



**Fèisean nan Gàidheal**  
**Làimhseachadh Cunnairt agus Poileasaidhean**

**Ceann-latha: 15 Ògmhios 2010.**

**Poileasaidh: Poileasaidh Làimhseachaidh**

**Tha am poileasaidh mar phàirt de: Poileasaidh Slàinte is Sàbhailteachd**

**Poileasaidhean Co-cheangailte:** Leabhran an Luchd-obrach

**Adhbhar a' Phoileasaidh:** gus luchd-obrach a dhìon bho bhith air an goirteachadh nuair a tha iad a' togail no a' giùlan luchdan is uidheamachd.

**Geàrr-iomradh air a' Phoileasaidh:** Dleastanasan is molaidhean a bu chòir a bhith air aire dhaoine nuair a thathar a' gluasad luchdan troma agus/no croiseil. Foirmichean airson cunnart a thomhas agus stiùireadh.

**Chaidh am poileasaidh a dhealbh le:** Iona NicDhòmhnaill, Oifigear Trèanaidh & Poileasaidh

**Chaidh e mu choinneimh na Buidhne Riaghlaidh (ceann-latha):** 01 An Gearran 2010.

**Aontaichte leis a' Bhòrd (ceann-latha):** 18 An Gearran 2010.

**Sgrùdadh mu dheireadh (ceann-latha):** An Gearran 2013

**Bu chòir sùil às ùr a thoirt air a' phoileasaidh seo (ceann-latha):** Sa Ghearran 2014.

**Catriona Nic an t-Saoir – 18 An Gearran 2010.**

## **Fèisean nan Gàidheal Poileasaidh Làimhseachaidh**

A rèir rannsachadh nàiseanta, tha 34% de leòntan obrach san Rìoghachd Aonaichte (far a bheil an neach-obrach far obair 3 làithean no nas fhaide) ag èirigh ri linn daoine a bhith a' làimhseachadh nithean. Aig Fèisean nan Gàidheal, cha deach gin a thubaistean san àite-obrach a chomharrachadh no a chlàradh a tha co-cheangailte ri bhith a' làimhseachadh nithean, ach tha a' bhuidheann a' tuigsinn gum feumar a bhith cùramach is faiceallach mun chunnart seo. Mar bhuidhinn bhig, 's e call nach beag don bhuidhean a th' ann am pàigheadh tinneis, agus 's dòcha san ùine-fhada gur e call a bhios ann don neach fhèin. A thuilleadh air a' chosgais ionmhasail, tha am pian agus am fulangas – às bith an ann airson greiseag, ùine-fhada no gu maireann – a bhuaileas air an neach-obrach, agus sin gu tric a' cur casg air a' chomas aca airgead a chosnadh san ùine-fhada.

Tha Riaghailtean airson Obair Làimhseachaidh 1992 ag iarraidh nach bi daoine a' dol an sàs ann an obair làimhseachaidh chunnartach nuair a tha e reusanta an obair sin a sheachnadh. Chaidh na riaghailtean a thoirt a-staigh gus an gabhadh luchd-fastaidh ceumannan a dhèanadh cinnteach nach biodh an uiread de chunnart ann gum biodh daoine air an goirteachadh nuair a bha iad a' làimhseachadh nithean. Nuair nach gabh seo a dhèanamh, tha Riaghailtean ag iarraidh measaidhean cunnairt a chumail, agus ceumannan a chur an sàs, gus an cunnart a lughdachadh chun na h-ìre as ìsle as urrainnear.

Bheir Fèisean nan Gàidheal trèanadh a thaobh mar a làimhsicheas daoine nithean don luchd-obrach uile, agus bidh an roghainn trèanaidh sin aig luchd saor-thoileach gu cunbhalach. Gus dèanamh cinnteach gu bheil fios aig gach neach-obrach air na ceumannan a tha Fèisean nan Gàidheal ag iarraidh orra gabhail gus na Riaghailtean a choileanadh, chaidh an cunntas poileasaidh seo a sgrìobhadh.

