíomh do chlub/do scoil, ná roinn iad ach le daoine go bhfuil aithne agat orthu agus go bhfuil muinín agat astu
- Ná déan uaslódáil ar phictiúir díot fhéin nach mbeifeá sásta go bhfeicfeadh do cheannairí/thuismitheoirí/chúramóirí nó do mhúinteoirí iad
- Ná roinn ach sonraí dod’ shuíomh leosiúd go bhfuil aithne phearsanta agat orthu agus a bhfuil muinín agat astu

Comhairle bhreise do cheannairí / do thuismitheoirí / do chúramóirí

- Bunaigh seoladh ríomhphoist don chlub gur féidir leat a úsáid chun foirmeacha ar líne a líonadh isteach
- Leag amach treoirlínte soiléire do na leanaí agus do na daoine óga faoin méid gur cheart dóibh a roinnt fúthu féin agus faoin gclub – bí mar dhea-shampla dóibh agus mínigh dóibh faoin méid a roinn tú agus cén fáth;
- Labhair leis na daoine óga faoi cé chomh fuirist agus atá sé do dhaoine féiniúlacht dhaoine eile a ghlacadh ar líne
- Tá slite éagsúla ann inar féidir leat do liostaí féin a shocrú de shuíomhanna ar mhaith leat iad a bhlocáil, is féidir amhlaidh a dhéanamh ar bhealach éasca trí rialúcháin tuismitheoirí do sholáthraí seirbhíse idirlín nó de rialúcháin ó sholáthraí eile a chur i bhfeidhm.
- Cuir bogearraí um shlándáil idirlín gur féidir brath air ar do ríomhairí agus ar do ghléasanna soghluaiste; coimeád an córas seo agus na córais oibriúcháin eile suas chun dáta
- Bí aireach gur féidir le daoine óga agus le leanaí rochtain a fháil ar an idirlíon trí wifi atá ar fáil go poiblí, i siopaí, i gcaiféanna agus i stáisiúin bus; seiceáil an bhfuil nascacht wifi ag na gléasanna a úsáideann an club agus féach an bhfuil aon uirlisí ann chun bainistiú a dhéanamh ar rochtain ar ábhar idirlín nach bhfuil oiriúnach
- Is minic go mbíonn teicneolaíocht suímh i bhfóin chliste. Aimsíonn an teicneolaíocht seo suíomh an ghutháin agus soláthraítear seirbhísí a bhaineann leis an áit a bhfuil tú ag an am. Labhair leis na daoine óga faoi cé leo a roinnfidh siad an fhaisnéis seo.

Tuairisciú

- Bíodh a fhios agat cad é atá le déanamh agat sa chás go roinneann rud nárbh cheart duit a dhéanamh
- Sa chás go bhfuil duine tar éis faisnéis a roinnt fút nó go mothaíonn tú míchompordach de bharr iompraíocht dhuine éigin eile, labhair le duine fásta go bhfuil muinín agat as, duine cosúil le ceannaire, le gaol leat nó le múinteoir. Sa chás

go mb'fhearr leat labhairt le duine faoi rún is féidir teagmháil a dhéanamh le www.childline.org.uk 0800 1111 nó www.childline.ie 1800 66 66 66 nó *Text Talk* (50101). Má tá duine tar éis plé leat fhéin, nó le duine go bhfuil aithne agat orthu, ar bhonn míchuí ar líne, is féidir leat tuairisc faoin iompar seo a thabhairt go díreach chuig na Gardaí nó <https://www.ceop.police.uk>. D'fhéadfadh sé gur tharla comhrá gnéis eadraibh, nó mb'fhéidir gur iarradh ort rud a dhéanamh a fhágann go mbraitheann tú míchompordach nó b'fhéidir go bhfuil duine éigin ag iarraidh bualadh leat

- Má tá duine ag déanamh bulaíochta ort ag baint úsáide as do chuid faisnéise, tá cabhair agus tacaíocht ar fáil ó <http://www.bullying.co.uk> nó logáil isteach ar <http://www.tacklebullying.ie/get-help/pupil.html> nó faigh liosta nó eagraíocht a sholáthraíonn tacaíocht agus cabhair

Cluichíocht

Cad atá i gceist le Cluichíocht?

Is gníomhaíocht thar a bheith taitneamach é cluichí a imirt ar líne i gcoinne dhaoine eile. Is féidir amhlaidh a dhéanamh le fón póca, le ríomhaire nó le consól cluichí agus tá gach saghas cluiche faoin spéir le fáil ar líne. Tá cinn ann ina nglacann gach iomaitheoir a mbabhta féin chun an cluiche a imirt – ficheall a imirt ar aip fón póca mar shampla - agus cinn eile ina bhfuil tú in iomaíocht chun an scór is airde a fháil ar chlár na gcinnirí. Ansin tá na domhain fhíorúla thríthoiseacha ina bhfuil na céadta nó na mílte ag imirt i gcoinne a chéile ag an am céanna. Tá rud éigin ag cearrbhachas ar líne do gach duine agus glacann na milliúin leanaí agus daoine óga páirt ann go rialta. Anseo thíos tá roinnt leideanna a chinntíonn go mbainfidh tú an leas is fearr as do thaithí cluichíochta ar líne.

