

## Cad é an dlí?

Ní ceadmhach duit do fhón póca a úsáid agus tú ag tiomáint ach má tá tú ag cuir glaoch ar 999 nó 112, nó más éigeandáil de chineál eile é. Is coir é do fhón póca a bheith i do lámh agat nó a bheith á thacú le páirt eile dod' chorp, idir do cheann agus do ghualainn, mar shampla, agus tú ag tiomáint.

Má cúisíonn na Gardaí tú i dtaobh na coire seo gheobhaidh tu fógra muirir sheasta de €60. Má íocann tú an fógra muirir sheasta gheobhaidh tú dhá phointe pionóis. Má thograíonn tú gan an muirir sheasta a íoc agus má chiontaítear sa chúirt tú ina dhiaidh sin gheobhaidh tú cheithre phointe pionóis agus fineáil suas le €2,000.

Níl úsáid fhearais lámhshaor le do fhón i gcoinne na dlíthe, ach stopfaidh sé tú a bheith ag díriú ar tiomáint ar feadh tamaill bhig rud a chuirfidh úsáideoirí eile an bhóthair i mbaol. D'fhéadfaí tú a chúiseamh as tiomáint dainséarach, tiomáint míchúramach nó tiomáint gan cúram agus aire cuí dá dheasca, agus d'fhéadfaí do cheadúnas a dhroimscríobh nó fiú a bhaint díot.

Cuimhnigh, is faoi do chúram-se atá smacht chúramach do ghluaisteán, veain nó bus.

**Ná húsáid do fhón póca agus tú ag tiomáint!**



**TUIG AN POINTE!  
NÁ TUILL NA POINTÍ!**

Ag Saothrú chun Saolta a Shábháil

Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre  
Road Safety Authority

Páirc Ghnó Ghleann na Muaidhe, Cnoc an tSabhaircín, Bóthar Bhaile Átha Cliath, Béal an Átha, Co. Mhaigh Eo.  
Moy Valley Business Park, Primrose Hill, Dublin Road, Ballina, Co. Mayo.

Lo-Ghlao: 1890 50 60 80 faics: (096) 25 252  
ephost: info@rsa.ie suíomh: www.rsa.ie

RSA

You're four times  
It's hard to  
more likely to  
concentrate on  
have a crash  
two things  
when you're on  
at the same time.  
a mobile phone.

Fóin Póca agus  
Tiomáint

Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre  
Road Safety Authority

## Fóin Póca agus Tiomáint

Is féidir le fóin póca an-chabhair a thabhairt do thiománaithe. Féadfaidh tú:

- Fios a chur ar chúnamh nuair a chliseann ar do ghluaisteán;
- a rá leis na seirbhísí éigeandála gur tharla tionóisc; nó
- tabhairt le fios do dhuine éigin go bhfuil moill ort.

Níor cheart duit do fhón a úsáid agus tú ag tiomáint, áfach, mar níl sé sábháilte agus d'fhéadfadh sé a bheith i gcoinne na dlíthe. Ní bhíonn tú ag díriú i gceart ar thiomáint agus an fón in úsáid sa tslí seo agat, agus bíonn tú féin agus beatha dhaoine eile á gcur i mbaol agat dá dheasca. Fiú más tiománaí cúramach tú, is furasta seachmall a chuir ort le glaoch gutháin nó teachtaireacht téacs agus d'fhéadfadh tionóisc a bheith agat.

Cuimhnigh, taistealóidh gluaisteán atá ag gluaiseacht ag 50km san uair 14 méadar (tuairim agus fad cheithre ghluaisteán) in aon soicind amháin!



## Cad ba chóir dom a dhéanamh agus mé ag tiomáint?

Fiú le fearas lámhshaor nó córas 'blue tooth' is féidir seachmall a chuir ort nuair a úsáideann tú fón póca agus tú ag tiomáint. Seo roinnt rudaí a ba chóir duit a dhéanamh le do fhón póca (lámhe nó lámhshaor) má tá tú ag tiomáint.

1. Múch do fhón póca nó roghnaigh an socrú 'tost' nó 'cruinniú' sula dtosaíonn tú do thuras.

2. Úsáid an glórphost ar do fhón póca ionas go mbeidh daoine in ann teachtaireacht a fhágáil duit agus tú ag taisteal.
3. Stop go rialta ar do thuras ionas gur féidir leat do theachtairreachtaí a sheiceáil agus fón a chur ar ais ar aon duine.
4. Cinntigh gur áit sábháilte agus dleathach chun páirceáil í an áit ina stopann tú. Tá sé i gcoinne na dlíthe stopadh ar mhótarbhealach seachas i gcás éigeandála.

## Cuimhnigh

- Tá sé mídleathach do fhón póca a bheith i do lámh agat nó a bheith á thacú le páirt eile dod' chorp, idir do cheann agus do ghualainn, mar shampla, agus tú ag tiomáint. Ní ceadmhach duit do fhón póca a úsáid agus tú ag tiomáint ach má tá tú ag cuir glaoch ar 999 nó 112, nó más éigeandáil de chineál eile é.
- Ná úsáid fearas lámhshaor nó córas 'blue tooth' riamh agus tú ag tiomáint. Cuirfidh sé seachmall ort agus níl sé sábháilte.
- Ná breac nótaí, lorg uimhir nó seol teachtaireacht téacs riamh agus tú ag tiomáint.
- Má bhíonn ort do fhón póca a úsáid, stop an gluaisteán, coimeád do ghlaonna gearr agus seachain glaonna maoithneach nó strusmhara.

## Cad ba chóir dom a dhéanamh nuair a ghlaeim ar dhuine éigin ar a bhfón póca?

Nuair a ghlaonn tú ar dhuine éigin ar a bhfón póca, tabhair faoi deara go mb'fhéidir go bhfuil an duine sin ag tiomáint agus go mb'fhéidir go gcuirfeadh do chaint seachmall orthu. Mar sin, má tá an duine ag tiomáint ba chóir duit:

- a rá leo go gcuirfidh tú glaoch ar ais orthu; nó
- fan go stopann siad an ghluaisteán; agus
- tabhair faoi deara gur chóir dóibh a bheith ag díriú ar tiomáint agus ní ar do chomhrá.

## Conas a chuireann úsáid fóin póca agus mé ag tiomáint isteach ar mo chuid tiomána?

Tá an-chuid staidéir taighde tagtha ar na torthaí céanna. Má thiomáineann tú agus tú ag úsáid fón póca (lámhe nó lámhshaor) cuirfidh sé as dod' chuid tiomána i mbealaí éagsúla. Déanann sé níos deacra duit:

- Fanacht i lána;
- Tiomáint ag an luas cheart agus ag luas gur féidir le tiománaithe eile a thuar;
- Spás mhaith a choimeád idir tú agus an ghluaisteán ós do chomhair; agus
- spásanna sábháilte sa trácht a mheas.



Cuirfidh sé as dod' aga frithghnímh agus dod' thuiscint ginearálta de thrácht eile.

Is dóichí faoi ceathair go mbeidh tionóisc agat agus tú ag úsáid fón póca nuair a bhíonn tú ag tiomáint.\*

\* Roinn Iompair na Ríochta Aontaithe