

## EOLAS MAIDIR LE COSAINTÍ FIACLA DO LUCHT CLG

EOLAS DO CHLUBANNA, DO CHÓITSEÁLAITHE, D'IMREOIRÍ AGUS DO THUISMITHEOIRÍ

### CÚLRA

Ó 1 Eanáir 2014 i leith tá sé riachtanach do gach imreoir cosaint fiacla a chaitheamh le linn gach seisiún traenála agus gach cluiche de chuid na peile Gaelaí.

### POINTÍ TÁBHACHTACHA

- Ní mór do pheileadóirí cosaint fiacla a chaitheamh
- Is iad na himreoirí féin atá freagrach as cosaint fiacla a chaitheamh
- Tá cosaintí fiacla, atá ar an méid ceart, níos fearr ná aon ghléas cosanta eile le líon agus le déine gortuithe fiacla a tharlaíonn le linn cluichí a laghdú
- Is féidir imreoirí a chur den pháirc mara gcaitheann siad cosaintí fiacla
- Ní chlúdaítear imreoirí nach gcaitheann cosaintí fiacla faoi Scéim CLG um Ghortuithe Imreoirí
- Cosaint Fiacla ar bith? Cluiche ar bith!

Cuireadh an cháipéis seo le chéile d'fhonn cabhrú le clubanna, imreoirí, tuismitheoirí, cóitseálaithe agus le réiteoirí cloí leis an riail.

### COSAINTÍ FIACLA

*Tá trí chineál cosaintí fiacla ann:*

Tá **stoc-chosaintí** fiacla réamhdhéanta ann a bhíonn réidh le cur isteach i do bhéal nuair a cheannaítear iad. Níl siad costasach agus is féidir iad a cheannach i siopaí spóirt ar €5, nó mar sin, an ceann. Mar sin féin, níl mórán gur féidir a dhéanamh lena n-athrú. Bíonn siad toirtiúil agus uaireanta bíonn sé deacair análu agus labhairt nuair a bhíonn siad á gcaitheamh. Bíonn cosaint theoranta ag baint leo agus ní mholann fiacloirí iad. Glactar leo faoi na rialacha nua chomh fada agus atá marc na Comhréireachta Eorpaí orthu, áfach.

## CLG

Páirc an Chrócaigh  
Baile Átha Cliath 3  
www.learning.gaa.ie/  
mouthguardshurlinghelmets



Is féidir **cosaintí fiacla beirthe agus prioctha** a cheannach i bhformhór na siopaí spóirt



freisin, agus níos minicí ná a mhalairt bíonn méid na gcosaintí fiacla seo níos oiriúnaí ná na stocchosaintí fiacla. Tá na cosaintí fiacla beirthe agus prioctha déanta as ábhar teirmeaplaisteach. Cuirtear isteach in uisce te iad lena ndéanamh níos boige. Cuirtear isteach sa bhéal ansin iad lena múnú timpeall ar na fiacla le brú ó na méaracha agus ón teanga. Ní mholann fiaclóirí iad a úsáid i gcoitinne. Cosnaíonn na cineálacha seo cosaintí fiacla idir €8

agus €33 agus, arís eile, clíonn aon chosaintí fiacla le marc na Comhréireachta Eorpaí orthu leis an riail nua.



*Is féidir na cosaintí fiacla beirthe agus prioctha oifigiúla OPRO de chuid CLG / Chumann Imreoirí Gael a cheannach ó na miondíoltóirí seo a leanas: Supervalu, Centra, Lifestyle Sports, Elverys, O'Neills agus Heatons.*

Tá cosaintí fiacla saindeanta ar fáil ó fhiacloirí agus ó shaotharlanna próifisiúnta atá bunaithe ar threoracha d'fhiacloira féin. Ní hamháin go dtugann na cosaintí fiacla seo an chosaint is fearr

ó ghortuithe fiacla agus béil duit, ach níor chóir go gcuirfeadh siad isteach ar an gcaoi a bhfeidhmíonn tú ach an oiread. Mar shampla, níor chóir go mbeadh aon fhadhb agat labhairt nó anáilú má chaitear go minic iad. Mar chéad chéim, déanfaidh d'fhiacloir cóip de lorg d'fhiacla. Ina dhiaidh sin, déanfar cosaintí fiacla a mhúnú bunaithe ar an gcóip sin de lorg d'fhiacla trí ábhar speisialta a úsáid.