### **Cunntas Poileasaidh**

Tha Fèisean nan Gàidheal a' tuigsinn gum faod neach-obrach sam bith a bhith air an goirteachadh tro bhith a' làimhseachadh nithean. Nì a' bhuidheann nas urrainn dhi gus nach bi daoine air an goirteachadh, agus bi e na amas dhi nach bi an leithid de leòntan ann, agus nì i a dìcheall gus dèanamh cinnteach nach bi luchd-obrach air an cur ann an suidheachaidhean cunnartach.

Bidh gnìomhan-obrach far a bheil làimhseachadh cunnartach nan lùib air an comharrachadh tro na modhan-obrach a gheibhear ann an comharrachadh is measadh chunnartan fo Riaghailtean airson Riaghladh Slàinte is Sàbhailteachd 1992. Am measg nan gnìomhan sin tha togail, ìsleachadh, putadh, tarraing, cumail taic ri, giùlan agus gluasad luchdan le ur làmhnan no neart ur bodhaige, mar eisimpleir:- a' giùlan bhogsaichean de phàipear lethbhreacadair, ultach leabhraichean no fhaidhlichean, ionnstramaidean ciùil troma (clàrsaichean, bogsaichean-ciùil, msaa), a' gluasad àirneis is uidheamachd (deasgaichean, caibearnaitean, msaa). Tha an Leabhran airson Obair Làimhseachaidh 1992 a' bualadh air na gnìomhan seo.

### **Dleastansan nan Daoine le Uallach**

Gus dèanamh cinnteach à slàinte is sàbhailteachd luchd-obrach a thaobh obair làimhseachaidh, bu chòir do Dhaoine le Uallach anns gach roinn, aonad no àite-obrach dèanamh cinnteach, a thaobh obair fon stiùir:

- Gu bheil obair làimhseachaidh a dh'fhaodadh cuideigin a ghoirteachadh air a comharrachadh
- Gun seachain daoine obair làimhseachaidh anns a bheil cunnart gun tèid an goirteachadh, cho fad 's a tha reusanta, le bhith a' cleachdadh uidheam no acfhainn (me, troilidh), no le bhith a' togail mar sgioba, no ma chuireas sibh cùisean air dòigh gus nach fheumar an luchd a ghluasad
- Gun dèanar measadh air na gnìomhan a dh'fheumar a dhèanamh, agus sibh a' leantainn feallsanachd eargonomagach, a' beachdachadh air an obair, an luchd, an àrainneachd agus comas an neach tomhas dè an cunnart a th' ann. Bu chòir am measadh a chlàradh gus sealltainn gun deach a chumail agus gus am bi e nas fhasa ath-sgrùdadh a dhèanamh ma dh'atharraicheas an suidheachadh
- Gun tèid ceumannan gus cur às do chunnart, no gus a lughdachadh cho ìosal 's as urrainnear, a chomharrachadh a rèir an fhiosrachaidh bhon mheasadh cunnairt agus gun tèid an cleachdadh gus siostam obrach sàbhailte a chur an gnìomh
- Gun tèid obair ùr sam bith anns am faod daoine a bhith ri obair làimhseachaidh a mheasadh, agus gun tèid siostam obrach sàbhailte a chur an gnìomh mus tòisich an obair
- Gun tèid ath-sgrùdaidhean a dhèanamh air measaidhean gach bliadhna gus dèanamh cinnteach gu bheil iad fhathast iomchaidh, ach thèid ath-mheasadh a dhèanamh sa bhad ma tha taobh sam bith den t-suidheachadh obrach air atharrachadh
- Gun tèid làn-rannsachadh a dhèanamh air turchairtean sam bith far an deach cuideigin a leòn (fèith no cnàimh), agus gun tèid ath-sgrùdadh a dhèanamh air measaidhean is siostaman obrach