Rudaí le machnamh a dhéanamh fúth

- Nuair a bhíonn tú ag cluichíocht mar chuid de líonra is minic go mbíonn comhrá beo ar líne i gceist agus is minic go mbíonn tú ag imirt le fíordhaoine
- Ba cheart meas a léiriú do dhaoine eile sa chluiche agus ba cheart go dtuigfeá rialacha agus teorainneacha an tsuímh ghréasáin nó an phobail imeartha

Rudaí le déanamh

- Coimeád cairde cluichíochta 'sa chluiche'- seachain faisnéis phearsanta a roinnt le daoine gur bhuail tú leo i gcluichí agus seachain sonraí faoi do phróifíl líonraithe sóisialta nó do sheoladh ríomhphoist a thabhairt dóibh. Chomh maith leis sin, roghnaigh ainm úsáideora nach nochtann aon fhaisnéis phearsanta fút.
- Bain úsáid as pasfhocal láidir agus ar leith do gach ceann dod' chuntais ar líne – meascán de litreacha, d'uimhreacha agus do shiombailí (agus más rud é gur roinn tú do phasfhocal riamh roimhe seo, athraigh é)
- Foghlaim conas bac a chur ar dhaoine nach mian leat a bheith i dteagmháil leo níos mó. Má tharlaíonn aon bhulaíocht, haiceáil nó ciníochas duit, bailigh fianaise faoi agus tabhair tuairisc faoi.
- Ná déan dearmad logáil amach as seirbhís ar an mbealach ceart i gcónaí tar éis duit í a úsáid, go háirithe ar ríomhaire comhroinnte
- Molann saineolaithe go dtógann tú sosanna rialta 5 nóiméad gach 45 nóiméad go uair an chloig chun cabhrú le do chumas dianmhachnaimh

Comhairle bhreise do thuismitheoirí/do chúramóirí

- Is féidir le daoine óga dul ar líne trí roinnt gléasanna cluichíochta agus is minic a bhaineann cluichíocht ar líne le himirt i gcoinne fhíordhaoine

- Bain úsáid as treoirlínte PEGI (*PEGI games ratings*) chun tú a threorú agus tú ag ceannach cluichí do leanaí agus do dhaoine óga nó chun breithiúnais a dhéanamh faoi na cluichí atá á imirt acu. Rangaíonn córas PEGI cluichí físeáin ag leibhéil aoise éagsúla (3, 7, 12, 16 agus 18) agus tá sé deartha chun leanaí agus déagóirí óga a chosaint ó ábhar nach bhfuil oiriúnach
- Déan cinnte de go bhfuil leanaí/daoine óga ag úsáid cluichí ó sholáthraithe creidiúnacha agus ar líne
- Bíonn daoine áirithe an-tugtha do chluichíocht; bí aireach faoin méid ama a chaitear ar líne agus leag amach teorainneacha maidir le húsáid an duine óig
- Ba chóir cluichí a imirt mar chuid de stíl mhaireachtála shláintiúil agus chothrom; mar sin ba chóir sosanna rialta 5 nóiméad a ghlacadh gach 45 nóiméad go uair an chloig
- Bain úsáid as rialuithe tuismitheoirí ar chonsóil cluichí chun rochtain nó bac a chur ar áiseanna cosúil le comhrá gutha. Is féidir iad a úsáid freisin chun íocaíochtaí creidmheasa ar líne nó iarratais a mheasann tú a bheith mí-oiriúnach a chur as feidhm
- Is féidir leat rialuithe tuismitheoirí ar líne a úsáid chun rochtain nó bac a chur ar shuímh idirlín cluichíochta agus ar ábhar eile
- Cuir tú fhéin ar an eolas faoi gclár comhrá a úsáideann daoine óga/leanaí. Faigh amach níos mó faoi na feidhmeanna sábháilteachta a bhaineann leis agus faoi conas gur féidir teagmháil a dhéanamh leo laistigh den tseirbhís
- Cuir bogearraí slándála idirlín creidiúnacha ag obair ar do ríomhairí agus ar do ghléasanna soghluaiste; coimeád an córas seo mar aon leis na córais oibriúcháin eile suas chun dáta

