**SS/A7/8**

**POLASAÍ ALCÓIL ATHBHREITHNITHE OLLSCOIL NA hÉIREANN, GAILLIMH**

**Aibreán 2002**

## POLASAÍ ALCÓIL ATHBHREITHNITHE OLLSCOIL NA hÉIREANN, GAILLIMH

**CLÁR**

[Cúlra 4](#_TOC_250015)

1. [Réasúnaíocht 5](#_TOC_250014)
	1. [Polasaí alcóil sláinte poiblí . . . . . . . . . . .. 5](#_TOC_250013)
	2. [Timpeallacht na hOllscoile 5](#_TOC_250012)
	3. [Saol an mhic léinn 5](#_TOC_250011)
	4. Aidhmeanna Pholasaí Alcóil na hOllscoile 6
	5. [Athbhreithniú agus meastóireacht 7](#_TOC_250010)
2. [Bearta Polasaí… 7](#_TOC_250009)
	1. Cur leis an bhFeasacht agus leis an Oideachas 7
	2. [Bealaí Eile agus Rogha a Mholadh 7](#_TOC_250008)
	3. [Seirbhísí Tacaíochta a Sholáthar ar an gCampas 8](#_TOC_250007)
	4. Smacht a choinneáil ar mhargaíocht, sladmhargaí agus urraíocht 8
		1. [Urraíocht… 8](#_TOC_250006)
		2. [Sladmhargaí Alcóil… 8](#_TOC_250005)
		3. [Cód Fógraíochta… 9](#_TOC_250004)

[2.5 Srian a chur leis an dochar a dhéantar san áit a mbíonn ólachán. 9](#_TOC_250003)

1. [Seirbhísí Tacaíochta Áitiúla 9](#_TOC_250002)

[Tagairtí 10](#_TOC_250001)

Aguisín A. Grúpa Oibre Náisiúnta maidir leis an Méid Alcóil a Óltar san Ardoideachas 11

Aguisín B. Iompar ólacháin ísealriosca.

[Iompar ólacháin ardriosca 12](#_TOC_250000)

**POLASAÍ ALCÓIL ATHBHREITHNITHE OLLSCOIL NA hÉIREANN, GAILLIMH**

Na baill d’Fhochoiste den Choiste Seirbhísí do Mhic Léinn a ceapadh le hathbhreithniú a dhéanamh ar an bPolasaí Alcóil reatha:

Matt Doran Jim Byrne

Pádraig Ó Duinnín Brendan Kennelly

Bhí Cindy Dring, MA (Cothú Sláinte) ina comhairleoir ag an bhFochoiste

## POLASAÍ ALCÓIL ATHBHREITHNITHE OLLSCOIL NA hÉIREANN, GAILLIMH

## CÚLRA

Tá sé mar aidhm ag an bPolasaí Alcóil Náisiúnta, a foilsíodh in 1996, sláinte an phobail a chothú trí líon ard na bhfadhbanna a mbíonn baint ag alcól leo a laghdú. Ar na gnímh a éilíodh sa pholasaí bhí *polasaí alcóil campais a fhorbairt ina gcuirfí in iúl do mhic léinn an tábhacht atá le bheith ciallmhar faoin méid a ólann siad agus srian a chur le hurraíocht ó thionscal an óil ar an gcampas*.

Le blianta beaga anuas, léirigh údaráis na nOllscoileanna agus na gColáistí imní faoi na cleachtais bholscaireachta alcóil ar an gcampas, faoi ólachán ardriosca i measc na mac léinn agus faoin tionchar a bhíonn ag an bpátrún ólacháin sin ar a fheabhas a éiríonn leo barr a gcumais a bhaint amach, ar fhadhbanna pearsanta na mac léinn agus ar laghdú ar líon na mac léinn. Rinneadh plé i measc líon beag institiúidí tríú leibhéal faoi bhealaí le tabhairt faoi na ceisteanna sin agus moladh cód cleachtais a dhréachtú maidir le bolscaireacht alcóil ar champais Ollscoileanna. Cuireadh brí bhreise san fheachtas nuair a sheol an tAire Sláinte agus Leanaí, Micheál Martin, Feachtas Feasachta Alcóil trí bliana. *Thug sé cuireadh agus spreag sé gach institiúid tríú leibhéal le treoirlínte agus polasaithe alcóil ar an gcampas a fhorbairt* agus thairg sé éascú a dhéanamh ar an bpróiseas.

