**Measúnú ar Threalamh Scáileáin Taispeána Ríomhaire (DSE) - seicliosta don hibridobair**

**1. Féinmheasúnú DSE/Céim 1**

*Ní bheidh bail críche ar an Measúnú DSE go dtí go n-eagrófar Measúnú DSE Iomlán trí do Chomhordaitheoir Sábháilteachta Aonaid agus an Measúnóir DSE - is é atá i gceist leis an bhFéinmheasúnú DSE seo ná Cuid 1. Ceann de na riachtanais atá i gceist nuair atáthar ag déanamh breithniú ar iarratas ar an hibridobair an próiseas Measúnú DSE, agus NÍOR CHEART é a dhéanamh murar cuid d’iarratas ar an hibridobair é.*

**Cuid 1**

**Réamheolas**

*Ní mór dúinn roinnt eolais a fháil fút ar dtús, agus roinnt réamheolais a thabhairt duit.*

**1. Ainm an Fhostaí (Sloinne, Céadainm**)

**2. Cén tAonad is mó a bhfuil tú cleamhnaithe leis?**

*Glac cúram, le do thoil, agus d’Aonad a aithint, e.g. ní bhaineann Coláiste na hEolaíochta agus na hInnealtóireachta ACH AMHÁIN le líon beag comhaltaí foirne. Roghnaigh an Scoil cheart.*

[Seo a leanas liosta de 53 Aonad]

**3. Roghnaigh seoladh ríomhphoist do Chomhordaitheora Sábháilteachta**

*Tá liosta de na Comhordaitheoirí Sábháilteachta reatha ar fáil anseo:*

[*https://nuigalwayie.sharepoint.com/:x:/s/HealthandSafetyOffice/EX1wZGRqeyVKiVaREpYClZkBxQlZ84DK8a9oZgl0LtyTVw?e=ogijgB*](https://nuigalwayie.sharepoint.com/%3Ax%3A/s/HealthandSafetyOffice/EX1wZGRqeyVKiVaREpYClZkBxQlZ84DK8a9oZgl0LtyTVw?e=ogijgB)

*Tá sé AN-TÁBHACHTACH go roghnaíonn tú an Comhordaitheoir Sábháilteachta ceart. Mura ndéanann tú amhlaidh, cuirfear moill ar d’iarratas ar an Hibridobair.*

[Seo a leanas liosta seoltaí ríomhphoist de na 53 Comhordaitheoir Sábháilteachta]

**4. Dáta an Fhéinmheasúnaithe seo:**

**5. An ndearna Measúnóir DSE Aonaid measúnú ar do Stáisiún Oibre Ríomhaire san ionad oibre roimhe seo?**

*Más rud é go ndearna, úsáid na prionsabail chéanna chun féinmheasúnú a dhéanamh ar do Stáisiún Oibre Ríomhaire sa bhaile. (Mura ndearna, ba cheart duit measúnú DSE ar do Stáisiún Oibre ar an gCampas a eagrú a luaithe agus is féidir)*

Rinne/Ní dhearna

**6. An ríomhaire glúine nó ríomhaire deisce atá agat?**

*Más Ríomhaire Glúine atá agat, NÍ MÓR duit méarchlár nó scáileán ar leith a úsáid. Ní féidir trealamh scáileáin taispeána a mheas sa chás go bhfuil ríomhaire glúine á úsáid leis féin. Réitigh an trealamh ceart duit féin agus ansin fill ar an bhféinmheasúnú agus críochnaigh é.*

*Moltar freisin gan ríomhaire glúine a úsáid leis féin ar feadh tréimhsí fada (beag beann ar an Measúnú DSE seo). Tá roinnt treorach maidir le ríomhairí glúine le fáil anseo:* [*http://www.nuigalway.ie/media/healthsafety/Laptop-Guidance.pdf*](http://www.nuigalway.ie/media/healthsafety/Laptop-Guidance.pdf)

Ríomhaire deisce/Ríomhaire glúine le méarchlár ar leith nó scáileán/Ríomhaire glúine

Má fhreagraíonn tú ‘Ríomhaire glúine’ (leis féin), tiocfaidh deireadh leis an bhFoirm anseo.