De bharr an ábhair speisialta sin a úsáidtear, agus de bharr an obair agus an t-am breise a bhaineann le cosaintí fiacla saindeanta, bíonn na cosaintí fiacla seo níos daoire ná cosaintí fiacla eile. Tá na cosaintí fiacla seo níos compordaí agus níos fearr ná na cinn eile, áfach.



*Tá cosaintí fiacla saindéanta OPRO ar fáil ó ghréasán na bhfiacloirí ar fud na tíre.*

Gearrtar costais dhifriúla orthu agus d'fhéadfadh sé tarlú go mbeadh siad i bhfad níos saoire in áiteanna áirithe. B'fhiú praghsanna éagsúla a lorg agus comparáid a dhéanamh eatarthu sula mbeartaíonn tú ceann a cheannach. Go hiondúil, cosnaíonn cosaintí fiacla saindéanta idir €50 agus €75. Bíonn go leor fiacloirí sásta lacáistí flaithiúla a thabhairt do chlubanna CLG a chuireann orduithe móra isteach, áfach. Is féidir le clubanna gabháil i mbun comhairle le lucht na n-ionad fiacloireachta agus na gclinicí agus socrúithe a dhéanamh leo go dtabharfaí cuairt ar chlubanna le cóipeanna de loirg fhiacla a thógáil. Ag brath ar líon na ndaoine atá ag iarraidh na gcosaintí fiacla saindéanta d'fhéadfadh costas idir €30 go dtí €50 a bheith orthu



*Cliceáil ar 'Find a Dentist' ar Shuíomh Idirlín Chumann Fiacloirí na hÉireann le teacht ar liosta fiacloirí agus ar ionaid fiacloireachta atá gar duit:*

***<https://www.dentist.ie/find-a-dentist.10.html>***



*Chomh maith leis sin, is féidir cliceáil ar an bhfeidhmchlár le fiacloirí a aimsiú ar leathanach baile Shuíomh Idirlín Chumann Fiacloirí na Breataine anseo: - ***<https://bda.org/>****

***findapractice***



*Reimse saindéanta OPRO - ***<https://www.opro.com/ie/sports-mouth-guards/shop-by-sport/gaa.html>****

## CÉN SÓRT COSAINTÍ FIACLA AR CHEART DOM A CHEANNACH?

Is cinneadh pearsanta é cé acu cineál cosaintí fiacla ar cheart d'imreoirí óga a cheannach. Níl aon amhras faoi ach go bhfuil na cosaintí fiacla saindéanta ar na cinn is compordaí agus go dtugann siad an chosaint is fearr, ach, tá siad ar na cinn is daoire, freisin! Déanfaidh na stoc-chosaintí fiacla agus na cosaintí fiacla beirithe agus prioctha cúis ó thaobh na rialacha de ach ní mór marc na Comhréireachta Eorpaí a bheith orthu. Tá sé ríthábhachtach go mothaíonn an t-imreoir go bhfuil an chosaint fiacla ar an méid ceart agus go bhfuil sí oiriúnach dá bhéal.

Muna mothaíonn, moltar go mór don imreoir dul i gcomhairle lena fhiacloir.

## CLG

Páirc an Chrócaigh  
Baile Átha Cliath 3  
www.learning.gaa.ie/  
mouthguardshurlinghelmets



Maidir le himreoirí faoi aois, ní mór a thabhairt san áireamh go mbíonn béil agus fiacla fós ag forbairt go dtí go mbíonn páistí thart ar 12. D'fhéadfadh sé tarlú go n-éireodh páistí óga rómhór do na cosaintí saindéanta thar thréimhse ama. Is iad na fiaclóirí féin is fearr le comhairle a thabhairt ina leith seo.

