

Treoirleabhar do Rialacha AE  
um Rialachán (CE)  
Uimh. 561/2006 maidir le  
hUaireanta an Tiománaí

Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre  
Road Safety Authority

# Ar meisce le tuirse?

Is ionann tiomáint faoi thionchar tuirse agus tiomáint faoi thionchar alcóil!

Le huair a chloig eile de thiomáint a dhéanamh:

- 1: Faigh áit shlán chun páirceáil
- 2: Bíodh dhá chupán caife láidir agat
- 3: Bíodh dreas codlata de 15 nóiméad agat – agus sín amach na cosa

USB

Tuirse Tiománaí : Bí eolach faoi!

Rialacha an Aontais Eorpaigh maidir le hUaireanta an Tiománaí

## **Céard leis a bhaineann na rialacha?**

Baineann na rialacha le huaireanta an tiománaí, sosanna agus tréimhsí suaimhnis. 11 Aibreán 2007 a tháinig sé in éifeacht.

## **Cé leis a bhaineann na rialacha?**

Baineann siad le turais nó códanna turais atá á dhéanamh ag na feithiclí seo a leanas ar bhóithre phoiblí:

- Feithiclí tromearraí a bhfuil an mhais cheadmhach na feithicle, leantóir nó leathleantóir san áireamh, níos mó ná 3.5 tonna.
- Feithiclí paisinéirí a thógtar nó atá oiriúnaithe do níos mó ná naonur, an tiománaí san áireamh.

Tá feidhm ag na rialacha seo fiú má tá nó mura bhfuil an fheithicle ualaithe.

Tabhair cuairt ar [www.rsa.ie](http://www.rsa.ie) chun tuilleadh eolais faoi dhíolúintí agus mhaoluithe náisiúnta na rialacha a fháil hnó chun Rialachán (CE) 561/2006 a íoslódáil.

## **Cén tíortha lena mbaineann na rialacha?**

Baineann siad le turais laistigh den Aontas Eorpach nó idir Bhallstáit agus an Eilvéis, an Íoslainn, an Iorua agus Lichtinstéin.

Cloífidh tiománaithe atá ag iompar idir shínitheoirí leis an gcomhaontú AETR (An Comhaontú Eorpach maidir le hobair foirne feithiclí ag gabháil d'iompar idirnáisiúnta de bhóthar) leis na rialacha sa chomhaontas go dtí go gcuirtear an AETR agus rialacha AE ar chomhréim le chéile.

Tá turais chuig nó trí tíortha an AETR faoi réir rialacha an AETR. Tá tuilleadh eolais ar fáil air ón Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre.

Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre  
Road Safety Authority

Léirscáil: Tíortha an AE, AETR agus LEE (Limistéar Eorpach Eacnamaíoch)

Tíortha an AE	Tíortha leis an AE	Tíortha san LEE
An Ostair	An Albáin	Gach tír san AE chomh maith leis An Íoslainn Lichtinstéin An Iorua
An Bheilg	Andóra	
An Bhulgáir	An Airméin	
An Chipir	An Asarbaiseáin	
Poblacht na Seice	An Bhealarúis	
An Danmhairg	An Bhoisnia agus an Heirseagaivéin	Ná déan dearmad: Ní Ballstát an AE an Eilvéis
An Eastóin	An Chróit	
An Fhionlainn	An Chasacstáin	
An Ghearmáin	Lichtinstéin	
An Ghréig	An Mhacadóin	
An Ungáir	An Mholdóiv	
Éire/Ireland	An Rúis	
An Iodáil	An tSeirbia agus an Mhontainéagró	
An Laitvia	An Tuirc	
An Liotuáin	An Tuircméanastáin	
Lucsamburg	An Úcráin	
Málta	An Úisbéiceastáin	
An Ísiltír		
An Pholainn		
An Phortaingéil		
An Rómáin		
An tSlóvaic		
An tSlóivéin		
An Spáinn		
An tSualainn		

Sosanna an Tiománaí

////////////////////////////////////

## **Cén fhad ar féidir liom tiomáint gan sos a thógáil?**

4.5 uair a chloig is ea an tréimhse is faide ar féidir leat tiomáint gan sos a thógáil.