- Gu bheil luchd-obrach a gheibh dreuchd far a bheil iad ri obair làimhseachaidh comasach an obair aca a dhèanamh, gu bheil fiosrachadh mu obair làimhseachaidh an lùib na dreuchd san tuairisgeul-obrach a gheibh luchd-iarrtais, gu bheil luchd-obrach sna dreuchdan seo fhathast comasach air an obair agus nach bi luchd-stiùiridh no siostaman obrach a' cur uallach air luchd-obrach gnìomhan a dhèanamh a tha cus dhaibh (a thaobh cuideim no an uiread obair na lùib)
- Gum faigh luchd-obrach a tha ri obair làimhseachaidh fiosrachadh, trèanadh is stiùireadh iomchaidh agus gun tèid an trèanadh sin a chlàradh, a mheasadh, agus gun cumar sùil air agus gun dèanar ath-sgrùdadh air
- Gun toirear fiosrachadh iomchaidh seachad mu luchdan is àrainneachdan do luchd-fastaidh eile aig a bheil luchd-obrach ann an toglaichean Fèisean nan Gàidheal agus ann an ionadan-cleasachd air mhàl, agus do chunnradairean fèin-fhastaithe a leigeas leotha na dleastanasan aca a choileanadh fo na Riaghailtean
- Gum bi toglaichean eile, taobh a-muigh thogalaichean Fèisean nan Gàidheal agus ionadan-cleasachd air mhàl, anns am bi luchd-obrach ri obair làimhseachaidh cho sàbhailte agus cho saor bho chunnart 's as urrainnear gu pragtaigeach
- Gun tèid ceumannan sònraichte sam bith, a thèid a chur an sàs gus na Riaghailtean a choileanadh, a chlàradh ann an sgrìobhadh agus a dhèanamh nam pàirt den phoileasaidh sàbhailteachd ionadail.

### **Dleastanasan an Luchd-Obrach**

Tha e deatamach gun cuidich luchd-obrach le bhith a' lughdachadh agus a' cur às do chunnartan bho obair làimhseachaidh. Mar sin, bu chòir do luchd-obrach dèanamh cinnteach gun cùm iad ris na stiùiridhean a leanas:

- 1 Bu chòir dhaibh an siostam obrach sàbhailte a leantainn, a chaidh a dhealbhadh is a chur an sàs le manaidsèaran, agus cha bu chòir dhaibh dol an aghaidh an t-siostaim gun adhbhar math.
- 2 Bu chòir dhaibh uidheam-taice sam bith a fhuair iad agus airson a fhuair iad trèanadh a chleachdadh. Bu chòir dhaibh innse don mhanaidsear/neach-stiùiridh sa bhad ma tha dad ceàrr air uidheam-taice.
- 3 Bu chòir cuideachadh agus taic a chumail ri measaidhean cunnairt.
- 4 Bu chòir dhaibh am manaidsèar a chuideachadh nuair a tha iad a' cur trèanadh do luchd-obrach an sàs, bu chòir dhaibh a dhol gu seiseanan trèanaidh mar as iomchaidh agus bu chòir dhaibh an t-eòlas a gheibh iad a chur gu feum nan obair.
- 5 Bu chòir dhaibh innse mu thubaist no turchairt sam bith far an deach cuideigin a ghoirteachadh, no far am faodadh cuideigin a bhith air an goirteachadh.
- 6 Bu chòir dhaibh innse don mhanaidsear/neach-stiùiridh mura h-eil iad comasach air an obair làimhseachaidh àbhaisteach aca a dhèanamh air sgàth leòn, tinneas no suidheachadh eile.
- 7 Cha bu chòir dhaibh obair làimhseachaidh a dhèanamh ma tha iad a' smaoinneachadh nach eil iad comasach air.
- 8 Bu chòir dhaibh innse don mhanaidsear/neach-stiùiridh mu shiostaman obrach neo-shàbhailte.

## **Foirm Measadh Cunnairt airson Obair Làimhseachaidh**

Àite:	
Roinn:	
Ceannard a' Phròiseict:	
Gnìomh air a mheasadh:	
Luchd-obrach an sàs ann:	
Eòlas an luchd-obrach ris an obair: (cuiribh às dhaibh mar as iomchaidh)	<b>Tòrr</b>
	<b>Meadhanach math</b>
	<b>Glè bheag</b>
Chaidh am measadh a dhèanamh le:	
Ceann-latha:	
Ainm-sgrìobhte:	

<b>PÀIRT A: AN T-ÀITE IS AN ÀRAINNEACHD OBRACH</b>	<b>Cuiribh às dhaibh mar as iomchaidh</b>
A bheil rùm gu leòr ann airson a bhith a' togail gu sàbhailte?	THA/CHAN EIL
A bheil cunnart ann sleamhnachadh no tuisleachadh san àite-obrach?	THA/CHAN EIL
A bheil solas gu leòr ann airson faicinn gu math nuair a thathar ri obair?	THA/CHAN EIL
<b>PÀIRT B: AN GNÌOMH</b>	
Mìneachadh air a' ghnìomh:	
<i>A bheil iad a' togail:</i>	
Air thoiseach orra gu còmhnaidh?	THA/CHAN EIL
Bho chom gu ceann?	THA/CHAN EIL
Os cionn an cinn?	THA/CHAN EIL