In 1998 ghlac OÉ Gaillimh le polasaí alcóil a bhí curtha le chéile agus molta ag Coiste na Seirbhísí do Mhic Léinn. Is é atá mar aidhm leis an bpolasaí déileáil le hábhair imní maidir le cur chun cinn deochanna meisciúla ar an gcampas agus na héifeachtaí dochracha a bhíonn ag an iomarca alcóil ar mhic léinn na hOllscoile. Rinneadh roinnt athruithe dearfacha ó glacadh leis an bpolasaí seo, lena n-áirítear deireadh a cur le feachtais agus fógraíocht ar alcól i measc Clubanna, Cumann agus Comhaltas na Mac Léinn agus roghanna eile sóisialta agus caitheamh aimsire a chur ar fáil do mhic léinn. Rinneadh athbhreithniú ar an bpolasaí seo in 2000 agus ba léir ón athbhreithniú seo go raibh gá le creatlach níos cuimsithí ina mbeadh straitéisí timpeallachta, straitéisí oideachais, seirbhísí idirghabhála agus straitéisí breise lena chur i bhfeidhm.

I mí Dheireadh Fómhair 2001, sheol an tAire Sláinte agus Leanaí "Creatcháipéis chun Polasaí Alcóil Coláiste a Fhorbairt". Ag eascairt as sin, ag an gcruinniú a bhí acu an 13 Samhain 2001 (SS/M5/7) cheap an Coiste Seirbhísí do Mhic Léinn fochoiste le hathbhreithniú agus athdhréachtú a dhéanamh ar Pholasaí Alcóil na hOllscoile i bhfianaise a raibh sa Chreatcháipéis.

Is éard atá sa pholasaí thíos toradh an phlé a rinneadh agus tá sé ar chuid de chur chuige éiceolaíoch níos leithne i leith na sláinte ar an gcampas, *An Ollscoil Cothaithe Sláinte*. Faoin gcur chuige seo, a thagann ó chlár “Sláinte do Chách” na hEagraíochta Domhanda Sláinte (WHO), moltar go láidir d’Ollscoileanna, chomh maith lena bhfeidhm oideachais a chomhlíonadh, go ndéanfaidís cleachtais dea-shláinte a spreagadh agus a chur chun cinn i bpobal na hOllscoile trí chéile. Déantar é seo trí aghaidh a thabhairt ar shainriachtanais oideachais gach duine, agus chomh maith leis sin, trí athruithe a dhéanamh san institiúid, sa phobal agus ó thaobh polasaí de.

## RÉASÚNAÍOCHT

## Polasaí alcóil sláinte poiblí

Seans gur fearr a thuigfidh daoine an dearcadh sláinte poiblí nó an dearcadh cothaithe sláinte maidir le fadhbanna alcóil arb iad is bun don réasúnaíocht theoiriciúil atá leis na polasaithe alcóil atá molta sa cháipéis seo má dhéanann siad comparáid idir é agus coincheap ghalar an alcólachais. Bhí coincheap an ghalair coitianta sna 1950í agus sna 1960í. Glacadh leis gur galar ar leith nó galar scoite a bhí san alcólachas a bhí bunaithe go háirithe ar leochaileacht nó ar chlaontaí an duine, seacha ar aon ní diúltach a bheith ag baint le halcól per se. Le tríocha bliain anuas tá cur chuige sláinte poiblí, a dtacaíonn an Eagraíocht Dhomhanda Sláinte leis, tagtha chun cinn de bhun taighde eolaíoch atá bunaithe ar fhianaise. Aithnítear sa chur chuige seo go bhfuil baint ag alcól le réimse leathan fadhbanna sláinte, iompair agus sóisialta ó thaobh tocsaineachta, sa mhéid gur féidir le daoine a bheith ag brath air agus an tionchar diúltach atá aige ar iompar daoine. Aithníonn sé gur léiriú iad na leibhéil caite agus na pátrúin óil ar líon na bhfadhbanna agus ar a fhorleithne a bhíonn na fadhbanna in aon sochaí nó in aon ghrúpa sóisialta. Bíonn ceangal ag fadhbanna móra a bhaineann le halcól ar nós timpistí, foréigean, gortuithe agus básanna le barraíocht óil a bheith déanta in aon bhabhta amháin. Go minic bíonn na fadhbanna seo i measc daoine nach n-ólann ach fíorbheagán nó nach n-ólann a lán de ghnáth ach a ólann go trom in amanna.