## **Céard é fad riachtanach an tsosa?**

Is gá sos 45 nóiméad a thógáil. Is féidir leat an sos a thógáil:

- mar shos 45 nóiméad gan bhriseadh; nó
- mar shos tosaithe 15 nóiméad agus sos 30 nóiméad a thógáil le linn na teorann tiomána 4.5 uair a chloig.

Le linn an tsosa, ní féidir leat tiomáint ná aon obair eile a dhéanamh. Caithfidh tú an sos ar fad a chaitheamh ar do shuaimhneas.

## **Cén fhad ar féidir liom tiomáint gach lá?**

Naoi uair a chloig ar a uasmhéid sa lá is ea an méid ama ar féidir leat a chaitheamh ag tiomáint. Is féidir an teorainn seo a fhadú le dhá uair a chloig eile sa bhreis ach amháin faoi dhó sa tseachtain. Baineann am tiomána le haon chuid den turas atá easbhóthar nuair a dhéantar an chuid eile den turas ar bhóithre phoiblí. Glactar le turais a dhéantar go hiomlán easbhóthar mar “obair eile”.

## Tiomáint Laethúil

### Sampla 1

Tiomáint	Sos	Tiomáint
4.5 uair a chloig	45 nóiméad (íosmhéid)	4.5 uair a chloig

### Sampla 2

Tiomáint	Sos	Tiomáint	Sos	Toimáint
1 uair a chloig	45 nóiméad	4.5 uair a chloig	45 nóiméad	3.5 uair a chloig

## Tiomáint bhreisithe – 10 uair a chloig (ach amháin dhá uair sa tseachtain)

### Sampla 1

Tiomáint	Sos	Tiomáint	Sos	Toimáint
4.5 uair a chloig	45 nóiméad	4.5 uair a chloig	45 nóiméad	1 uair a chloig

### Sampla 2

Tiomáint	Sos	Tiomáint	Sos	Toimáint
2 uair a chloig	45 nóiméad	4.5 uair a chloig	45 nóiméad	3.5 uair a chloig

## Cén fhad ar féidir liom tiomáint gach seachtain?

56 uair a chloig is ea uasmhéid uaireanta tiomána ar féidir leat a dhéanamh gach seachtain. Ní cheadaítear, áfach, níos mó ná 90 uair a chloig tiomána laistigh de dhá sheachtain chomhleanúnacha.

Domhnach	Tréimhse shuaimhnis na seachtaine
Luain	10 uair a chloig tiomána
Máirt	9 uair a chloig tiomána
Céadaoin	10 uair a chloig tiomána
Déardaoin	9 uair a chloig tiomána
Aoine	9 uair a chloig tiomána
Sathairn	9 uair a chloig tiomána
Iomlán na n-uaireanta tiomana	Tréimhse shuaimhnis na seachtaine

De réir na samplaí thuas, ní rachaidh an tiománaí thar an teorainn 90 uair a chloig tiomána laistigh de dhá sheachtain chomhleanúnacha trí 34 uair a chloig a dhéanamh an tseachtain roimhe agus an tseachtain dár gcionn i ndiadh dó na sosanna riachtanacha a thógáil.

## **Cé mhéad tréimhse shuaimhnis ar cóir dom a thógáil gach lá?**

Mar thiománaí, caithfidh tú tréimhse shuaimhnis 11 uair a chloig a thógáil sa chéad 24 uair a chloig tar éis deireadh do thréimhse shuaimhnis laethúil nó seachtainiúil. Is féidir leat í a thógáil:

- mar thréimhse shuaimhnis 11 uair a chloig gan bhriseadh; nó
- dhá thréimhse shuaimhnis atá dailte – tréimhse shuaimhnis 3 uair a chloig gan bhriseadh agus tréimhse 9 uair a chloig eile. Má roghaíonn tú é seo, 12 uair a chloig is ea iomlán na n-uaireanta shuaimhnis.

Mar thiománaí, is féidir leat tréimhse shuaimhnis laethúil laghdaithe a thógáil atá nuair uair a chloig ar a íosmhéid ach níos lú na 11 uair a chloig. Ní féidir leat ach trí thréimhse shuaimhnis laethúil a thógáil ar a uasmhéid idir dhá thréimhse shuaimhnis sheachtainiúil.