Nan suidhe?	THA/CHAN EIL		
Le grunn ghluasadan?	THA/CHAN EIL		
San aon dòigh a-rithist agus a-rithist?	THA/CHAN EIL		
<i>Am bi iad:</i>			
Ag atharrachadh a' ghrèim aca?	BI/CHA BHI		
A' tionndadh an cuim?	BI/CHA BHI		
A' crùbadh?	BI/CHA BHI		
A' tarraing no a' gluasad gu h-obann?	BI/CHA BHI		
A' gluasad gu tric no gu h-obann?	BI/CHA BHI		
Ris an obair greis mhath?	BI/CHA BHI		
A' sìneadh air falbh bho an com?	BI/CHA BHI		
<b>PÀIRT C: GLUASAD</b>			
Dè cho tric 's a tha an gluasad (cia mheud turas sa mhionaid)? Sgrìobhaibh an seo:			
Am bi iad a' togail nithean?	BIDH/CHA BHI		
Ma bhios, dè an t-astar ann am meatairean?			
<i>San obair làimhseachaidh am bi iad:</i>			
A' putadh?	BIDH/CHA BHI		
A' tàthadh?	BIDH/CHA BHI		
A bheil an t-àite-obrach fo stiùir pròiseas no ceum smachdachaidh eile?	THA/CHAN EIL		
Am bi iad a' faighinn greisean foise mar phàirt den phàtran obrach?	BIDH/CHA BHI		
<b>PÀIRT D: AN LUCHD</b>			
<b>Cuiribh às dhaibh mar as iomchaidh</b>			
An cuideam as motha san luchd a bhios iad a' làimhseachadh (cg):			
Meudachd an luchd:	x	x	(mm)
A bheil e furasta smachd a chumail air an luchd nuair a thathar ga làimhseachadh?			
THA/CHAN EIL			

A bheil an luchd a' cur stad air daoine faicinn?	THA/CHAN EIL
A bheil an luchd seasmhach?	THA/CHAN EIL
A bheil e buailteach gun gluais na nithean a tha na bhroinn nuair a thathar ga làimhseachadh?	THA/CHAN EIL
A bheil gin a dh'oirean geur ann?	THA/CHAN EIL
<b>Ma thuiteas an luchd, an èirich cunnart eile, me, ceimigean, dust msaa?</b>  <b>Ma dh'èiricheas, dè an t-seòrsa:</b>	ÈIRICHIDH/CHAN ÈIRICH

### **PÀIRT E: AN LUCHD-LÀIMHSEACHAIDH**

Buidhnean ann an cunnart (luchd-obrach is daoine eile):

Buidhnean sònraichte ann an cunnart (daoine òga, daoine ciorramach msaa):

Am feum sgioba dol an sàs san obair?

FEUMAIDH/CHAN FHEUM

Ma dh'fheumas, dè cho mòr 's a bhios an sgioba?

*A bheil an obair:*

Feumach air tòrr neirt?

THA/CHAN EIL

A' cur dhaoine le trioblaidean slàinte ann an cunnart?

THA/CHAN EIL

Feumach air trèanadh sònraichte?

THA/CHAN EIL

Feumach air aodach dìonach?

THA/CHAN EIL

Ag adhbharachadh suidheachadh far am faod daoine eile a bhith air an goirteachadh?