## Timpeallacht na hOllscoile

I ngach Ollscoil agus i ngach Coláiste, is fada éagsúlacht tuairimí agus rogha shaor ina gcuid den traidisiún acadúil. Ach éilíonn rogha shaor freagrachtaí pearsanta lena n-áirítear an dualgas atá ar dhaoine meas a bheith acu ar chearta daoine eile agus cloí le rialacha agus rialacháin na hOllscoile. Ní hamháin go gcothaíonn éiteas na hOllscoile eispéiris foghlama dhearfacha agus feabhas acadúil, ach cuireann sé pobal cineálta agus tacúil ar fáil ina dtugtar na tacaíochtaí a bhfuil gá leo do mhic léinn agus do bhaill foirne a bhfuil cabhair uathu. Tá sé de dhualgas ar an Ollscoil chomh maith timpeallacht oibre shábháilte a chur ar fáil do na mic léinn agus don fhoireann ar fad. Ní mór deireadh a chur le haon ghníomhaíocht nó le haon chleachtas ar baol é, nó é a laghdú oiread agus is féidir chun gortú nó caillteanas a mhaolú. Nuair a bhíonn mic léinn i mbun ólachán ardriosca bíonn a bhfeidhmíocht acadúil, an tsláinte, caidrimh phearsanta agus sábháilteacht thíos leis. Ach ní féidir agus níor cheart go dtabharfaí faoi fhadhbanna alcóil astu féin, ba cheart go mbreathnófaí orthu i gcomhthéacs nósanna maireachtála agus timpeallacht Ollscoile ina bhfuil tacaíocht ar fáil. Cuireann struchtúr Ollscoile Cothaithe Sláinte meicníocht ar fáil le haghaidh a thabhairt mar is cuí ar fhadhb an alcóil.

## Saol an Mhic Léinn

Is idirthréimhse chorrach do mhic léinn í an tréimhse ón uair a bhíonn siad ina n-ógánaigh go dtí go mbíonn siad ina ndaoine fásta. Fágann an tsaoirse nua a bhíonn acu, na caidrimh nua a bhíonn acu agus an bealach a mbíonn orthu dul i ngleic le timpeallacht éagsúil go mbíonn dúshláin le sárú acu gach lá, chomh maith leis na dúshláin acadúla a bhaineann le cúrsaí nua (Healy *et al.*, 1999). Is cuid thábhachtach de shaol na hOllscoile do mhic léinn é an teacht le chéile sóisialta agus tá Beár na hOllscoile ar cheann na háiteanna is aitheanta a mbuaileann siad lena gcairde.

Ach cuireann costas an tsaoil shóisialta róbhrú ar mhic léinn ó thaobh airgid de agus ó thaobh an staidéir araon, agus teipeann ar mhic léinn dá bharr seo agus éiríonn mic léinn as dá bharr (Canavan, 1999; O’Malley & Doran, 2001). Bíonn mic léinn na chéad bhliana níos leochailí ná aon dream eile agus d’fhéadfadh sé nach mbeadh na scileanna cuí acu leis an strus a bhaineann leis an timpeallacht nua a bhainistiú. Áirítear ar na bealaí diúltacha éagsúla a bpléann siad leis an strus go mbíonn siad brath an iomarca ar alcól (O’Malley & Doran, 2001).

Cé gur fadhbanna coitianta a bhíonn ag mic léinn iad strus scrúduithe agus deacrachtaí ag teacht isteach ar shaol na hOllscoile, i gcás mionlach de mhic léinn déantar cnuasú ar na fadhbanna sin. Bíonn an baol ann ag an am seo dá saol chomh maith go mbeadh deacrachtaí meabhairshláinte go leor ag daoine, agus is in olcas a rachadh na deacrachtaí sin dá mbeidís ag ól go trom. Bíonn ceangal ag fadhbanna alcóil le fadhbanna i réimsí eile chomh maith, ar nós fadhbanna i gcaidrimh, an galar dubhach, deacrachtaí le scrúduithe agus deacrachtaí airgid (Canavan, 1999). Ar na cúiseanna sin, is cuid thábhachtach de straitéis coinneála Ollscoile polasaí alcóil éifeachtach agus aon scéim gníomhartha a chuirfeadh le caighdeán saoil an mhic léinn.

Léiríonn an suirbhé ar an stíl mhaireachta náisiúnta (SLÁN, 1999) go n-ólann formhór na n-aosach óg alcól, go mbíonn leath na ndaoine óga i mbun ólachán ardriosca gach uair a ólann siad agus go sáraíonn an tríú cuid acu an teorainn chiallmhar sheachtainiúil atá molta. Bíonn níos mó cásanna de dhrochghortuithe a bhaineann leis an spórt, an obair, agus carranna/rothair i measc na bhfear óg chomh maith. Aimsíodh an pátrún ólacháin ardriosca i suirbhéanna a rinneadh ar mhic léinn sa taobh seo tíre chomh maith.

## Aidhmeanna Pholasaí Alcóil na hOllscoile

Is iad aidhmeanna Pholasaí Alcóil na hOllscoile:

1. A chinntiú go dtacaíonn saol sóisialta agus acadúil an champais le sláinte agus folláine na mac léinn.
2. A chinntiú go bhfuil timpeallacht na hOllscoile sábháilte agus go gcomhlíontar na rialacháin sláinte agus sábháilteachta.
3. An Ollscoil a chur chun cinn mar thimpeallacht thacúil a chuireann ar chumas na mac léinn roghanna sláintiúla a dhéanamh chun sláinte agus folláine a chur chun cinn.
4. Seirbhísí tacúla a sholáthar dóibh siúd a bhféadfadh cúnamh a bheith ag teastáil uathu le linn dóibh a bheith ag freastal ar an Ollscoil.
5. Cur le forbairt leanúnach na hOllscoile mar Ollscoil Cothaithe Sláinte.

I measc na sainchuspóirí tá:

* Gnéithe dearfacha de shláinte agus folláine mac léinn a chur chun cinn.
* Freagracht phearsanta agus oibleagáid shóisialta do phobal na hOllscoile.
* Timpeallacht campais ina nglactar le hólachán ísealriosca mar “norm sóisialta” a fheabhsú.
* Ólachán ísealriosca a chur chun cinn agus cur i gcoinne ólachán ardriosca (Aguisín B).
* Atmaisféar saor ó bhrú ólacháin a chruthú dóibh siúd nach mian leo deoch mheisciúil a bheith acu.
* Eolas agus oideachas maidir le deochanna meisciúla a thabhairt do na mic léinn uile.
* Roghanna eile seachas deochanna meisciúla a chur chun cinn, agus ar an tslí sin, rogha a thabhairt agus clár cothrom sóisialta a chruthú.
* Idirghabhálacha gairide a chruthú chun ólachán ardriosca a laghdú.
* Timpeallacht chomhbhách a chruthú le tacú leo siúd a bhfuil deacrachtaí a bhaineann le halcól acu.
* Tacaíocht rúnda agus éifeachtach a sholáthar dóibh siúd a dteastaíonn cúnamh uathu de bharr fadhbanna ólacháin.
* An líon fadhbanna bainteach le halcól a laghdú i measc mac léinn Ollscoile.

## Athbhreithniú agus meastóireacht

Cinnteoidh Coiste na Seirbhísí do Mhic Léinn nó Fochoiste den Choiste sin go gcuirtear an plean gnímh i bhfeidhm agus go mbeidh fóram ann le haiseolas a fháil; Tá sé riachtanach go mbeadh straitéis chumarsáide a *labhraíonn* agus a *éisteann* le mic léinn ann. Tá feasacht ar shaincheisteanna, ar éachtaí agus ar bhacainní ríthábhachtach i measc phobal na mac léinn a bhíonn ag athrú i gcónaí sa mhéid go mbítear ag cur leis gach bliain. Ní mór meastóireacht a dhéanamh ar na haidhmeanna a bheidh luaite gach bliain, agus athbhreithniú cuimsitheach a dhéanamh ar an bpolasaí, suirbhé ar iompar agus ar dhearcthaí i leith an ólacháin san áireamh, gach ceithre bliana lena chinntiú go mbeidh an polasaí in oiriúint don saol mar atá.

## BEARTA POLASAÍ

Mar chuid de chur chuige comhtháite, déanfaidh na bearta polasaí na daoine a bhíonn ag ól a spreagadh le bheith ciallmhar leis an ól ar thaobh amháin, agus dá réir sin laghdóidh sin an t-éileamh ar alcól, agus ar thaobh an tsoláthair cuirfidh sé cosc ar lucht leasa tráchtála a bheith ag dul thar fóir leis an mbealach a ndéanann siad bolscaireacht ar alcól. Dá réir sin áirítear na cúig réimse polasaí seo a leanas:

# Cur leis an bhfeasacht agus leis an oideachas

* ***Bealaí eile agus rogha a mholadh***
* ***Seirbhísí tacaíochta a sholáthar ar an gcampas***
* ***Smacht a choinneáil ar mhargaíocht, sladmhargaí agus urraíocht***
* ***Srian a chur leis an dochar a dhéantar san áit a mbíonn ólachán***

## Cur leis an bhFeasacht agus leis an Oideachas

Beifear ag súil go mbeidh mic léinn, an dámh agus an fhoireann freagrach as a gcuid gníomhartha i gcónaí agus go mbeidh meas acu ar chearta phobal an champais ar fad.

* Cuirfidh pobal na hOllscoile iompar ‘ólacháin ísealriosca’ chun cinn agus cuirfidh sé leis an bhfeasacht maidir leis an dochar nó an tionchar diúltach a d’fhéadfadh a bheith ag an iomarca alcóil ar dhaoine.
* Úsáidfear ‘Seisiúin Eolais do Mhic Léinn” le cur leis an bhfeasacht maidir leis na cláir agus na seirbhísí atá ar fáil do gach mac léinn agus leis an teachtaireacht faoi ólachán ísealriosca a chur chun cinn.
* Déanfar iarracht deiseanna a aimsiú chun na mic léinn a mhealladh le bheith páirteach i bhforbairt, i gcur chun cinn agus i seachadadh clár oideachais faoi dheochanna meisciúla agus na fadhbanna a bhaineann leis an ól.

## Bealaí Eile agus Rogha a Mholadh

* Leanfaidh an Ollscoil uirthi ag tacú le cothabháil agus le forbairt áiteanna tarraingteacha saor ó alcól ar an gcampas ar nós an tSeomra Caidrimh in Áras na Mac Léinn, Beáranna Sú agus Caifelanna a bhíonn oscailte go mall san oíche.
* Faoin Dlí Ceadúnaithe Clubanna, ní bhíonn cead ag mic léinn faoi 18 mbliana d’aois a bheith i gClub Chomhaltas na Mac Léinn san oíche. Tá srian ar an líon daoine a bhíonn sa Chlub chomh maith. Dá réir sin, in amanna ní bhíonn mic léinn ábalta freastal ach ar ionaid sa chathair. Déanfaidh an Ollscoil a dícheall aghaidh a thabhairt ar an mbearna seo, agus déanfaidh sí iarracht áiseanna Tábhairne rialta a chur ar fáil ar an gcampas chun

go bhféadfar freastal ar an gcampas ar an líon suntasach mac léinn nach bhfuil cead acu ar chúis amháin nó ar chúis eile dul isteach i gClub Chomhaltas na Mac Léinn, seachas iad a bheith in áiteanna nach bhfuil thar mholadh beirte sa chathair, mar a bhíonn faoi láthair.

* Déanfaidh Comhaltas na Mac Léinn cláir gan alcól a fhorbairt agus a chur chun cinn ina mbeidh imeachtaí cultúir, sóisialta agus siamsaíochta á gcur ar fáil do mhic léinn.

## Seirbhísí Tacaíochta a Sholáthar ar an gCampas

* Leanfaidh seirbhísí tacaíochta do mhic léinn orthu ag forbairt bealaí le cur leis an bhfeasacht maidir le hólachán ardriosca i measc na mac léinn atá ag baint leas as seirbhísí na hOllscoile.
* Tabharfar spreagadh do dhaoine a bhfuil imní orthu faoin méid alcóil atá á ól acu féin nó ag duine eile le cúnamh faoi rún a fháil ar an gcampas nó taobh amuigh den champas.
* Cuideoidh an Ollscoil le daoine aonair nó le grúpaí ar mian leo grúpaí féinchabhrach a bhunú ar an gcampas.

## Smacht a Choinneáil ar Mhargaíocht, Sladmhargaí agus Urraíocht

Tá sé de dhualgas ar an Ollscoil taithí oideachais dhearfach a sholáthar do na mic léinn ar fad agus timpeallacht oibre shábháilte a chur ar fáil do na mic léinn agus don fhoireann. Dá bhrí sin, dearbhaíonn an ollscoil seo an ról atá aici timpeallacht thacúil a sholáthar do phobal na hOllscoile, trí shraith shoiléir treoirlínte faoi fheachtais bholscaireachta agus faoi urraíocht alcóil a leagan amach. Ina measc tá siad seo a leanas:

## 2.4.1 Urraíocht

* Cuirfidh an Ollscoil roimpi ar bhonn tosaíochta cuidiú le heagraíochtaí mac léinn urraíocht a aimsiú ó fhoinsí eile seachas comhlachtaí óil.
* Ceadaítear urraíocht ó thionscal na dí a dhéanamh ar imeachtaí Ollscoile ar an gcoinníoll gur i bhfoirm airgid a dhéantar an urraíocht , rud a thabharfadh cead do na grúpaí, na cumainn agus na cumainn a chinneadh cad iad a riachtanais féin.
* Tá cosc ar ionadaithe ó na comhlachtaí óil a earcú ar an gcampas.
* Níl urraíocht alcóil ag luí le héiteas an spóirt agus na lúthchleasaíochta. Déanann sí nasc idir an ghníomhaíocht fhisiciúil ar caitheamh aimsire sláintiúil í agus an t-alcól, agus d’fhéadfaí í a úsáid mar bhealach leis na cóid fógraíochta náisiúnta ina gcuirtear cosc ar cheangal a dhéanamh idir alcól agus feidhmíocht choirp níos fearr a shárú. Rachaidh clubanna spóirt ar thóir fhoinsí urraíochta nach mbeidh baint acu le halcól.

## 2.4.2. Sladmhargaí Alcóil

* Tá cosc ar shladmhargaí alcóil a spreagann daoine le bheith ag ól go tapa nó an iomarca a ól.
* Ní thabharfar alcól ar an mórchóir - ceaigeanna, cásanna beorach etc - amach mar chúiteamh, mar dhuais ná mar luach saothair saor in aisce do dhaoine aonair ná do ghrúpaí.
* Molfaidh an Ollscoil do sholáthraithe ó thionscal na dí nach bhfuil ar an gcampas (ionadaithe beáranna, clubanna agus dí) gan sladmhargaí alcóil a eagrú a spreagfadh mic léinn le dul i mbun ólachán ardriosca.
* Ní thugtar cead do ghníomhaireachtaí lasmuigh den Ollscoil fógraíocht ná bolscaireacht a dhéanamh ar an gcampas gan cead a bheith faighte acu ón Ollscoil, agus ansin féin is i gcomhréir leis na téarmaí a shonraíonn an Ollscoil ó am go ham a dhéantar é. (Faoi láthair

tá áis bolscaireachta agus fógraíochta do ghníomhaireachtaí seachtracha curtha ar fáil ar láithreán gréasáin SIN i gcomhréir leis na caighdeáin a shonraítear anseo.)

## 2.4.3 Cód Fógraíochta

* Ní bheidh i gceist le fógraíocht alcóil ar an gcampas ach an branda a lua, i.e. “Urraithe ag Heineken” etc.
* Ní úsáidfear alcól i bhfógraíocht mar bhealach le daoine a mhealladh le freastal ar ócáidí sóisialta agus siamsaíochta.
* Ní spreagfaidh póstaeir fógraíochta daoine le dul thar fóir leis an ólachán ná le dul i mbun ólachán ardriosca ná ní chuirfear béim iontu ar an méid a óltar ná ar a mhinice a bhíonn daoine ag ól.

## 2.5 Srian a chur leis an dochar a dhéantar san áit a mbíonn ólachán

* Cuirfear oiliúint i nDáileadh Freagrach Alcóil (RSA) ar fáil dóibh sin ar fad a bhíonn ag dáileadh alcóil i gClub Chomhaltas na Mac Léinn.
* Ní féidir alcól a dhíol le daoine atá ar meisce; is cion coiriúil é.
* Cuirfidh Club Chomhaltas na Mac Léinn cleachtais chun cinn chun nach mbeidh meisce i gceist ar nós bia agus deochanna saora gan alcól a chur ar fáil.
* Ní alcól a dhíol an phríomhaidhm atá ag Club Chomhaltas na Mac Léinn, ach freastal ar riachtanais shóisialta agus áineasa bhaill an Chlub, mic léinn na hOllscoile sa chás seo. Chuige sin, beidh an-bhéim ar ghnéithe sóisialta an Chlub agus ar shiamsaíocht bheo nó gníomhaíochtaí eile a chur ar fáil, mar shampla.
* Tá cosc ar shladmhargaí díolacháin ardriosca, leithéidí ‘bí ag ól go dtitfidh tú as do sheasamh’, camchuairteanna ar thithe leanna agus comórtais ólacháin.
* Is i limistéir ainmnithe ar an gcampas, an beár, an ‘gairdín beorach’ in aice an bheáir, agus ag imeachtaí cláraithe de chuid na hOllscoile, agus iontu sin amháin a ólfar alcól. Tá cosc ar alcól a ól in áiteanna eile seachas sna háiteanna atá luaite
* Níor cheart ach alcól a dháiltear ag imeacht cláraithe de chuid na hOllscoile a ól ag an imeacht sin.
* Beidh deochanna gan alcól agus bia le fáil ag ócáidí agus ag imeachtaí sóisialta.
* Ní chuirfear brú, fiú faoi cheilt, ar aon duine alcól a ól nó mí-úsáid a bhaint as alcól.
* Leanfar den chomhoibriú leis na Gardaí Síochána, patróil rialta ar an gcampas agus ar na ceantair ina bhfuil lóistín na mac léinn san áireamh.

## Déileálfar le sáruithe ar an bpolasaí trí Chód Araíonachta na hOllscoile

## Seirbhísí Tacaíochta Áitiúla

Bíonn ról tábhachtach ag saineolaithe agus seirbhísí sa phobal áitiúil le Polasaí Alcóil na hOllscoile a chur i bhfeidhm. Ar na seirbhísí sin tá an Bord Sláinte ina bhfuil saineolas le fáil ar oideachas drugaí, cothú sláinte agus na seirbhísí ina gcuirtear cóir leighis ar fáil do dhaoine.

Fáilteofar roimh dheiseanna compháirtíochta leis na gníomhaireachtaí sin.

## Tagairtí

Canavan. J. (1999). *Student Life at NUI Galway: Report of Findings from a survey of students*. Ollscoil na hÉireann, Gaillimh.

Healy, M., Carpenter A & Lynch, K. (1999*). Non-compliance in Higher Education: A study of first year students in three Institutions of Technology*. I.T. Cheatharlach, I.T. Dhún Dealgan, I.T. Thrá Lí,

O’Malley, S & Doran, M. (2001). *Preliminary findings from a study of reasons for non-progression among full time students.* Ollscoil na hÉireann, Gaillimh.

SLÁN (1999). *Survey of Lifestyle, Attitudes and Nutrition*. An tAonad um Chothú Sláinte, An Roinn Sláinte agus Leanaí a choimisiúnaigh an suirbhé seo agus is é an tIonad Léinn um Chothú Sláinte, Ollscoil na hÉireann, Gaillimh a rinne é.

## Aguisín A

**An Grúpa Oibre Náisiúnta maidir leis an méid alcóil a óltar san ardoideachas Ainm na hInstitiúide**

Institiúid Teicneolaíochta Bhaile Átha Luain

Institiúid Teicneolaíochta Chorcaí Institiúid Teicneolaíochta Bhaile Átha Cliath Instititúid Teicneolaíochta Dhún Dealgan

Institiúid Ealaíne, Deartha agus Teicneolaíochta Dhún Laoghaire

Institiúid Teicneolaíochta na Gaillimhe-Maigh Eo Institiúid Teicneolaíochta Leitir Ceanainn Institiúid Teicneolaíochta LuimnighInstitiúid Teicneolaíochta, Baile Bhlainséir Institiúid Teicneolaíochta, Ceatharlach

Institiúid Teicneolaíochta, Tamhlacht Institiúid Teicneolaíochta, Trá Lí Institiúid Teicneolaíochta Phort Láirge Ollscoil Chathair Bhaile Átha Cliath

Ollscoil na hÉireann, Gaillimh Ollscoil na hÉireann, Maigh Nuad Coláiste na Tríonóide, Baile Átha Cliath

Coláiste na hOllscoile, Corcaigh An Coláiste Ollscoile, Baile Átha Cliath Ollscoil Luimnigh An Roinn Sláinte agus Leanaí Aontas Mac Léinn na hÉireann

## Aguisín B

**Iompar Ólacháin Ísealriosca**

* Smaoineamh faoin méid a ólfaidh tú, cad a ólfaidh tú agus cá mhéad a ólfaidh tú sula dtosaíonn tú ag ól.
* Béile mór a ithe sula dtosaíonn tú ag ól.
* Bealach sábháilte a roghnú le dul abhaile (iompar poiblí, siúl le cara, tiománaí ainmnithe) sula dtosaíonn tú ag ól.
* Fios a bheith agat i gcónaí cad atá á ól agat, cá has a tháinig do dheoch agus gan é a ligean as do radharc am ar bith.
* Gan deochanna a mheascadh ná diurnáin dhúbailte a ól.
* Fios a bheith agat cad iad na comharthaí go bhfuil tú ar meisce agus é sin a sheachaint.
* Ól go mall - deoch amháin san uair, nó mar sin.
* Súimíní beaga a bhaint as do dheoch, sásamh a bhaint as an mblas.
* Deochanna gan alcól a ól chomh maith leis na deochanna meisciúla i rith na hoíche.
* Gan ligean do dhaoine eile brú a chur ort níos mó a ól ná mar a bhí pleanáilte agat nó brú a chur ort coinneáil ort ag ól go dtí go mbeidh tú ar meisce.

## Iompar Ólacháin Ardriosca

* Glacadh leis go mbíonn gach duine ag ól agus gur rud í an mheisce atá inghlactha go sóisialta.
* Ól ar mhaithe le strus nó imní a laghdú nó le plé le mothúcháin nach bhfuil tú ar do chompord leo.
* Ólachaán ar mhaithe le bheith ar meisce.
* Páirt a ghlacadh i gcluichí ólacháin.
* Deoch a ól agus gan a fhios agat cad as ar tháinig sé (babhla puins, muga a thugann duine duit i do láimh).
* Gan a fhios a bheith agat cad atá á ól agat nó do dheoch a fhágáil in áit nach mbeadh aon duine ag coinneáil súil air.
* Freastal ar chóisirí, clubanna nó aonaid eile (buiseáil) ina spreagtar daoine le go leor deochanna a ól nó a bheith ag ól go tapa (barraíocht a ól róthapa) nó áiteanna ina mbíonn daoine ag dul ar meisce.
* A bheith ag ól ar bholg folamh.
* Deochanna a mheascadh le cógaisí leighis nó le drugaí mídhleathacha.
* Tiomáint i ndiaidh a bheith ag ól nó taisteal le duine a bhí ag ól.