## Cé mhéad tréimhse shuaimhnis ar chóir dom a thógáil gach seachtain?

Tig leat rud ar bith a dhéanamh agus do thréimhse shuaimhnis agat. Tig leat:

- tréimhse shuaimhnis seachtainiúil rialta a thógáil atá 45 uair a chloig; nó
- tréimhse shuaimhnis seachtainiúil laghdaithe a thógáil atá idir 24 agus 45 uair a chloig.

Maidir le dhá sheachtain chomhleanúnacha, caithfidh tú:

- dhá thréimhse shuaimhnis sheachtainiúil a thógáil; nó
- tréimhse shuaimhnis amháin atá rialta agus tréimhse shuaimhnis sheachtainiúil atá laghdaithe a thógáil.

Má roghnaíonn tú tréimhse shuaimhnis seachtainiúil laghdaithe, caithfidh go bhfuil tú cúitithe do na huaireanta atá fágtha. Maidir leis an tréimhse chúitimh, caithfidh:

- go dtógann tú í **roimh** dheireadh an tréimhse sheachtain óna roghnaigh tú tréimhse shuaimhnis laghdaithe; agus
- go bhfuil sí bainteach le tréimhse shuaimhnis eile atá naoi uair a chloig ar a laghad. Is féidir, mar sin, an méad cúitimh eile a chur le tréimhse shuaimhnis sheachtainiúil nó laethúil.

### Sampla

Seachtain 1	Seachtain 2	Seachtain 3	Seachtain 4
35 uair a chloig de shuaimhnis (tréimhse shuaimhnis sheachtainiúil laghdaithe)	45 uair a chloig (gnáthtréimhse shuaimhnis)	45 uair a chloig	45 uair a chloig + cúiteamh 10 uair a chloig ón gcéad seachtain.

## Cén uair a thosaíonn mo thréimhse shuaimhnis sheachtainiúil?

Caithfidh go gcuirtear tú le do thréimhse shuaimhnis sheachtainiúil níos mó ná sé lá tar éis deireadh do thréimhse shuaimhnis sheachtainiúil dheireanach. Mar shampla, má chríochnaíonn tú do thréimhse shuaimhnis sheachtainiúil ag 8.00 Dé Luain, cuirtear tús leis an gcéad tréimhse shuaimhnis sheachtainiúil eile ag 8.00 an chéad Domhnach eile.

## **An féidir liom mo thréimhse shuaimhnis sheactainiúil a thógáil sa bhfeithicil?**

Ní féidir leat do thréimhse shuaimhnis sheactainiúil a thógáil sa bhfeithicil. Is féidir, áfach, tréimhse shuaimhnis laethúil agus tréimhse shuaimhnis sheactainiúil laghdaithe nach bhfuil ar láthair oibre a thógáil. Caithfidh go bhfuil an feithicil ina stad le linn na tréimhse suaimhnis agus caithfidh go bhfuil sé feistithe le háis chodlata cheart atá feiliúnach duit féin agus do thiománaí eile.

## **Céard a dhéanfaidh mé má tá orm dul thar chaladh nó leis an traein le linn an iompair ar bhóthar?**

Sna cásanna seo, ní féidir ach na riachtanais maidir le suaimhneas laethúil a bhriseadh ach faoi dhó le go mbeidh tú in ann an feithicil a thiomáint thar chaladh nó ar/as traein, ar an gcoinníoll;

- nach ngabhann an briseadh thar uair a chloig;
- go bhfuil fáil agat ar bhunc nó tolg beag le linn na tréimhse suaimhnis; agus
- go bhfuil iomlán na tréimhse suaimhnis 11 uair a chloig.

Ní bhaineann ne bristeacha ach le tréimhsí suaimhnis rialta. Ní féidir tréimhse shuaimhnis laethúil laghdaithe a bhriseadh.

Tig leat am maidir le gabháil le feithicil thar chaladh nó ar traein a ghlacadh mar shos mura bhfuil sé mar chuid den tréimhse shuaimhnis.

## Céard faoi má bhaineann turas le beirt thiománaí?

Caithfidh gach tiománaí na rialacha a chomhlíonadh maidir le tiomáint leanúnach, sosanna agus iomlán na n-uaireanta tiomána sa lá. Tá cur síos ar na rialacha, áfach, a bhaineann le tréimhse shuaimhnis laethúil thíos:

- caithfidh gach tiománaí tréimhse shuaimhnis laethúil naoi uair a chloig a thógáil laistigh de 30 uair a chloig ó dheireadh na tréimhse suaimhnis laethúil nó seachtainiúil roimhe; agus
- caithfidh go bhfuil beirt tiománaí sa bhfeithicil (ní bhaineann an riail seo leis an gcéad uair a chloig maidir le hifhoirniú).