THA/CHAN EIL

### **PÀIRT F: UIDHEAMAN MEAGANAIGEACH NO UIDHEAMAN-TAICE EILE AIRSON OBAIR LÀIMHSEACHAIDH**

Sgrìobhaibh an seo uidheaman-taice sam bith a gheibh luchd-obrach airson an cuideachadh leis a' ghnìomh:

Ceumannan earalais eile:

**PÀIRT G: MEASADH CUNNAIRT**

Cunnart air a mheasadh: (cuiribh às dhaibh mar as iomchaidh)

**Mòr****Meadhanach Mòr****Beag****PÀIRT H: PRÒGRAM GNÌOMHA**

Cunnartan mòra a chaidh a chomharrachadh:

Ceumannan earalais a bharrachd a dh'fheumar a chur an sàs agus molaidhean eile:

Gnìomhan a dh'fheumar a dhèanamh:

Cò dh'innis:

Ceann-latha an ath mheasaidh:

Feumar feuchainn ri tomhas dè an ìre cunnairt a th' ann. Faodar an clàr seo a chleachdadh mar stiùireadh nuair a thathar a' lìonadh foirm measadh cunnairt.

<b>Ceistean iomchaidh:</b>	<b>An ìre cunnairt.</b>		
	<b>BEAG</b>	<b>MEADHANACH MÒR</b>	<b>MÒR</b>
<b><i>An lùib na h-obrach – a bheil daoine:</i></b>			
A' cumail luchdan air falbh bhon chom?	Luchd air a ghluasad san t-sòn-togail as fhaisge air am bodhaig	Luchd air a ghluasad san t-sòn-togail as fhaide bhon bodhaig	Luchd air a ghluasad taobh a-muigh nan sònaichean-togail

A' tionndadh?	Suas ri 45°	45-90°	Barrachd is 90°
A' crùbadh?	Beagan	Gu ìre an glùinean	Chun an làir
A' sìneadh suas?	Gu ìre an guailnean	Gu ìre an cinn	Os cionn an cinn
A' dèanamh mòr-ghluasad suas no sìos?	Nas lugha na 1m	1 - 2m	Barrachd is 2m
A' giùlan nithean astar fada?	Suas ri 10m	10-20m	Barrachd is 20m
Ri putadh no tarraing dhian?	< 25cg neart tòiseachaidh - 10cg neart airson cumail a' dol	25-50cg neart tòiseachaidh - 10-20cg neart airson cumail a' dol	> 50cg neart tòiseachaidh -20cg neart airson cumail a' dol
A' giùlan luchdan a dh'fhaodadh a bhith cugallach?	Cha charaich iad mòran nuair a thathar gan gluasad	A' carachadh gu tric	Daonnan a' carachadh
A' Làimhseachadh a-rithist is a-rithist?	1-4 gnìomhan san latha	5-10 gnìomhan sa mhionaid	Barrachd is 10 gnìomhan sa mhionaid
Gun chothroman gu leòr gus fois a ghabhail no faighinn seachad air an obair?	Glè ainneamh	Uaireannan	Daonnan
Luathas na h-obrach fo smachd pròiseas?	Glè ainneamh	Uaireannan	Daonnan
<b>Na luchdan - a bheil iad:</b>			
Trom? (comharraichibh an cuideam ann an cg)	Suas ris na figearan san stiùireadh	Uaireannan barrachd air na tha san stiùireadh	Daonnan tòrr a bharrachd air na tha san stiùireadh (m.e., barrachd is an dà uiread)
Tomadach/neo-ghoireasach?	Chan eil iad furasta an làimhseachadh	Croiseil an làimhseachadh	Doirbh an làimhseachadh
Doirbh an greimeachadh?	Chan eil furasta grèim a chumail orra	Doirbh grèim a chumail orra	Glè dhoirbh grèim a chumail orra
Neo-sheasmhach/caochlaideach?	Glè ainneamh	Uaireannan	Daonnan
Cunnartach (me, geur/teth?)	Mar as trice, furasta na cunnartan a sheachnadh	Chan eil e cho furasta na cunnartan a sheachnadh	Tha e do-dhèanta na cunnartan a sheachnadh
<b>An àrainneachd obrach - a bheil:</b>			
Bacaidhean air dòighean suidhe/seasaimh?	Gun mòran chnapan-starra sam bith air gluasad àbhaisteach	Beagan chnapan-starra air gluasad	Cnapan-starra nach beag air gluasad