**Cuid 2**

**Stáisiún Oibre**

**7. An bhfuil dóthain spáis timpeall ar do stáisiún oibre sa bhaile don trealamh atá riachtanach, agus san áireamh leis sin tá luch, méarchlár, ríomhaire glúine/deisce, seastán ríomhaire glúine, monatóir, agus an bhfuil dóthain spáis ag an bhfostaí chun é/í féin a shoipriú go compordach?**



*Féach an Ghrafaic Faisnéise Eirgeanamaíochta le léargas a fháil ar bheith ag Obair ón mBaile* [*https://ergonomics.org.uk/resource/working-from-home-infographic.html*](https://ergonomics.org.uk/resource/working-from-home-infographic.html) *nó an Treoir maidir leis an gCianobair de chuid an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta* [*https://www.hsa.ie/eng/topics/remote\_working/*](https://www.hsa.ie/eng/topics/remote_working/) *(i mbun a uasdátaithe faoi láthair)*

Tá/Níl

**8. An bhfuil spás oibre ar leith i d’áit chónaithe atá sábháilte, oiriúnach agus saor ó chur isteach seachtrach?**

*Mura bhfuil, déan gach iarracht an spás sin a réiteach duit féin.*

Tá/Níl

**9.** **An bhfuil dóthain spáis do do ghlúine faoin stáisiún oibre?**

*Mura bhfuil, ba cheart don fhostaí a bhfuil sa bhealach air/uirthi a bhaint as*

Tá/Níl

**10. An bhfuil dóthain spáis agat le bheith ag corraí thart?**

*Mura bhfuil, ba cheart don fhostaí an spás oibre a réiteach i gceart*

Tá/Níl

**11. An bhfuil seastán cáipéisí ag teastáil uait chun cáipéisí a léamh?**

*Má theastaíonn, ba cheart don fhostaí ceann a iarraidh*

Tá/Níl

**Cuid 3**

**Cathaoir**

**12. An bhfuil do chathaoir socair, an féidir í a ísliú agus a ardú, an bhfuil tú in ann bogadh go héasca inti agus an dtacaíonn sí le híochtair do dhroma?**

*Is é an fostaí atá freagrach as an gcathaoir oifige faoin bPolasaí Hibridoibre. Ní mór do do chathaoir a bheith comhlíontach leis na rialacháin seo a leanas* [*https://www.hsa.ie/eng/publications\_and\_forms/publications/general\_application\_regulations/display\_screen.pdf*](https://www.hsa.ie/eng/publications_and_forms/publications/general_application_regulations/display_screen.pdf) *(féach leathanach 19)*

Tá/Níl

**13. An bhfuil uillinneacha na cathaoireach ar aon leibhéal leis an deasc?**

*Mura bhfuil, ba cheart don fhostaí airde na cathaoireach a shocrú chun go mbeidh na huillinneacha ar aon leibhéal leis an deasc*

Tá/Níl

**14. An mbíonn bonn na gcos ar an urlár agat nuair a bhíonn an chathaoir socraithe agat ag an airde cheart le bheith ag clóscríobh? Má bhíonn do chosa ardaithe den urlár ba cheart duit taca cos a úsáid.**

Is féidir leat leabhar mór a úsáid go sealadach chun go mbeidh na cosa ag an airde cheart. Seachas sin, is féidir taca cos a fháil ó sholáthraí stáiseanóireachta agus a leithéid

Tá/Níl

**Cuid 4**

**Scáileán**

**15. An bhfuil an scáileán socraithe chun nach mbeidh solas á fhrithchaitheamh uaidh, nó scalladh?**

*Socraigh an scáileán go dronuilleach leis an bhfuinneog agus smaoinigh ar dhallóga a úsáid*

Tá/Níl

**16. An bhfuil sé éasca do scáileán a chasadh agus a chlaonadh?**

*Mura bhfuil, ba cheart don fhostaí féachaint ar threoir úsáideora an ríomhaire*

Tá/Níl

**17. An bhfuil barr an scáileáin ar leibhéal na súl, nó díreach faoina bhun, chun nach mbeidh ort do mhuineál a chlaonadh ina threo i rith an ama?**