Tuairisciú

- Bí ar an eolas faoi conas cabhair a fháil sa chás go bhfuil duine ag déanamh bulaíochta ort i gcluiche - féach Aguisín (i)
- Sa chás go bhfuil duine ag cur isteach ort nó go mothaíonn tú míchompordach, labhair le duine fásta go bhfuil muinín agat as, duine cosúil le ceannaire, le gaol leat nó le múinteoir. Sa chás go mb'fhearr leat labhairt le duine faoi rún is féidir teagmháil a dhéanamh le www.childline.org.uk 0800 1111 nó www.childline.ie 1800 66 66 66 nó *Text Talk* (50101). Má tá duine tar éis plé leat fhéin, nó le duine go bhfuil aithne agat orthu, ar bhonn míchuí ar líne, is féidir leat tuairisc faoin iompar seo a thabhairt go díreach chuig na Gardaí nó <https://www.ceop.police.uk>. D'fhéadfadh sé gur tharla comhrá gnéis eadraibh, nó mb'fhéidir gur iarradh ort rud a dhéanamh a fhágann go mbraitheann tú míchompordach nó b'fhéidir go bhfuil duine éigin ag iarraidh bualadh leat

Soláthar Ábhair (íoslódáil san áireamh)

Cad is brí le Soláthar Ábhair?

Tá an oiread sin faisnéise ar fáil ar an idirlíon go gceapfa go bhfuil an leabharlann is mó ar domhain ar fáil duit. Ach, ní bheidh gach rud a léann tú agus a fheiceann tú ar líne fíor, agus ní bheidh gach duine atá ar líne ag insint na fírinne fúthu féin. Tá sé mídhleathach chomh maith comhaid áirithe a íoslódáil, agus tá seanas go mbeadh víreas ag baint le comhaid eile a ghoidfeadh do shonraí pearsanta agus a chuirfeadh ar aghaidh iad go dtí gadaithe. Anseo thíos tá roinnt rudaí nach mór duit machnamh a dhéanamh fúthu agus an gréasán á bhrabhsáil agat – mar aon le céimeanna gur féidir leat a thógaint chun tú féin a choimeád sábháilte.

Rudaí le machnamh a dhéanamh fúthu

- Níl gach rud a léann tú faoi nó a fheiceann tú ar líne fíor - tá sé fuirist do dhaoine rudaí a dhéanamh suas nó grianghraif a athrú ar an idirlíon
- Tá rudaí ar líne a d'fhéadfadh cur isteach go mór ort – beidh a fhios agat cad a chuireann isteach ort
- D'fhéadfadh íoslódáil dochar a dhéanamh dod' ríomhaire nó dod' ghléas soghluaiste agus d'fhéadfadh sé a bheith mídhleathach – in ainneoin gur féidir leat rud a íoslódáil gan fhadhb, ní hionann sé sin is a rá go bhfuil cead agat amhlaidh a dhéanamh nó ba chóir duit é a dhéanamh, mar tagann an saol arlíne faoi dhlí cóipchirt chomh maith. Tá sé seo fíor go háirithe i gcás suíomhanna mídhleathacha um chomhroinnt comhad
- Má chuireann tú ceol, scannán nó teilifís a chur ar fáil do dhaoine eile ar líonra um chomhroinnt comhad, má déanann tú ábhair a íoslódáil ó láithreán nach bhfuil dleathach nó má dhíolann tú cóipeanna gan cead a fháil uathu siúd a bhfuil an cóipcheart acu; tá an dlí á shárú agat. Bain úsáid as láithreáin dhleachtacha a thugann luach saothair do na cruthaitheoirí as a gcuid oibre
- Tugtar bradaíl ar thuairimí duine eile a chóipeáil agus iad a chur ar aghaidh ar nós gurab iad do thuairimí féin atá ann - beidh rialacha ag do scoil féin faoi seo. Iarr orthu iad a mhíniú duit

Rudaí le déanamh

- Foghlaim conas preabfhógraí a bhlocáil
- Seiceáil an bhfuil an fhaisnéis fíor trí bhreathnú ar dhá shuíomh eile ar a laghad; déan neamhshuim ar láithreáin nach n-aithníonn tú agus smaoinigh go cúramach faoin méid atá á léamh agat
- Bain úsáid as foinsí cáiliúla faisnéise cosúil le heagraíochtaí nó le brandaí atá ar eolas agat agus go bhfuil muinín agat astu
- Ná déan comhaid a íoslódáil ach amháin ó shuíomhanna gréasáin go bhfuil tú cinnte go bhfuil siad sábháilte, d'fhéadfadh bogearraí mailíseacha a bheith i suíomhanna (cosúil le víris) a d'fhéadfadh dochar a dhéanamh dod' ríomhaire nó d'fhaisnéis phearsanta a ghoid.
- Ná oscail ceangaltáin nó ná cliceáil ar nasc i ríomhphoist ach amháin sa chás bhfuil tú ag súil leo, má fhaigheann tú ríomhphost go bhfuil cuma amhrasach air, fiú amháin ó chara leat, d'fhéadfadh nach mbeadh sé fíor má tá víreas ionfhabhtaithe ar a ríomhaire agus sa chás sin níor cheart duit é a oscailt
- Smaoinigh – má tá an cumadh ar an scéal go bhfuil tairiscint áirithe ró-mhaith le bheith fíor, is dócha go bhfuil sé ró-mhaith le bheith fíor.