Tiománaí 1	AM	Tiománaí 2
Suaimhneas laethúil	Tréimhse 30 uair a chloig	Suaimhneas laethúil
Obair eile: 1 uair	08:00 – 09:00	Suaimhneas laethúil (nach bhfuil sa bhfeithicil) 1 uair
<b>Tiomáint: 4.5 uair</b>	<b>09:00 – 13:00</b>	Tréimhse fheidhme: 4.5 uair
Sos + tréimhse fheidhme: 4.5 uair	<b>13:30 – 18.00</b>	<b>Tiomaint :4.5 uair</b>
<b>Tiomáint: 4.5 uair</b>	<b>18:00 – 22:30</b>	Sos + tréimhse fheidhme 4.5 uair
Sos + tréimhse fheidhme: 4.5 uair a chloig	<b>22:30 – 03:00</b>	<b>Tiomaint: 4.5 uair</b>
<b>Tiomáint: 1 uair</b>	<b>03:00 – 04:00</b>	Sos: 1 uair
Sos: 1 uair	<b>04:00 – 05:00</b>	<b>Tiomáint: 1 uair</b>
Suaimhneas laethúil (9 uair)	05:00 – 14:00	Suaimhneas laethúil (9 uair)
10 uair a chloig	Iomlán na n-uaireanta tiomána	10 uair a chloig

## Tacagraif



### Cén t-eolas ar chóir dom a thaifead ar réimse láir na gcairteacha tacagrafaíochta analóige?

Bíodh an t-eolas seo a leanas air:

- do chéad ainm agus do sloinne;
- dáta agus an áit ó thosaíonn agus críochnaíonn úsáid na bileoige;
- cláruimhir gach feithicle a shannadh duit ag tús an chéad turas agus, má athraigh tú feithicil, le linn úsáid na bileoga seo.
- am athrú aon fheithicle,
- léamh an odaiméadair:
  - ag tús an chéad turais;
  - ag deireadh an turais dheireanaigh;
- caithfidh tú léamha an odaiméadair a thaifead má athraigh an tiománaí feithicil le linn an lae oibre.

### Cén taifid tacagrafaíochta ar chóir a bheith curtha ar fáil?

Má tá **tacagraf analóige** sa bhfeithicil, caithfidh tú na sonraí seo a leanas a sholáthar:

- na bileoga taifid don lá reatha agus don 28 lá féilire a d'imigh roimhe;
- aon thaifead ar lámh nó priontáilte a rinneadh i rith an lae reatha agus na 28 lá féilire a d'imigh roimhe; agus
- do chárta tacagrafaíochta digiteach (má tá ceann agat).

Má tá **tacagraf digiteach** sa bhfeithicil, caithfidh tú na sonraí seo a leanas a sholáthar:

- do chárta tacagrafaíochta digiteach;
- aon thaifead ar lámh nó priontáilte a rinneadh i rith an lae reatha agus na 28 lá féilire a d'imigh roimhe; agus
- do bhileoga taifid d'fheithicil ar bith le tacagraf analóige a thiomáint tú sa 28 lá féilire a d'imigh roimhe.

## **Nóta eolais do thiománaithe nó oibreoirí bus agus feithiclí earraí**

In Éirinn agus dlínsí eile atá faoi réir Rialacha AE maidir le hUaireanta an Tiománaí, caithfidh tú tuairisc a sholáthar maidir le bearnaí sa taifid um Uaireanta an Tiománaí do shaoire bhreuiteacha, shaoire bhliantúil nó tréimhsí a chaith tú ag tiomáint feithicle nach bhfuil faoi réir Rialachán Uimh. 561/2006.