### COMHAIRLE SLÁINTEACHAIS

- Is féidir cosaintí fiacla a rinseáil le huisce fuar nó le sruthlú béil sula gcaitear iad agus i ndiaidh iad a chaitheamh / nó d'fhéadfaí iad a ghlanadh le taos fiacla agus le scuab fiacla.
- Ó am go chéile nigh an chosaint fiacla in uisce fuar sobalach agus rinseáil go maith í.
- Cuir an chosaint fiacla i gcoimeádán daingean pollta agus tú á stóráil agus á bogadh thart. Ligfidh sé seo aer isteach rud a chosnóidh an chosaint fiacla ó dhamáiste.
- Ná fág an chosaint fiacla in aon áit a bhfuil teochtaí arda le brath iontu. Mar shampla, in uisce te, ar dhromchlaí te nó faoi sholas na gréine – cabhróidh sé seo leis an gcosaint fiacal a cruth a choinneáil.
- Seiceáil an chosaint fiacla ó am go chéile le déanamh cinnte nach bhfuil sí lochtach. Mar shampla, déan cinnte nach bhfuil poill inti, nach bhfuil sí scaoilte agus nach bhfuil sí míchompordach agus í istigh i do bhéal. Má tá, faigh ceann nua!
- Tabhair leat an chosaint fiacla agus tú ag gabháil chuig an bhfiaclóir agus iarr air/uirthi breathnú uirthi.

### RÓL AN RÉITEORA

Má dhiúltaíonn imreoir cosaint fiacla a chaitheamh gearrfar an pionós mar a luaitear i Rial 6.2, Rialacha Imeartha na Peile, An Treoir Oifigiúil, Cuid 2, 2022, air – *'Rabhadh a thabhairt don té a rinne an feall; é a chur den pháirc má dhiúltaíonn sé.'*

### RÓL AN IMREORA

Tá sé riachtanach, agus is é an t-imreoir féin atá freagrach as, cosaint fiacla a chaitheamh le linn gach cluiche agus le linn gach seisiún traenála.

### RÓL AN CHLUB

Ní mór don chlub a dhéanamh cinnte go dtuigeann imreoirí, tuismitheoirí/caomhnóirí na n-imreoirí, cóitseálaithe agus meantóirí foirne na rialacha maidir le cosaintí fiacla a chaitheamh.

## CLG

Páirc an Chrócaigh  
Baile Átha Cliath 3  
www.learning.gaa.ie/  
mouthguardshurlinghelmets



### RÓL AN CHÓITSEÁLAÍ OIFIGIÚIL DE CHUID CLG SNA SCOILEANNA

Má tá cóitseálaí oifigiúil de chuid CLG ag cóitseáil na peile Gaelaí i mbunscoileanna, ní mór do na páistí cosaintí fiacla a chaitheamh le páirt a ghlacadh sna seisiúin traenála agus sna cluichí.

### RANGANNA CORPOIDEACHAIS SNA SCOILEANNA

Maidir le ranganna corpoideachais, níl aon smacht ag CLG ar cé acu gníomhaíochtaí nó cluichí a bheartaíonn mhúinteoirí a mhúineadh le linn ranganna corpoideachais. Mar sin féin, moltar go láidir do mhúinteoirí go laghdaíonn cosaintí fiacla an baol a bhíonn ann maidir le gortuithe fiacla, go háirithe más í an pheil Ghaelach atá á himirt ag na páistí. Mholfaí do gach scoil polasaí a dhréachtadh ina leith seo.

### SCÉIM CLG UM GHORTUITHE IMREOIRÍ

Ní chlúdófar imreoirí faoi Scéim CLG um Ghortuithe Imreoirí muna bhfuil cosaintí fiacla á gcaitheamh acu. Tá sé riachtanach, agus is é an t-imreoir féin atá freagrach as, cosaint fiacla a chaitheamh le linn gach cluiche agus le linn gach seisiún traenála.

### COSCANNA GORTUITHE

Léiríonn figiúirí taighde go bhfuil Éire ar cheann de na tíortha is mó cásanna ó thaobh gortuithe béil de san Aontas Eorpach. Tarlaíonn an tríú cuid de na gortuithe béil a bhíonn ag daoine fásta sa tír seo de bharr páirtíochta i gcúrsaí spóirt. Is gnáthnós é do lucht imeartha an rugbaí agus an haca cosaintí fiacla a chaitheamh agus bíonn polasaí daingean ‘gan chosaint fiacla ar bith – gan chluiche ar bith’ i bhfeidhm ag beagnach gach club. De réir suirbhé, inar ghlac tuismitheoirí Éireannacha páirt ann, bhí meánchostas de €214.23 ar chóireáil éigeandála fiacla do ghortuithe fiacla a bhí ag páistí de bharr cúrsaí spóirt. Léirigh staidéir a rinneadh, freisin, go raibh an baol ann go mbeadh dhá oiread níos mó gortuithe ann muna raibh cosaintí fiacla á gcaitheamh.