Comhairle bhreise do cheannairí /do thuismitheoirí /do chúramóirí

- Leag amach scagairí cuardaigh sábháilte agus daingnigh é seo do ríomhaire deisce, ríomhaire glúine nó soghluaiste ar leith
- Bain úsáid as rialuithe tuismitheoirí chun rochtain a bhainistiú; úsáideann oibreoirí móibíleacha scagairí líonra a chuireann cosc ar ábhar os cionn 18; tá siad seo saor in aisce agus iad ullamh chun feidhme de réir réamhshocraithe do gach custaiméir conartha agus réamhíocaíochta
- Úsáid scagairí bogearraí ar ríomhairí, ar ríomhairí glúine agus ar fhóin phóca; cuireann formhór na soláthraithe seirbhíse idirlín seasta iad seo ar fáil saor in aisce do chustaiméirí
- Tá seans go mbíonn bogearraí mailíseacha (píosa de bhogearraí mailíseach a thógann ríomhaire duine ar lámh) nó ionsaithe fioscaireachta (iarrachtaí chun teacht ar do shonraí pearsanta, cosúil le hainmneacha úsáideoirí agus pasfhocail) i ngach 100/200 ríomhphost: cuir bogearraí frithvíreas creidiúnacha nó um bhalla dóiteáin ar do ríomhaire nó do phóca agus déan cinnte go gcoimeádann tú suas chun dáta é mar aon

leis na córais oibriúchain

- Iarr ar scoil do pháiste a rialacha bradaíola a roinnt leat

Tuairisciú

- Má thagann tú trasna ar rud éigin a chuireann isteach ort, labhair le duine fásta go bhfuil muinín agat astu, cosúil le gaol, le ceannaire nó le múinteoir. Más fearr leat labhairt le duine faoi rún is féidir leat dul i dteagmháil le www.childline.org.uk 0800 1111 nó www.childline.ie 1800 66 66 66 nó *Text Talk* (50101). Is féidir leat labhairt le *Childline* nó leis na *Samáraigh* má bhraitheann tú brónach nó éadóchasach, déan teagmháil le *B-eat* chun tacaíocht a fháil do neamhord iteacháin agus <http://www.report-it.org.uk/home> nó <http://enarireland.org/> chun tuairisciú a dhéanamh faoi eachtraí a bhaineann le fuath cine. Is féidir leat tuairisc a thabhairt dúinn freisin má bhristear ár dtéarmaí seirbhíse
- Is féidir íomhánna um mhí-úsáid leanaí neamhdhleathacha ar líne a thuairisciú do <https://www.iwf.org.uk/> (*IWF*) nó do na Gardaí nó póilíní áitiúla
- Is féidir leat calaois nó sceamálacha ar líne nó víris a thuairisciú do *Action Fraud* - ionad tuairiscithe náisiúnta calaoise an Ríocht Aontaithe nó do <http://www.consumerhelp.ie/> i bPoblacht na hÉireann
- Cuireann [Get Safe Online](http://www.getsafeonline.org/) comhairle ar fáil ar conas is féidir le daoine an t-idirlíon a úsáid go muiníneach agus go slán sábháilte

Líonrú (baineann sé go dlúth le ‘comhroinnt’)

Cad é Líonrú?

Tá pobail ar líne – cosúil le suímh líonraithe shóisialta – i measc na suíomhanna ar an láithreán gréasáin go bhfuil an méid is mó tóir orthu. Déanann na milliúin duine logáil isteach ar na suíomhanna seo gach lá chun am a chaitheamh lena gcairde agus chun labhairt faoina saol fhéin. Nuair a chláraíonn tú faigheann tú an seans chun do phróifíl féin a chruthú agus is féidir leat na grianghraif agus na físeáin is fearr leat a uaslódáil. Tá líonraí, fiú, laistigh de líonraí inar féidir am a chaitheamh le daoine eile a roinneann spéiseanna leat, nó go bhfuil cónaí orthu sa cheantar céanna nó a fhreastalaíonn ar an scoil chéanna. Bíonn am iontach go formhór de bhail na suíomhanna seo - ach tá sé tábhachtach go mbíonn tú cúramach, go háirithe nuair atá tú ag tabhairt amach eolais fút féin. Seo a leanas roinnt leideanna maidir le conas líonrú ar bhonn atá sábháilte.

