



Treoir maidir le Socrú Eirgeanamaíochta

1.0 Réamhrá:

Cruthaíonn an obair ón mbaile roinnt dúshlán, ach tá céimeanna simplí ann ar féidir iad a ghlacadh chun na rioscaí a laghdú agus chun a oiread compoird agus táirgiúlachta is féidir a bhaint amach.

2.0 Cuspóir:

Forbraíodh an treoirlíne seo chun cabhrú le fostaithe socrú eirgeanamaíochta cosúil leis an gceann a baineadh amach ag an obair a bheith acu sa bhaile.

3.0 Raon feidhme:

Baineann an treoirlíne seo le gach fostaí laistigh de BOOÁCDL atá ag glacadh páirte sa chianobair.

4.0 Do spás oibre a eagrú sa bhaile:

Is é an cuspóir sa bhaile iarracht a dhéanamh socrú eirgeanamaíochta a bheith agat atá cosúil leis an gceann a baineadh amach ag an obair. Ba cheart go nglacfa staidiúir neodrach ingearach. Má chinntíonn tú go bhfuil do dheasc oibre/stáisiún oibre socraithe i gceart, éascófar dea-staidiúir agus laghdófar an dóchúlacht go dtarlóidh neamhoird mhatánchnámharlaigh (MSDS), lena n-áirítear Neamhoird Géag Uachtair a Bhaineann leis an Obair (WRULDanna) agus Gortuithe Athstraidhneála (RSInna), a bhféadfadh gortuithe fíocháin bhoig tarlú mar gheall orthu a rachadh i bhfeidhm ar na matáin, na teannáin, na néaróga, na ballnaisc, na hailt agus/nó na soithigh fola.

4.1 Leideanna eirgeanamaíochta chun do spás oibre sa bhaile a fheabhsú:



Suigh do scáileán i gceart
Chun tuirse súl a laghdú, suigh do scáileán fad do sciatháin ó d'aghaidh



Athraigh an chaoi a bhfuil tú i do shuí

Ná bí i do shuí go míchomporadach gan bhogadh.
Seas suas go rialta.



Soilsiú

Ba chóir dalladh ar an scáileán a sheachaint chun saoth súl a laghdú. Chun dalladh a sheachaint, ná bíodh an ghrian ag soilsiú go díreach ar an scáileán agus dún na dallóga/cuirtíní nuair is gá.



Tabhair sos do do shúile

Gach 20 nóiméad ar feadh 20 soicind, díriú ar rud éigin 20 troigh ar shiúl.
Ligeann sé sin do na matáin súl sos a ghlacadh.



Méarchlár

Má tá caol na lámhe, do lámh agus do ghualainn in áit amscáí agat, d'fhéadfá éirí míchompordach agus/nó tú féin a ghortú. Coigeartaigh airde an mhéarchláir más féidir ionas go mbeidh caol do lámh ar aon dul le rí do lámh.



Cathaoir

Coigeartaigh do chathaoir ionas go mbeidh an dá chos agat cothrom ar an urlár nó bain úsáid as taca coise más gá. Cinntigh go bhfuil bun do dhroma tacaithe go hiomlán ag tacaíocht lumbach na cathaoireach.