Bhí titim de 37% ar an líon éileamh a rinneadh ar ghortuithe fiacla a tharla ag seisiúin traenála nó ag cluichí peile ag gráid suas go grád na mionúr sa bhliain 2013, trí Chiste Sochair Gortuithe CLG, ó cuireadh riail na gcosaintí fiacla i bhfeidhm den chéad uair. Bhí titim de 39% ar an líon éileamh a rinneadh ag gráid na ndaoine fásta sa bhliain 2014, rud a chruthaíonn go mbíonn laghdú ar líon na gortuithe fiacla nuair a chaitear cosaintí fiacla.

## CLG

Páirc an Chrócaigh  
Baile Átha Cliath 3  
www.learning.gaa.ie/  
mouthguardshurlinghelmets



Aithníonn Coiste Leighis, Eolaíochta agus Leasa CLG gurb é ‘caitheamh cosaintí fiacla’ an chosaint is fearr atá ar fáil maidir le gortuithe fiacla a bhaineann le cúrsaí spóirt, a laghdú agus a éascú. Bhí an coiste seo lárnach sa chineadh cosaintí fiacla a dhéanamh riachtanach sa pheil Ghaelach.

## SRIANADH AR DHLITEANAS DLÍTHIÚIL

Ní bheidh aon dualgas cúraim ná freagracht dhlíthiúil ar réiteoirí, fhir/mhná taobhlíne, oifigigh taobhlíne, mhaoir, oifigigh fhoirne ná ar aonaid ag eascairt as na rialacha seo. Is iad na himreoirí féin atá freagrach as a chinntiú go bhfuil cosaintí fiacla á gcaitheamh acu nó, más cuí, a gcuid tuismitheoirí, caomhnóirí nó aon duine eile atá freagrach astu.

## ROINNT CEISTEANNA

### **1. Cád a tharlóidh dom muna bhfuil cosaint fiacla á caitheamh agam le linn cluiche?**

F. Má dhiúltaíonn imreoir cosaint fiacla a chaitheamh tar éis don réiteoir iarraidh air nó uirthi ceann a chaitheamh, tabharfar rabhadh dó/di ar dtús agus muna nglactar leis an rabhadh sin d’fhéadfaí an t-imreoir a chur den pháirc.

### **2. Cé tá freagrach as a chinntiú go bhfuil cosaintí fiacla á gcaitheamh le linn seisiún traenála?**

F. Tá gach imreoir freagrach as a chinntiú go bhfuil cosaintí fiacla á caitheamh aige/aici. Ní mór do chlubanna agus d’imreoirí a thuiscint nach bhfuil siad clúdaithe faoi Scéim CLG um Ghortuithe Imreoirí muna bhfuil cosaintí fiacla á gcaitheamh acu.

### **3. An gá d’imreoirí cosaintí fiacla a chaitheamh agus iad ag imirt iomána?**

F. Ní gá. Baineann an riail leis an bpeil Ghaelach amháin. Mar sin féin, is fíor a rá go laghdaíonn caitheamh cosaintí fiacla an baol do ghortuithe fiacla san iomáint, freisin.

### **4. Tá naíolann i gclub sin againne. An gá do na páistí sa naíolann cosaintí fiacla a chaitheamh?**

F. Ní gá. Molann Coiste Leighis, Eolaíochta agus Leasa CLG go dtosóidh páistí ag caitheamh cosaintí fiacla chomh luath agus a thosaíonn siad ag imirt.

**CLG**

Páirc an Chrócaigh  
Baile Átha Cliath 3  
www.learning.gaa.ie/  
mouthguardshurlinghelmets



Tá gá le fiacla agus béil óga a chosaint, freisin! Má thosaíonn páistí óga á gcaitheamh chomh luath agus a thosaíonn siad ag imirt, cabhróidh sé le cultúr a fhorbairt maidir le caitheamh cosaintí fiacla sa pheil Ghaelach.