Rudaí le machnamh a dhéanamh futhú

- Is é atá i gceist le duine éigin a chur isteach mar ‘chara’ ná gur féidir leo (agus uaireanta a gcairde) rudaí a roinneann tú a fheiceáil, rudaí a roinnt leat agus fiú rudaí a roinnt fút; an féidir leat a bheith muiníneach astu chun plé le do chuid faisnéise?
- Tá sé fuirist bréag a insint ar líne, ní hé gach duine a deir siad go bhfuil siad- tá sé fuirist do dhaoine rudaí a dhéanamh suas

Rudaí le déanamh

- Foghlaim faoi shocrúithe príobháideachais chun smacht a fháil ar do chuid faisnéise agus déan cinneadh faoin bhfaisnéis a roinnfidh tú, agus cé leo go roinnfidh tú í - bain úsáid as liostaí/as grúpaí chun faisnéis dhifriúil a roinnt le ‘cairde’ éagsúla
- Seachain cairdeas a dhéanamh le daoine nach bhfuil aithne phearsanta agat orthu agus seachain eolas pearsanta a roinnt leo, cosúil le’ uimhir ghutháin, do sheoladh baile nó do ghrianghraif
- Foghlaim conas bac a chur ar ‘chairde’ sa chás go mbraitheann tú gur gá dhuit amhlaidh a dhéanamh, agus coimeád an fhianaise

- Bain úsáid as pasfhocal láidir agus uathúil i gcomhair gach ceann dod' chuntais ar líne – meascán de litreacha, d'uimhreacha agus de shiombailí (agus sa chás gur roinn tú do phasfhocal riamh roimhe seo, athraigh é)
- Smaoinigh go han-chúramach faoi bhualadh aghaidh ar aghaidh le duine nár bhuail tú leo ach ar líne, sa chás go ndéanann tú cinneadh bualadh leo, ná téigh riamh gan duine fásta iontaofa a thabhairt leat
- Ná huaslódáil nó ná scaip ach pictiúir díot féin go mbeifeá sásta go bhfeicfeadh do thuismitheoirí/do chúramóirí nó do mhúinteoirí iad
- Ná déan dearmad logáil amach as suíomh tar éis é a úsáid, go háirithe ar ríomhaire comhroinnte

Comhairle bhreise do cheannairí /do thuismitheoirí /do chúramóirí

- Coimeád idirphlé oscailte le do pháiste faoi na daoine go mbíonn siad ag labhairt leo ar líne agus faoi cén fáth gur cheart dóibh smaoineamh sula dtéann siad chun cainte le daoine nach bhfuil aithne phearsanta acu orthu; déan iarracht a n-iompar ar líne a thuiscint agus a threorú díreach mar a dhéanfá dá réimsí spéise nach mbaineann leis an saol ar-líne, labhair faoi theorainneacha a bhunú agus labhair go híogarach faoina ceisteanna a bhaineann le 'cairde' mar choincheap (agus cairde chairde)
- Bain úsáid as rialuithe tuismitheoirí chun srian nó bac a chur ar rochtain ar shuíomhanna líonraithe shóisialta; trí úsáid a bhaint as rialuithe tuismitheoirí ag leibhéal na ngléasanna is féidir leat socruithe ar leith a chur ar bun don úsáideoir ionas gur féidir leat srian a chur ar rochtain ar líonraí áirithe bunaithe ar an úsáideoir
- Mínigh cén fáth go bhfuil sé tábhachtach a bheith macánta faoi d'aois ar líne, mar shampla, nuair atáthar ag clárú le láithreáin líonraithe shóisialta - beidh fógraíocht agus ábhar eile dírithe ar an aois a nochtann an t-úsáideoir
- Mar chuid de phlé níos leithne faoi ghnéas agus faoi chaidrimh, plé an bealach ina bhaineann daoine úsáid as an idirlíon chun a ngnéasacht féin a fhiosrú

Tuairisciú

- Sa chás go bhfuil duine ag cur isteach ort nó go mothaíonn tú míchompordach, labhair le duine fásta go bhfuil muinín agat as, duine cosúil le ceannaire, le gaol leat nó le múinteoir. Sa chás go mb'fhearr leat labhairt le duine faoi rún is féidir teagmháil a dhéanamh le www.childline.org.uk 0800 1111 nó www.childline.ie 1800 66 66 66 nó *Text Talk* (50101). Má tá duine tar éis plé leat fhéin, nó le duine go bhfuil aithne agat orthu, ar bhonn míchuí ar líne, is féidir leat tuairisc faoin iompar seo a thabhairt go díreach chuig na Gardaí nó <https://www.ceop.police.uk>. D'fhéadfadh sé gur tharla comhrá gnéis eadraibh, nó mb'fhéidir gur iarradh ort rud a dhéanamh a fhágann go mbraitheann tú míchompordach nó b'fhéidir go bhfuil duine éigin ag iarraidh bualadh leat
- Má tá duine ag déanamh bulaíochta ort ag baint úsáide as do chuid faisnéise, tá cabhair agus tacaíocht ar fáil ó <http://www.bullying.co.uk> nó logáil isteach ar <http://www.tacklebullying.ie/get-help/pupil.html> chun liosta nó eagraíocht a sholáthraíonn tacaíocht agus cabhair.