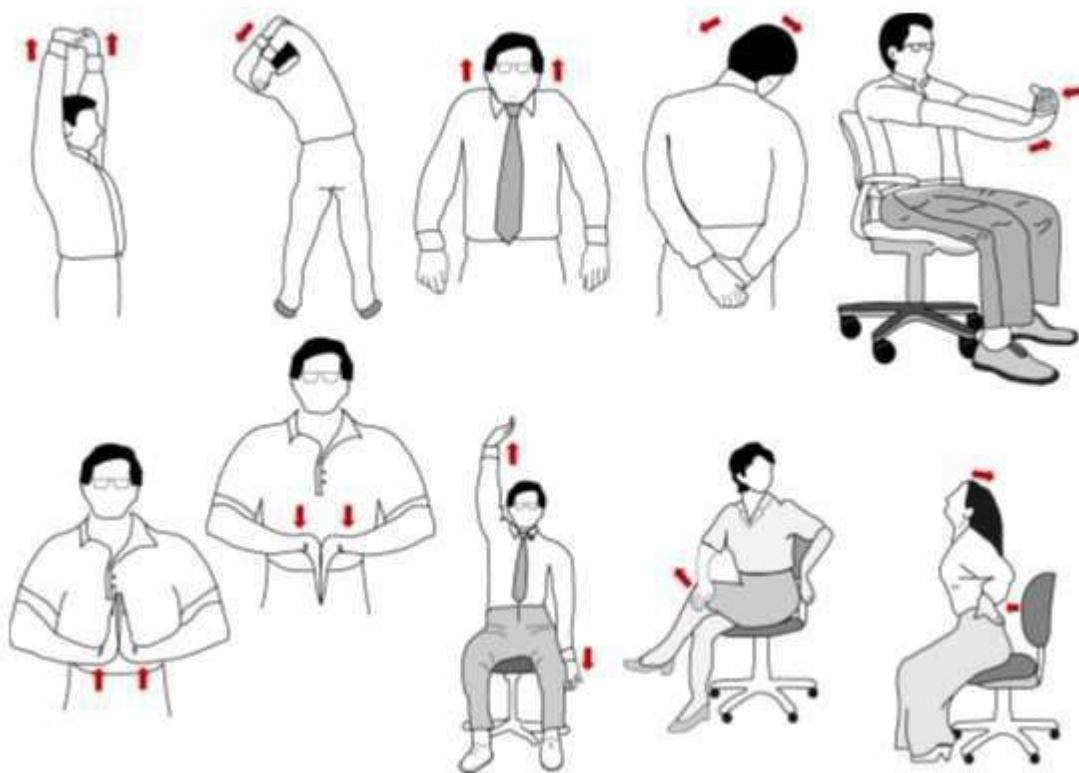
Éirigh i do sheasamh agus bog thart

Cuir isteach ar thréimhsí fada oibre ar an scáileán agus tóg sosanna (ar a laghad 5 nóiméad gach uair an chloig) nó déan gníomhaíocht eile.

4.2 Cleachtaí Searrtha Rialta:

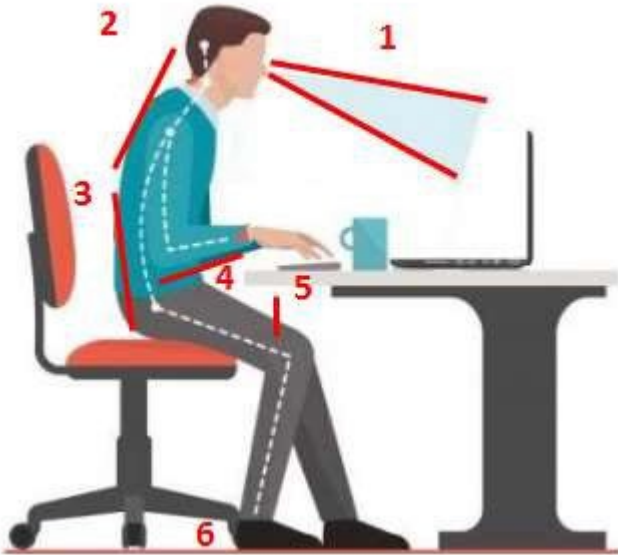
Is féidir na cleachtaí searrtha seo a leanas a dhéanamh ag am ar bith i rith an lae. Ba chóir na cleachtaí searrtha ar fad a dhéanamh go mall agus ar bhealach rialaithe. Níl an raon gluaiseachta céanna ag gach duine, mar sin má bhraitheann tú aon mhíchompord nó pian sa bhreis ar an iarracht searrtha ag aon am, ná brúigh thairis, stop agus fill ar an lárphointe.

Fíor 1: Cleachtaí Searrtha Simplí:



5.0 Sampla Oibrithe

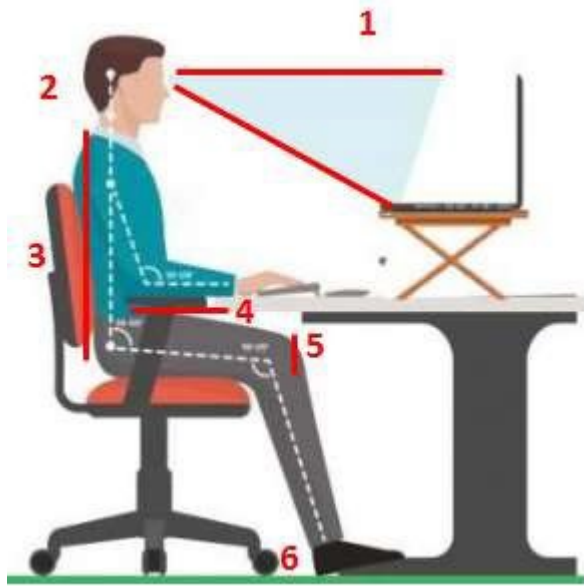
A) Socrú ríomhaire glúine gan oiriúnú



- 1, 2 **Uillinn féachana, Suíomh Cinn agus Muiníl;**
Spríoc: Ba chóir go mbeadh barr an scáileáin ag leibhéal na súl nó díreach faoi bhun leibhéal na súl.
Grianghraf: Tá an uillinn seo géar go leor agus tá an ceann agus an muineál ag lúbadh chun tosaigh dá bharr.
- 3 **Suíomh agus Tacaíocht an Droma;**
Spríoc: Cinntigh go bhfuil an droim ingearach díreach, coinnigh na guaillí cearnach agus socair. Ba cheart go dtacódh an chathaoir le cuar dromlaigh nádúrtha.
Grianghraf: B'fhéidir nach mbeadh cathaoir oifige ag gach duine a oibríonn ón mbaile / ó chian. Mar sin féin, ba chóir go mbeadh an cineál cathaoir a úsáideann tú ingearach agus go gcuirfeadh sí tacaíocht ar fáil d'íochtar an droma.
- 4, 5 **Suíomh na rítheacha & caol na lámhe;;**
Spríoc: Ba chóir go gcruthódh na lámha, caol na lámhe agus an rí líne chomhréidh ón méarchlár go dtí an uillinn. Níor chóir caol na lámh a bheith lúbtha agus ba chóir go mbeadh caol do dhá lámh ar foluain os cionn an mhéarchláir le linn úsáide. Ba chóir caol na lámhe a choinneáil amach ó dhromchla na deisce nuair a bhíonn an luchóg á húsáid. Ba chóir an luchóg a bhogadh trí mheascán de ghluaiseachtaí uillinne agus gualainne; níor chóir baint a bheith ag caol na lámhe leis an scéal. Cruthóidh an rí uillinn 90 céim le huachtar na lámhe. **Grianghraf:** Tá an uillinn níos ísle ná caol na lámhe, rud a fhágann go lúbann caol na lámhe.
- 6 **Socrú na gCos;**
Spríoc: Cosa cothrom ar an urlár. Ní theagmhóidh an chathaoir le cúl na nglún. Tá na leasracha comhthreomhar leis an urlár.

Grianghraf: Sa chás seo, cuirtear an dá chos cothrom ar an talamh agus níl aon ualach ná brú ar chúl na gcos.

B) Socrú feabhsaithe trí úsáid a bhaint as seastán ríomhaire glúine, méarchlár as féin agus luchóg.



- 1, 2 **Uillinn féachana, Suíomh Cinn agus Muiníl;**
 ardaíonn seastán an ríomhaire glúine an ceann suas, agus díríonn sin an muineál, na guailí agus an droim. Mura bhfuil seastán ríomhaire glúine ar fáil, is féidir leabhair a úsáid chun an uillinn féachana a fheabhsú.
- 3 **Suíomh agus Tacaíocht Droma;**
 Is féidir cúisín a úsáid chun tacú le staidiúir níos ingearaí, go háirithe nuair a d'fhéadfadh fostaithe a bheith ina suí ar chathaoir cistine agus iad ag oibriú.
- 4, 5 **Suíomh na rítheacha & chaol na lámhe;**
 Cruthaítear uillinn 90 céim idir an lámh uachtair agus an rí, agus níl aon bhrú ar chaol na lámhe. Arís, is féidir cúisíní a úsáid chun an suíomh suíocháin a ardú d'fhonn suíomh neodrach a bhaint amach den rí, de chaol na lámhe agus de na lámha, atá ar fad cothrom.
- 6 **Socrú na gCos;**
 Ba chóir taca coise a úsáid chun a chinntiú go bhfanann na leasracha beagnach comhthreomhar leis an urlár, agus an cromán beagán níos airde ná na glúine. Coinnítear spás idir cúl na nglún agus imeall na cathaoireach. Is féidir taca coise a dhéanamh de bhosca plaisteach nó rud ar bith den sórt sin.

CRÍOCH