*Ardaigh an scáileán ar sheastán scáileáin nó ísligh é go dtí go mbeidh sé ag an airde cheart.*

Tá/Níl

**18. An bhfuil an íomhá ar an scáileán cobhsaí agus gan aon chaochaíl aici?**

*Cinntigh go bhfuil an scáileán glan agus gur féidir é a úsáid. Abair leis an mbainisteoir é más gá ceann nua a fháil ina áit.*

Tá/Níl

**Cuid 5**

**Cumarsáid**

**19. An bhfuil socruithe déanta le comhairle a chur ar an bhfoireann agus le tuairisciú a dhéanamh ar dheacrachtaí e.g. ualach oibre, timpistí, etc.?**

*Ba cheart don fhostaí, de réir an Pholasaí Hibrioibre, dul i gcomhairle lena b(h)ainisteoir, agus athbreithniú a dhéanamh ar a s(h)ocrú hibridoibre, más gá.*

Tá/Níl

**Cuid 6**

**Méarchlár/Luch**

**20. An bhfuil an luch agus an méarchlár faoi fhad do láimhe uait agus an bhfuil spás os comhair an mhéarchláir? An bhfuil do mhéarchlár ar uillinn a bhfuil tú compordach ag clóscríobh aici?**

*Socraigh an méarchlár ionas go mbeidh spás ar an deasc le do lámha a ligean anuas air nuair nach mbíonn tú ag clóscríobh*

Tá/Níl

**21. An bhfuil an luch nó an gléas ionchuir oiriúnach? Cinntigh go bhfuil siad gar duit agus cuir taca faoi chaol agus/nó rí na láimhe, más gá.**

Tá/Níl

**Cuid 7**

**Soilsiú**

**22. An bhfuil an soilsiú atá ann (solas nádúrtha, solas taisc) oiriúnach don chineál oibre atá ar siúl agat agus do do radharc?**

*Mura bhfuil, socraigh seomra breise nó cuir solas deisce in aice le do stáisiún oibre.*

Tá/Níl

**Cuid 8**

**Sláinte**

**23. An ndearnadh Tástáil Súl ort má bhí gá léi?**

*Mura ndearnadh, úsáid an nasc thíos chuig láithreán gréasáin na hOifige Sláinte & Sábháilteachta le hiarratas a dhéanamh.*

http://www.nuigalway.ie/health-safety/lab-office-field-diving/officesafety/eyeeyesighttesting/

Rinneadh/Ní dhearnadh

**24. Ar moladh don fhostaí aon mhíchompord matánchnámharlaigh a thuairisciú?**

*Ba cheart duit aon mhíchompord atá ag cur isteach ar do chóras matánach agus cnámharlaigh a bhfuil baint aige le do chuid oibre ar ríomhaire a thuairisciú do do bhainisteoir. Freagair ‘Moladh’ dó seo. (Seo an chomhairle an céanna a thuairisciú).*

Moladh/Níor moladh

**25. An dtógann tú go leor sosanna ón ríomhaire/an dtugann tú faoi thascanna eile go minic le sos a fháil ón ríomhaire?**

*Ba cheart go mbeadh éagsúlacht san obair a bhíonn á déanamh ag an bhfostaí agus go dtógfadh sé/sí sosanna nó go dtabharfadh sé/sí faoi ghníomhaíocht eile chun nach mbeadh sé/sí ina s(h)uí ar feadh tréimhsí fada. Seas suas/bog thart gach 30 nóiméad ar a laghad agus seachain físghlaonna/cruinnithe ar líne atá sceidealta díreach i ndiaidh a chéile.*

Tógaim/Ní thógaim

**Cuid 9**

**Teas & Aerú**

**26. An bhfuil an seomra a mbíonn tú ag obair ann sách te, agus an bhfuil dóthain aeraithe ann?**

*Faigh téitheoir breise má táthar fuar/oscail fuinneoga más é easpa aeraithe an fhadhb.*