Siopadóireacht agus Tráchtáil

Cad is tráchtáil ann?

Tríd siopadóireacht ar líne tagann an Mhórshráid chugat, cumadh cén áit ina bhfuil tú. Cuireann an t-idirlíon rogha iontach ar fáil agus is féidir le siopadóireacht ar líne a bheith an-áisiúil - níl aon amanna dúnta, ná scuainí, agus is féidir leat comparáid a dhéanamh idir an iliomad siopaí ar líne chun teacht ar na margaí is fearr. Tá slite eile

siopadóireachta ann nach féidir a aimsiú ach ar an idirlíon. Mar shampla, is féidir leat íoc as earraí agus seirbhísí fíorúla mar airgeadra fíorúil chun caitheamh ar chluichí ar shuímh líonraithe shóisialta. Ach cé go bhfuil go leor buntáistí ag baint le siopadóireacht ar líne, tá roinnt rioscaí ag gabháil leis chomh maith. Anseo thíos tá liosta de roinnt rudaí nach mór duit a bheith aireach fúthu agus tú ag siopadóireacht ar líne - agus roinnt céimeanna gur féidir leat a thógaint chun a chinntiú nach bhfágtar as póca tú.

Rudaí le machnamh a dhéanamh futhú

- Ná déan dearmad – má cheapann tú go bhfuil tairiscint ar leith ró-mhaith le bheith fíor, is dócha gur amhlaidh atá
- Is smaoineamh maith é chomh maith athbhreithnithe neamhchlaonta a lorg faoi mhiondíoltóirí ar líne. Déan seiceáil ar fhaisnéis ar an idirlíon agus féach an raibh fadhbanna ag éinne eile
- Bí cúramach faoi sceamálacha ar líne, d'fhéadfadh sé a bheith deacair idirdhealú a dhéanamh idir iad agus suíomhanna atá iontaofa; déan seiceáil go bhfuil seoladh fisiciúil agus sonraí teagmhála teileafóin ag siopaí ar líne

Rudaí le déanamh

- Ceannaigh ó mhiondíoltóirí creidiúnacha ar líne - brandaí agus seirbhísí go bhfuil aithne mhaith agat orthu go pearsanta, nó go ndearna tú taighde cuimsitheach orthu roimhré
- Nuair atá tú ag íoc as earraí agus seirbhísí ar líne, déan cinnte go dtosaíonn seoladh an tsuímh ghréasáin i bhfuinneog an bhrabhsálaí le <https://> - seasann an 's' don fhocal 'slán' agus cinntíonn sé nach féidir aon sonraí pearsanta agus airgeadais a sciobadh agus tú i mbun siopadóireachta
- Lorg siombail an ghlais fhraicín ais ar na leathanaigh íocaíochta [cosúil leis an sampla thuas]. Ná lig d'íomhá de ghlas fraicín a bhíonn ar an leathanach gréasáin dallamullóg a chur ort. Tá sé fuirist íomhá de ghlas fraicín a chóipeáil. Ní mór duit ceann a lorg atá laistigh de fhráma fuinneoige an bhrabhsálaí é féin
- Bain úsáid as pasfhocal láidir agus uathúil i gcónaí do gach ceann dod' chuntais ar líne – bain úsáid as meascán de litreacha, d'uimhreacha agus de shiombailí (agus más rud é gur roinn tú do phasfhocal roimhe seo, athraigh é)
- Ná lean naisc go suíomhanna siopadóireachta nó baincéireachta - clóscríobh an seoladh díreach isteach sa bharr seoltaí
- Inis an fhírinne faoi d'aois agus ná bí ag insint bréige faoi d'aois chun earraí nó seirbhísí atá srianta ó thaobh aoise a fháil - má déanann tú amhlaidh beidh tú an dlí á bhriseadh agat
- Ná déan dearmad logáil amach i gceart as an tseirbhís i gcónaí tar éis í a úsáid, go háirithe ar ríomhaire comhroinnte