**5. An mbaineann an riail le peil na mban?**

F. Baineann. Tá an riail i bhfeidhm i bpeil na mban ó 1 Eanáir, 2014, i leith.

**6. An mbainann an riail maidir le cosaintí fiacla le cluichí bunscoile?**

F. Má tá cóitseálaí oifigiúil de chuid CLG ag cóitseáil na peile Gaelaí i scoil, ní mór do na páistí cosaint fiacla a chaitheamh má tá siad ag iarraidh páirt a ghlacadh i seisiúin traenála nó i gcluichí.

**7. An gá do pháistí cosaintí fiacla a chaitheamh le linn seisiún corpoideachais?**

F. Maidir le ranganna corpoideachais, níl aon smacht ag CLG ar cé acu gníomhaíochtaí nó cluichí a roghnaítear do na ranganna. Mar sin féin, mholfá go mór go laghdódh caitheamh cosaintí fiacla, le linn do pháistí a bheith ag imirt na gcluichí Gaelacha, gortuithe fiacla go suntasach.

**8. An mbaineann an riail maidir le cosaintí fiacla a chaitheamh le seisiúin traenála agus le cluichí de chuid Chumann na mBunscoil?**

F. Baineann rialacha ginearálta an Chumainn le Cumann na mBunscol Náisiúnta. Mar sin, is faoi gach scoil atá sé a dhéanamh cinnte go bhfuil a gcuid daltaí ag cloí leis an riail le linn seisiúin traenála agus cluichí.

**10. An gá dom cosaint fiacla a chaitheamh agus mé ag imirt cluichí ag an dara leibhéal?**

A. Is gá.

**11. An gá dom cosaint fiacla a chaitheamh agus mé ag imirt cluichí ar an tríú leibhéal?**

A. Is gá.

**12. An mbaineann an riail seo le himreoirí thar lear?**

F. Baineann. Baineann rialacha ginearálta an Chumainn le haonaid idirnáisiúnta, freisin.

**13. Is réiteoir mé. An gá dom béal gach imreora a sheiceáil roimh gach cluiche le cinntiú go bhfuil siad ag cloí leis an riail.**

## CLG

Páirc an Chrócaigh  
Baile Átha Cliath 3  
www.learning.gaa.ie/  
mouthguardshurlinghelmets



F. Níl dualgas ar réiteoirí é seo a dhéanamh ach, má thugann réiteoir faoi deara nach bhfuil cosaint fiacla á caitheamh ag imreoir ba choir dó/di rabhadh a thabhairt don imreoir sin. Má dhiúltaíonn an t-imreoir ceann a chaitheamh ina dhiaidh sin, ba chóir an t-imreoir a chur den pháirc.

### **14. Tá mé ag caitheamh teanntán fiacla ortódóntach faoi láthair. Cad iad na roghanna atá agam?**

Tuigtear go bhféadfadh cúis imní a bheith ag páistí a bhfuil teanntáin fiacla ortódóntacha acu atá ag iarraidh an pheil Ghaelach a imirt. Molann CLG go lorgódh na himreoirí seo comhairle ó fhiacloirí éagsúla maidir leis an réiteach ab fhearr dóibh féin.

### **15. An bhfuil cosaint fiacla oifigiúil ann de chuid CLG/Chumann Imreoirí Gael?**

F. Tá réimse leathan cosaintí fiacla oifigiúla OPRO de chuid CLG/Chumann Imreoirí Gael ann – cinn chré-umha, airgid, óir, phlatanaim, shóisearachacha agus shaindéanta. Is féidir cosaintí fiacla oifigiúla beirthe agus prioctha a cheannach ó na miondíoltóirí seo a leanas: SuperValu, Centra, Lifestyle Sports, Elvery Sports, O'Neills agus Heatons. Tá cosaintí fiacla saindéanta ar fáil ó ghréasán na bhfiacloirí ar fud na tíre.

## TUILLEADH EOLAIS

*Leas Imreoirí agus Leighis – E: [eoghan.tuohey@gaa.ie](mailto:eoghan.tuohey@gaa.ie) T: (01) 819 2923*

**An t-eolas is deanaí le fail ag - <https://>**

**[learning.gaa.ie/mouthguardshurlinghelmets](https://learning.gaa.ie/mouthguardshurlinghelmets)**