Tá/Níl

**Cuid 10**

**Leictreachas**

**27. An ndéanann tú seiceáil rialta ar an soláthar leictreachais tí agus ar an trealamh leictreach i d’áit chónaithe nach bhfuil curtha ar fáil ag d’fhostóir e.g. plocóidí, soilse, RCD agus téitheoirí?**

Seiceáil do RCD gach 3 mhí, féach an nasc seo maidir le hÚsáid Leictreachais Shábháilte *(*[*https://safeelectric.ie/help-advice/home-safety/*](file:///C%3A%5CUsers%5C0104093s%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CYX0MDY2F%5C%28https%3A%5Csafeelectric.ie%5Chelp-advice%5Chome-safety%5C%29)*). Déan teagmháil le Conraitheoir Leictreachais Cláraithe le hobair a dhéanamh ar chórais leictreachais.*

Tógaim/Ní thógaim

**28. An gcoinníonn tú an spás timpeall ar an stáisiún oibre glan ó cháblaí sraoilleacha agus ó nithe a d’fhéadfadh tuisle a bhaint asat?**

*Mura gcoinníonn, bain amach aon cháblaí nach bhfuil gá leo agus socraigh cáblaí eile go néata chun nach mbeidh siad sa bhealach ort.*

Tógaim/Ní thógaim

**29. An bhfuil dóthain soicéad ann?**

*Bain amach aon trealamh leictreach nach bhfuil gá leis, nó cuir in áit eile é.*

Tá/Níl

**30. Déan seiceáil rialta ar aon trealamh leictreach iniompartha atá curtha ar fáil ag an bhfostóir. An éiríonn tú as trealamh a úsáid nach bhfuil sábháilte (seiceáil an bhfuil sreanga roiste, an bhfuil aon chomhartha ann go bhfuil trealamh ag dó nó ag leá)?**

*Úsáid an tSeiceáil Sábháilteachta do Threalamh Leictreach (nasc thíos) chun seiceáil bhunúsach a dhéanamh ar an trealamh leictreach.*[*http://www.nuigalway.ie/media/healthsafety/f\_7455\_6693-NUIG-Electricity-Safety-A4-Leaflet-4.pdf*](http://www.nuigalway.ie/media/healthsafety/f_7455_6693-NUIG-Electricity-Safety-A4-Leaflet-4.pdf)

Tógaim/Ní thógaim

**Cuid 11**

**Tine**

**31. An seiceálann úinéir an tí an trealamh múchta dóiteáin agus braite dóiteáin go rialta agus an bhfuil plean éigeandála i bhfeidhm i cás tine. (Ar úinéir an tí atá an fhreagracht maidir le trealamh braite agus múchta dóiteáin)**

*Cinntigh go bhfuil na bunbhearta sábháilteachta dóiteáin i bhfeidhm chun nach mbeadh tine sa teach, chun éalú go sábháilte ó thine, chun go mbraithfí tine agus chun tine a mhúchadh.*

Seiceálann/Ní sheiceálann **Mar eolas amháin:**

**32. Leagan amach oiriúnach é seo do ríomhaire baile i ndáil leis an seicliosta seo. Ba cheart duit teagmháil a dhéanamh le do Chomhordaitheoir Sábháilteachta/Measúnóir DSE agus dhá ghrianghraf oiriúnacha de do stáisiún oibre (nó físeán beo) a uaslódáil nuair a iarrfaidh sé/sí ort déanamh amhlaidh. Gné bhunriachtanach den Mheasúnú DSE iomlán is ea é sin.**



**33. Chun tuilleadh sonraí a fháil, féach an ghrafaic iomlán faisnéise thuas (Ag Obair ón mBaile) ar láithreán gréasáin an Chartered Institute of Ergonomics & Human Factors (**[**https://ergonomics.org.uk/resource/working-from-home-infographic.html**](https://ergonomics.org.uk/resource/working-from-home-infographic.html)**), ar leathanach gréasáin an Údaráis Sláinte agus Sábháilteachta maidir leis an gCianobair (**[**https://www.hsa.ie/eng/topics/remote\_working/**](https://www.hsa.ie/eng/topics/remote_working/)**) [tá athbhreithniú á dhéanamh faoi láthair ar an leathanach sonrach faoin gcianobair] agus ar an gcur síos níos mionsonraithe ar an bhFoirm don Mheasúnú ar Threalamh Scáileáin Taispeána Ríomhaire (DSE) de chuid Ollscoil na Gaillimhe le haghaidh Measúnú ar an gCampas (**[**http://www.nuigalway.ie/media/healthsafety/NUI-Galway-DSE-Assessment-Form.pdf**](http://www.nuigalway.ie/media/healthsafety/NUI-Galway-DSE-Assessment-Form.pdf)**).**