Comhairle bhreise do thuismitheoirí /do chúramóirí

- Cinntigh go seiceálann tú féin agus do pháistí go bhfuil an tsiombail ghlasála i bhfráma fuinneoige an bhrabhsálaí [cosúil leis an sampla anseo thuas]: de réir *Ofcom* ní dhéanann ach 25% den aoisghrúpa 12-15 é seo agus iad ag tabhairt cuairte ar láithreáin nua
- Labhair le do pháistí faoi shiopadóireacht shábháilte ar líne agus déan maoirseacht ar cheannacháin le páistí atá níos óige - mínigh dóibh gur féidir le coirpigh siopaí ar líne a bhunú nach bhfuil iontu bealach ach airgead a ghoid ó chustaiméirí, dá bhrí sin déan seiceáil cúramach ar an láithreán gréasáin, bí cúramach nuair atá aon

fhaisnéis phearsanta/airgeadais/íocaíochta á nochtadh agat agus cinntigh go bhfuil modh íocaíochta níos sábháilte á úsáid ag an suíomh

- Seiceáil idirbhearta bhanc agus cárta go rialta d'idirbhearta nach bhfuil aitheanta
- Cuir bogearraí slándála idirlín creidiúnacha ar do ríomhairí agus ar do ghléasanna soghluaiste; coimeád é seo agus na córais oibriúcháin suas chun dáta - is féidir leis na bogearraí slándála a sholáthraíonn do sholáthraí seirbhíse idirlín nó tríú páirtí a rá leat an bhfuil láithreán slán nó nach bhfuil

Tuairisciú

- Is féidir calaois nó sceamáil/víris ar líne a thuairisciú chuig <http://www.consumerhelp.ie/> i bPoblacht na hÉireann nó chuig <http://www.actionfraud.org.uk/> - ionad tuairiscithe calaoise náisiúnta an Ríocht Aontaithe
- Is féidir teagmháil a dhéanamh freisin le <http://www.eccireland.ie/> chun cásanna calaoise a thuairisciú a bhaineann le cuideachtaí atá lonnaithe san AE / san Íoslainn nó san Iorua ach lasmuigh d'Éirinn
- Cuireann www.getsafeonline.org comhairle ar fáil maidir le conas gur féidir le daoine an t-idirlíon a úsáid go muiníneach, go slán sábháilte

Cibearbhulaíocht

Cad é cibearbhulaíocht?

Baineann cibearbhulaíocht le teachtaireachtaí, le híomhánna, le fuaimeanna nó le físeáin nár iarraidh a sheoltar trí mhodhanna leictreonacha chun duine a bhagairt, a mhí-úsáid nó chun dochar a dhéanamh dóibh. Tá sé cosúil le bulaíocht fhisiceach nó bulaíocht bhriathartha, ach go mbaintear úsáid as teicneolaíocht chun tabhairt faoin mbulaíocht.

Samplaí den Cibearbhulaíocht

- Teachtaireachtaí maslacha nó cleithmhagadh ar *Facebook*, *Twitter*, *Ask.fm* etc.
- Tuairimí ionsaitheacha ar fhíseáin nó ar phoist.
- Ráflaí a scaipeadh ar líne.
- Hacáil isteach i do chuntais ar líne.
- Íomhánna ionsaitheacha a chur suas nó dochtúireacht a dhéanamh ar íomhánna d'íospartaigh agus iad a chur suas
- Cén fáth go ndéanann daoine cibearbhulaíocht?
- Ceapann siad nach bhfuil ann ach spraoi.
- Déanann siad é chun díoltas a bhaint amach ar dhuine éigin (tarlaíonn sé seo go minic i measc cairde tar éis eachtra 'thucaide').
- Mothaíonn siad dona fúthu féin.

Tá cibearbhulaíocht, de réir roinnt saineolaithe dlí, mídhleathach faoi alt 10 de chionta neamh-mharfacha (1997) i gcoinne an duine. (Ag feitheamh ar an Ard-Aighne chun comhairle a chur ar an Aire Dlí agus Cirt maidir leis an gcreat dlíthiúil reatha agus faoin tslí ina bhfuil sé nó inar féidir é a chur i bhfeidhm.)

Cad gur féidir a dhéanamh faoin Cibearbhulaíocht

Conas é a sheachaint

- Ná tabhair amach do phasfhocail - coimeád do phasfhocail chugat féin i gcónaí, agus bí cinnte logáil amach as do r-phost nó as do líonraí sóisialta i gcónaí nuair a bhíonn tú críochnaithe leo. Ba chóir go mbeadh carachtair mheasctha i ngach pasfhocal agus ná bain úsáid as ainmneacha peataí/ceana ná dátaí breithe. Ba chóir duit pasfhocal difriúil a bheith agat do gach cuntas nó seirbhís atá agat.