Is féidir leat ‘foirm fianaithe’ a úsáid le haghaidh na bearnaí seo, atá aitheanta ag gach Ballstát san AE. Caithfidh tú í a líonadh roimh tús a chur le turas tar éis na mbearnaí sa taifid. Caithfidh tú gach fearainn sa bhfoirm iarratais a chlósáil. Caithfidh go síníonn an bústiománaí/oibreoir truaile agus an tiománaí an fhoirm. Maidir le tiománaithe féinfhostaithe, síníonn an tiománaí mar ionadaí na cuideachta an chéad uair agus mar thiománaí an dara uair. Ní féidir an fhoirm a réamhshníú nó a athrú le tráchtanna pheannaireachta. Is féidir an fhoirm a phriontáil le lógó na cuideachta agus sonraí teagmhála. Is féidir an fhoirm a íoslódáil ón suíomh gréasáin RSA [www.rsa.ie](http://www.rsa.ie). Tá cóip den fhoirm seo ar leathanach 12.

### *Tuilleadh Eolais*

Má tá tuilleadh eolais uait maidir le hUaireanta an Tiománaí nó tacaghraif, déan teagmháil leis an Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre ar (091) 872 600. Tá eolas ginearálta maidir leis na rialacha sa treoirleabhar seo. Tá treoirleabhar le tuilleadh eolais ar fáil ón Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre.

FOIRM FIANAITHE D'IMEACHTAÍ DE RÉIR  
RIALACHÁN (CE) UIMH 561/2006  
NÓ  
AN COMHAONTÚ EORPACH MAIDIR LE HOBAIR FOIRNE FEITHICLÍ AG GABHÁIL D'IOMPAR IDIRNÁISIÚNTA DE  
BHÓTHAR (AETR) \*

*Tá an fhoirm seo le bheith comhlánaithe agus sínithe roimh thuras  
Coimeád leis an mbuntaiifead tacagrafaíochta san áit ar cheart dóibh a bheith  
Is ionann fianú bréagach agus sárú*

1. Ainm an ghealltóra: \_\_\_\_\_
2. Seoladh sráide, Cód poist, Cathair, Tír: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_,
3. Uimhir Theileafóin (leis an réamhuimhir idirnáisiúnta): \_\_\_\_\_
4. Uimhir Facs: \_\_\_\_\_
5. Seoladh ríomhphoist: \_\_\_\_\_

Déanaim, a bhfuil mo shíniú anseo thíos

6. Ainm: \_\_\_\_\_
7. Post an ghealltóra: \_\_\_\_\_

an tiománaí thíos a dhearbhu

8. Ainm: \_\_\_\_\_
9. Áit inar rugadh: \_\_\_\_\_
10. Uimhir cheadúnas tiomána nó uimhir chárta aitheantais nó pas uimhir: \_\_\_\_\_

don tréimhse

11. ó (am-lá-mí-bliain) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_
12. go dtí (am-la-mí-bliain) \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_
13. ar shaoire bhreiteacha ◊
14. ar shaoire bhliantúil ◊
15. thiomáin mé feithicil nach raibh faoi raon Rialachán (CE) Uimh 561/2006 nó AETR (\*\*) ◊
16. Don ghealltanais, áit \_\_\_\_\_ dáta \_\_\_\_\_ síniú \_\_\_\_\_
17. Mar thiománaí, dearbhaím nach raibh mé tiomáint feithicil nach raibh faoi raon Rialachán (CE) Uimh 561/2006 nó AETR le linn na treoirtréimhse thuasluaite.
18. Áit \_\_\_\_\_ dáta \_\_\_\_\_ Síniú an Tiománaí \_\_\_\_\_

(\*) Tá an fhoirm seo ar fáil i bhfoirm leictreonach agus priontáilte ar an suíomh gréasáin ec.europa.eu

(\*\*) Ná roghnaigh ach ceann amháin de na boscaí maidir le ceisteanna 13, 14 agus 15.

**Séanadh:** Níl san eolas seo ach léargas ginearálta agus ní léirmhíniú dlíthiúil atá ann.

MARFÓIR

Níos tapúla an luas  
Níos mó an phraiseach

BÍODH NÁIRE ORT LE TIOMÁINT DAINSEARACH

## **AG OBAIR AR SON SAOLTA A SHÁBHÁIL**

**Údarás Um Shábháilteacht Ar Bhóithre  
Road Safety Authority**

**Teach chuainm Fearta, Sráid Bhríde, Baile Locha Riach, Co. na Gaillimhe.  
Clonfert House, Bride Street, Loughrea, Co. Galway**

**Teil: (091) 872 600 facs: (091) 871 600  
r-phost: [enforcement@rsa.ie](mailto:enforcement@rsa.ie) suíomh: [www.rsa.ie](http://www.rsa.ie)**