**2. Cur i gcrích an Mheasúnaithe DSE leis an Measúnóir DSE oilte/Céim 2**

Socróidh an Measúnóir DSE am feiliúnach chun breathnóireacht a dhéanamh ar an úsáideoir agus é/í i mbun oibre ag a stáisiún oibre. An modh is éasca chun é sin a dhéanamh, is dócha, is ea trí Teams ar an Aip shoghluaiste (ach úsáid cibé modh is caoithiúla). Ba cheart don Mheasúnóir spreagadh a thabhairt don úsáideoir leanúint lena t(h)asc reatha agus é/í ag déanamh breathnóireacht air/uirthi.



Meabhrúchán is ea an íomhá thuas do Mheasúnóirí DSE faoinar cheart a mbeifeá ag súil leis maidir le staidiúir idéalach/leagan amach idéalach an stáisiúin oibre.

Éileofar ar an Measúnóir DSE na ceisteanna seo a leanas a fhreagairt trí eagar a chur ar an iontráil reatha (ón bhféinmheasúnú) sa liosta SharePoint.

**DSE1: Dáta an Mheasúnaithe**

**DSE2: Dáta an athbhreithnithe ghearrthéarmaigh eile, MÁ TÁ GÁ LEIS**

**DSE3: An bhfuil an spás saor ó thranglam chun gur féidir leis an bhfostaí díriú go héasca ar an tasc?**

**DSE4: An bhfuil taca droma ar an gcathaoir ar féidir é a ardú agus a ísliú agus ar moladh don fhostaí suí siar sa suíochán chun go mbeidh taca maith le bun an droma?**

**DSE5: An bhfuil an scáileán socraithe ag an bhfad ceart uait le bheith compordach de (e.g. an bhfuil sé fad láimhe uait)?**

**DSE6: Ar cuireadh in iúl don fhostaí gur cheart dó/di scaoileadh lena g(h)uaillí nuair a bhíonn sé/sí ag féachaint ar an scáileán?**

**DSE7: An bhfuil na carachtair ar an scáileán taispeána soiléir, an bhfuil cruth ceart orthu, an bhfuil siad ar an méid cheart agus an bhfuil dóthain spáis eatarthu?**

**DSE8: An bhfuil gléas cinn/callaire nó micreafón curtha ar fáil le cumarsáid a dhéanamh?**

**DSE9: An mbíonn caol na láimhe scaoilte nuair a bhíonn tú ag clóscríobh (e.g. gan é a bheith lúbtha agat)?**

**DSE10: An bhfuil solas taisc ar fáil, más gá?**

**DSE11: An mbíonn ar an bhfostaí tascanna a dhéanamh a bhfuil láimhsiú i gceist leo? (Cinntigh, sa chás sin, go gcuirfear oiliúint láimsithe sábháilte air/uirthi)**

**DSE12: An mbíonn laethanta oibre á bpleanáil sa chaoi is gur féidir an obair a éagsúlú (e.g. nótaí a scríobh de láimh, glao a thógáil agus tú imithe ón deasc)?**

**DSE13: An bhfuil aon saincheist eile aitheanta agat, mar Mheasúnóir DSE, ar mhaith leat iad a chur le Measúnú DSE an fhostaí seo?**

**DSE14: Cuir saincheisteanna breise anseo:**

**Nóta Tráchta maidir leis an DSE: Cén chaoi a ndéanfá rátáil ar leagan amach DSE an fhostaí seo (3, an stáisiún oibre feiliúnach, 2, tá feabhsuithe ag teastáil: nó 1, an stáisiún oibre mífheiliúnach)**