Làir ann an droch staid?	Beagan neo-chòmhnard no chnapan-starra	Nas neo-chòmhnairde, gun mòran greimeachadh no le barrachd chnapan-starra	Cunnartach leis cho neo-chòmhnard 's a tha e, gun mòran greimeachadh sam bith & tòrr chnapan-starra
Diofar ìrean?	Luchd air a ghluasad <1m suas no sìos	Luchd air a ghluasad 1-2m suas no sìos	Luchd air a ghluasad barrachd na 2m
Buaidh a thaobh teas/fuachd/taiseachd?	Glè ainneamh	Uaireannan	Daonnan
Gluasadan èadhair neartmhor?	Glè ainneamh	Uaireannan	Daonnan
Droch sholas?	Glè ainneamh	Uaireannan	Daonnan

**Comasan – am feum an obair neach le comasan neo-àbhaisteach:**

Am Feum an neach comasan neo-àbhaisteach?	Thèid aig a' mhòr-chuid de dhaoine an obair a dhèanamh	Cha tèid aig ach cuid a dhaoine an obair a dhèanamh	Cha tèid aig ach glè bheag de dhaoine an obair a dhèanamh
A' cur daoine le trioblaidean slàinte ann am barrachd cunnairt?	'S dòcha	Tha e buailteach a bhith	Gu cinnteach
A' cur boireannaich a tha trom ann am barrachd cunnairt?	'S dòcha	Tha e buailteach a bhith	Gu cinnteach
Am feum an neach fiosrachadh is trèanadh sònraichte?	Chan eil, ach bhiodh e feumail	Thathar den bheachd gu bheil	Tha e riatanach don obair

**Cùisean eile -**

A bheil aodach no acfhainn dìona a' cur maill air gluasad no dòigh-ghiùlain dhaoine?	Glè ainneamh	Uaireannan	Gu cinnteach
--	--------------	------------	--------------

## Clàr 1

Cùisean ris am feum am fastaiche coimhead agus ceistean ris am feum iad dèiligeadh nuair a tha iad a' measadh obair làimhseachaidh.

Cùisean	Ceistean
1. Na Gnìomhan	A bheil daoine: <ul style="list-style-type: none"><li>- a' cumail no a' gluasad luchdan aig astar bhon com?</li><li>- a' gluasad no a' giùlan am bodhaig ann an dòigh neo-ìomchaidh, gu sònraichte:</li><li>- a' tionndadh an cuim?</li><li>- a' crùbadh?</li><li>- a' sìneadh suas?</li><li>- a' gluasad luchdan cus, gu sònraichte:</li><li>- a' togail no a' leagail nithean astar ro mhòr?</li><li>- a' gluasad nithean astar ro fhada?</li><li>- ri cus putadh no tarraing le luchdan?</li><li>- ag obair nuair a tha cunnart ann gun gluais an luchd gu h-obann?</li><li>- ri spàirn tric no ùine mhòr?</li><li>- ag obair gun chothroman gu leòr airson fois a ghabhail?</li><li>- ag obair nuair a tha luathas na h-obrach fo smachd pròiseas?</li></ul>
2. Na luchdan	A bheil iad: <ul style="list-style-type: none"><li>- trom?</li><li>- tomadach no cearbach?</li><li>- doirbh an greimeachadh?</li><li>- neo-sheasmhach, no le stuth nam broinn a tha buailteach gluasad?</li><li>- geur, teth no cunnartach ann an dòigh sam bith eile?</li></ul>
3. An àrainneachd obrach	A bheil: <ul style="list-style-type: none"><li>- gainnead rùm a chuireas stad air giùlan dhaoine?</li><li>- làir neo-chòmhnard, sleamhainn no neo-sheasmhach?</li><li>- diofar ìrean den làr no clàran-obrach?</li><li>- e ro theth, ro fhuar no ro bhruthainneach?</li><li>- trioblaidean ann a thaobh fionnarachaidh no mar a tha a' ghaoth a' tighinn a-staigh?</li></ul>
4. Comasan an neach	A bheil an obair: <ul style="list-style-type: none"><li>- feumach air neart, àirde msaa neo-àbhaisteach?</li><li>- ag adhbharachadh suidheachadh a dh'fhaodadh boireannaich throma no daoine le trioblaidean slàinte a chur ann an cunnart?</li><li>- feumach air fiosrachadh no trèanadh sònraichte airson gum bi i sàbhailte?</li></ul>
5. Cùisean eile	A bheil aodach no acfhainn dìona a' cur maill air gluasad no dòigh-ghiùlain dhaoine?