- Bain úsáid as 'cairde amháin' id' shocruithe príobháideachais ar *Facebook* chun srian a chur ar an méid a fheicfidh daoine, déan iarracht do chuid tuíteanna a chosaint, bíodh do phróifíl faoi cheilt ón inneall cuardaigh *Facebook*, cuir as feidhm na ceisteanna 'gan ainm/anaithnid' atá sna socruithe laistigh de *Ask.fm* sa chás go mbaineann tú úsáid as an láithreán gréasáin áirithe sin.
- Foghlaim conas bac a chur ar phróifílí eile agus tuairisciú a dhéanamh faoi ar shuíomhanna cosúil le *Facebook* agus *Twitter*.
- Roghnaigh do chairde go cúramach - cuimhnigh gur féidir le gach duine le rochtain acu ar do leathanach gach ní a chuireann tú suas ann a fheiceáil. I gcás *Facebook*, mar shampla, ná glac le hiarratais ó dhaoine chun a bheith cairdiúil leat ann ach amháin ó dhaoine go bhfuil tú compordach faisnéis a roinnt leo agus go bhfuil aithne agat orthu san fhíorshaol.
- Bí cineálta le daoine eile ar líne. Ná habair aon rud a ghortódh úsáideoirí eile agus fiafraigh díot féin an mbeadh an méid a deireann tú ar líne inghlactha i bplé a bheadh agat le daoine aghaidh-ar-aghaidh.
- Ná seol teachtaireacht chuig duine eile nuair atá fearg ort - fan go dtí go mbeidh tú socair agus go mbíonn am agat machnamh faoi. Nuair a sheolfar teachtaireacht ní féidir é a thógáil ar ais.

Conas dul i ngleic leis mar íospartach

- Ná tabhair freagra ar na teachtaireachtaí, bíodh is go mba mhaith leat amhlaidh a dhéanamh. Ní réiteofar an fhadhb ar an mbealach sin. Is mian le bulaithe a fháil amach go bhfuil inní ort agus go bhfuil tú trína chéile. Má cheapann siad go bhfuil ag éirí leo leanfaidh siad ar aghaidh.
- Má tá tú inníoch nó buartha faoi ábhair uaslódáilte ina bhfuil tú, déan teagmháil le duine fásta iontaofa nó le cara leat. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh freisin leis an soláthraí ina bhfuil an íomhá nó an físeán uaslódáilte (*Facebook*, *Twitter* srl.) agus iarradh orthu go mbainfí anuas é.
- Sábháil an fhianaise, tóg gabháil scáileáin mar fhianaise.
- Téigh as líne. Logáil amach as an gcóras nó múch do ghuthán agus labhair leis an teaghlach nó déan rud éigin a thaitníonn leat.
- Labhair le duine fásta iontaofa, cosúil le garghaol, le cara an teaghlaigh, le múinteoir, le gairmí sláinte nó le hoibrí óige nó déan teagmháil le seirbhís tacaíochta rúnda saor in aisce, cosúil leis *Na Samáraigh* - glaoigh ar 1850 60 90 90. Féach ar ár rannóg um sheirbhísí cabhrach.
- Athraigh do phasfhocail, d'uimhir, do shonraí teagmhála agus déan cinnte go bhfuil do shocruithe príobháideachta srianta ar gach láithreán gréasáin. Déan an bhulaíocht a bhlocáil agus a thuairisciú chuig na soláthraithe teicneolaíochta cosúil leis an gcomhlacht fón póca, le hóstach an tsuímh gréasáin nó le húinéir an láithreáin ghréasáin. Féach ar ár mbileoga eolais is suas chun dáta ar shuíomhanna na meán sóisialta *Twitter*, *Facebook*, *Snapchat* agus *Ask.fm* agus cinntigh go bhfuil do shocruithe príobháideachta ceart.
- Cuir cosc ar cheisteanna gan ainm ar *Ask.fm* i do shocruithe príobháideachais má déanann tú cinneadh an láithreán gréasáin a úsáid.
- I gcásanna tromchúiseacha nó leanúnacha, cuir an bhulaíocht in iúl do na Gardaí tú féin nó trí do thuismitheoirí.

Faisnéis agus Tacaíocht Bhreise:

www.barnardos.ie/cyberbullying

Samaritans – guthán 1850 60 90 90

www.spunout.ie

<https://kidshealth.org/en/teens/cyberbullying.html>

<https://www.stopbullying.gov/cyberbullying/what-is-it/index.html>

www.webwise.ie

Próiseas Athbhreathnithe an Pholasáí

I Bhfeidhm: 2019

Duine Freagrach as: Stiúrthóir Ógras

Freagracht Foriomlán: Coiste Stiúrtha Ógras

Le hathbhreathnú: Bealtaine 2022

Síniú: Cathaoirleach/Cisteoir

Dáta: