**ARWEINIAD**

Canllawiau Iechyd a Diogelwch er mwyn atal

# Llithro a Baglu

## Canllawiau i Reolwyr

Mae’r ddogfen yma ar gael yn y Saesneg
This document is available in English.

Rhifyn 3

Awst 2023

CYNNWYS


| | |
|---|---|
| Cyflwyniad..………………………………………………………………………... | 1 |
| Rheoli Iechyd a Diogelwch …………………………….............................. | 1 |
| Asesu Peryglon Llithro a Baglu …………………………… ............................ | 2 |
| Adnabod Peryglon………………………………………................................... | 2 |
| Rheoli Risgiau………………………………………................................. | 3 |
| Llithro a Baglu - Rhestr Wirio Sylfaenol i Reolwyr …………………................ | 7 |
| Atodiad 1 - Enghreifftiau o Asesiadau Risg ……………............................................ | 9 |
| Atodiad 2 - Enghreifftiau o Fesurau Rheoli Risg ……………………............... | 14 |
| Atodiad 3 - Osgoi Llithro a Baglu - Gwybodaeth i Weithwyr…………………… | 18 |
| Atodiad 4 – Gwybodaeth Bellach ar gael gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a'r Garfan Iechyd a Diogelwch Corfforaethol……......... | 19 |

## Cyflwyniad

Mae llithro a baglu yn parhau i fod yn achos cyffredin o ddamweiniau yn y gwaith ac mae modd iddyn nhw ddigwydd yn unrhyw le bron iawn. O bryd i'w gilydd mae modd iddyn nhw arwain at anaf difrifol sy'n ddigon difrifol i gadw'r unigolyn i ffwrdd o'r gwaith, weithiau am gyfnod sylweddol o amser, gan arwain at golli dyddiau lawer yn flynyddol ar draws y Cyngor cyfan. Yn yr un modd â materion iechyd a diogelwch eraill, bydd system reoli dda yn eich helpu i nodi meysydd problemus, penderfynu beth i'w wneud, rhoi penderfyniadau ar waith a gwirio bod eich gweithredoedd chi wedi gweithio.

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn darparu canllawiau manwl ar lithriadau a baglu ar eu gwefan. Bydd y canllawiau yn eich helpu chi i oresgyn y rhwystrau mwyaf i atal llithro a baglu trwy sicrhau eich bod chi'n:

- cymryd y risgiau o ddifrif;
- deall eu hachosion;
- deall eu bod nhw ddim yn anochel; ac
- asesu risgiau a chymhwyso mesurau rheoli.

## Rheoli Iechyd a Diogelwch

Mae’r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn argymell dull ‘Cynllunio, Gwneud, Gwirio, Gweithredu’ ar gyfer rheoli iechyd a diogelwch.

**Cynllunio**
Penderfynwch ar eich polisi/cynllun i'w weithredu.

**Gwneud**
Proffilio risgiau/Trefnu ar gyfer iechyd a diogelwch/Gweithredu eich cynllun.

**Gwirio**
Mesur cyflawniad (monitro cyn digwyddiadau, ymchwilio ar ôl digwyddiadau).

**Gweithredu**
Adolygu cyflawniad/Gweithredu ar wersi a ddysgwyd.

Mae canllawiau manwl ar y dull yma ar gael yn nogfen yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch
‘HSG 65: Managing for health and safety’.

## Asesu Peryglon Llithro a Baglu

Mae'n ofynnol i'r Cyngor asesu risgiau i weithwyr ac eraill a allai gael eu heffeithio gan eu gwaith. Bydd hyn yn cynorthwyo'r Cyngor i ddarganfod beth sydd angen ei wneud i fodloni dyletswyddau cyfreithiol. Does dim rheolau sefydlog ynglŷn â sut y dylid cynnal asesiad risg, ond mae yna egwyddorion cyffredinol y dylid eu dilyn. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn argymell dull pum cam.

**Cam 1:** Chwiliwch am beryglon. Edrychwch o amgylch y gweithle (gan gynnwys ardaloedd awyr agored) am unrhyw beth a allai achosi perygl, llithro neu faglu fel arwynebau llawr gwael, carpedi rhydd, ac ati.

**Cam 2:** Penderfynwch pwy all gael ei niweidio a sut. Ystyriwch pwy fydd yn dod i'r gweithle ac a ydyn nhw mewn perygl, er enghraifft, ymwelwyr a allai fod â nam ar eu golwg.

**Cam 3:** Gwerthuswch y risgiau. Ystyriwch y rhagofalon a gymerwyd eisoes ac aseswch a ydyn nhw'n delio'n ddigonol â'r risgiau neu oes angen rhagor ohonyn nhw.

**Cam 4:** Cofnodwch eich canfyddiadau. Gweler Atodiad 1 am enghreifftiau o asesiadau risg.

**Cam 5:** Adolygwch asesiadau o bryd i'w gilydd, ac yn enwedig ar ôl unrhyw ddamwain. Os oes unrhyw newid sylweddol dylech chi adolygu'r asesiad risg i sicrhau bod y rhagofalon yn dal i fod yn ddigonol.

## Adnabod Peryglon

Efallai bod gan ddamweiniau llithro a baglu wahanol achosion, ond yn aml mae ganddyn nhw'r un canlyniad. Trwy edrych ar y ffactorau sy'n cyfrannu ar wahân, mae'n bosibl datrys achos damwain llithro neu faglu yn fwy cywir.

Mae llithro'n digwydd pan does dim modd i'r droed gydio'n effeithiol ag wyneb y llawr. Mae hyn yn cael ei achosi fel arfer pan fydd rhywbeth yn cael ei ollwng neu pan fydd gwadn yr esgid yn anaddas ar gyfer y llawr.

| **Peryglon Llithro:** | Hylifau neu soledau'n cael eu gollwng |
|---|---|
| | Llawr gwlyb (ar ôl glanhau) |
| | Esgidiau anaddas |
| | Matiau rhydd ar loriau wedi'u sgleinio |
| | Glaw, eirlaw ac eira |
| | Newid o arwyneb gwlyb i arwyneb sych (pan mae'r esgidiau'n dal yn wlyb) |
| | Arwyneb/gorchudd llawr anaddas |
| | Lloriau llychlyd |
| | Arwynebau ar oleddf |

Mae baglu'n digwydd pan fydd rhwystr yn atal symudiad arferol y droed, gan arwain at golli cydbwysedd. Fel rheol maen nhw'n cael eu hachosi gan wrthrychau ar y llawr, neu oherwydd arwynebau anwastad neu o ganlyniad i arwynebau anwastad neu esgidiau sydd ddim yn ffitio'n dda, sy'n amhriodol neu sydd wedi'u difrodi.

| | |
|---|---|
| **Peryglon Baglu:** | Estyll/teils rhydd |
| | Matiau/carpedi rhydd neu wedi gwisgo |
| | Arwynebau anwastad |
| | Tyllau/craciau |
| | Newidiadau yn lefel yr arwyneb - rampiau a grisiau |
| | Ceblau ar draws lloriau lle mae pobl yn cerdded |
| | Rhwystrau |
| | Cnyciau, cribau a hoelion ymwthiol, ayyb. |
| | Socedau trydanol a ffôn. |
| **Ffactorau sy'n cynyddu'r risg:** | Trefniadaeth y rhodfeydd (walkways) |
| | Drychau wedi'u gosod yn wael/adlewyrchiadau o ffenestri |
| | Goleuadau gwael neu anaddas |
| | Trefn/deunyddiau glanhau anghywir |
| | Symud nwyddau/cario, gwthio neu dynnu llwyth |
| | Rhuthro |
| | Pethau sy'n tynnu'r sylw/blinder |
| | Effeithiau cyffuriau neu alcohol |
| | Cysgodion |

## <u>Rheoli Risgiau</u>

Mae yna lawer o fesurau syml mae modd eu cymryd i ddileu neu leihau risgiau. Gweler Atodiad 2 am enghreifftiau o fesurau i reoli risgiau.

### Gwaith Cynnal a Chadw Da

Gofalwch bod amodau'r gweithle yn addas yn y lle cyntaf. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws i fynd i'r afael â risgiau llithro a baglu. Dewiswch yr arwynebau llawr cywir a goleuadau addas, cynlluniwch lwybrau i gerddwyr a llwybrau traffig yn effeithiol a gofalwch i osgoi gorlenwi.

Mae gwneud gwaith cynnal a chadw da yn bwysig o ran atal peryglon ac mae'r un mor berthnasol i swyddfeydd ag y mae i weithdai, safleoedd adeiladu, cartrefi preswyl, ac ati. Cadwch y mannau gwaith yn daclus. Bydd hyn yn creu amgylchedd gwaith gwell ac yn arwain at lai o ddamweiniau. Mae gan reolwyr gyfrifoldeb i fonitro amodau'r gweithle ac i sicrhau bod y gwaith cynnal a chadw o safon uchel bob amser.

Dylai gweithwyr gael eu hyfforddi'n gywir, yn enwedig o ran defnyddio unrhyw offer diogelwch, a glanhau a ddarperir a nodi'n glir pwy sy'n gyfrifol am beth; bydd hyn yn helpu i leihau risgiau.

Sicrhewch fod dulliau ac offer glanhau yn addas ar gyfer y math o arwyneb sy'n cael ei drin. Mae hyn yn dibynnu ar sawl ffactor, fel y math o ddefnydd a lleoliad a dylen nhw fod wedi cael eu nodi yn yr asesiad risg. Os yw llawr o fath sy'n mynd yn llithrig pan fydd yn wlyb, ceisiwch osgoi defnyddio technegau glanhau gwlyb lle bo modd.

Cymerwch ofal i beidio â chreu risgiau llithro a baglu ychwanegol, er enghraifft, o weddillion heb eu tynnu'n iawn o'r wyneb, sugnwyr llwch heb eu plygio i'r soced agosaf gan gynyddu hyd y cebl yn llusgo ar hyd y llawr, bwcedi'n cael eu gadael yng nghanol coridor/llwybr cerdded, ac ati.

Bydd rhaglen gynnal a chadw addas yn sicrhau bod y camau rydych chi wedi'u cymryd yn parhau i fod yn effeithiol. Rhaid gwneud gwaith cynnal a chadw ac atgyweirio angenrheidiol. Efallai y byddwch chi angen cymorth gan garfan Cynnal a Chadw Corfforaethol y Cyngor.

Cymerwch ofal i osgoi creu peryglon newydd wrth wneud gwaith glanhau a chynnal a chadw. Rhwystrwch fynediad at arwynebau gwlyb nes eu bod nhw wedi sychu, byddwch yn ofalus gyda cheblau offer glanhau. Os oes modd, gwnewch waith glanhau a chynnal a chadw yn ystod cyfnodau tawelach. Mae offer sy'n cael ei bweru gan fatri, sydd ddim yn achosi'r peryglon sy'n gysylltiedig â cheblau'n llusgo, hefyd ar gael a gall fod yn ddefnyddiol mewn rhai amgylchiadau.

Mae system cynnal a chadw da yn sicrhau fod:

- gwaith cynnal a chadw (gan gynnwys archwilio, profi, addasu a glanhau) yn cael ei wneud yn ystod cyfnodau addas;
- diffygion peryglus yn cael eu cywiro ac mae mynediad at offer diffygiol neu ardaloedd peryglus yn cael ei atal yn y cyfamser;
- cofnodion addas yn cael eu cadw fel bod modd monitro'r system.

**Goleuadau**

Dylai goleuadau fod yn ddigonol i alluogi pobl i weld rhwystrau ar loriau, ardaloedd a allai fod yn llithrig, ac ati, fel bod modd iddyn nhw weithio'n ddiogel. Mae modd i rai ardaloedd dywyllu neu greu cysgodion sy'n gwneud yr ardal yn beryglus. Ailosodwch, atgyweiriwch neu glanhewch oleuadau cyn i lefel y golau ddod yn annigonol ar gyfer gweithio'n ddiogel.

Gosodwch oleuadau fel eu bod nhw ddim yn creu llewyrch disglair sy'n gallu ei gwneud hi'n anodd gweld. Sicrhewch fod lefelau golau ddim yn cael, eu gostwng, er enghraifft gan nwyddau sydd wedi'u pentyrru mewn ffordd sy'n rhwystro golau neu sy'n creu cysgodion.

Dylai goleuadau lleol gael eu gosod bob amser ar risiau a lle mae lefelau'n newid. Fel rheol mae ei angen hefyd ger rampiau lle does dim newid mewn lliw, gwead na deunydd lloriau o rodfa wastad i ramp.

**Mynedfeydd**

Mae'r fynedfa i adeilad yn fan pwysig ar gyfer rheoli'r risg o lithro drwy atal dŵr rhag cael ei gerdded ar loriau a allai fod yn llithrig y tu mewn. Mae'r fynedfa yn cynnwys yr wyneb llawr allanol, unrhyw ganopi sy'n bresennol, y drws, y matiau a'r llawr yn union y tu mewn i'r fynedfa.

Aseswch y fynedfa ar ddiwrnod glawog i weld a oes unrhyw ddŵr yn cael ei gerdded i mewn i'r adeilad ac, os felly, faint.

Gofalwch does dim sianeli/draeniau dŵr wyneb yn y cyffiniau yn cael eu rhwystro, i atal cronni dŵr.

Mae modd i fatiau mynediad chwarae rhan bwysig wrth dynnu dŵr o esgidiau pobl. Gofalwch ei fod yn ddigon mawr, wedi'i wneud o ddeunydd addas ac yn cael ei gadw mewn cyflwr da a'i newid pan fo angen.

**Lloriau**

Mae amodau llawr gwael yn un o brif achosion llithro a baglu. Dylid gwneud gwiriadau rheolaidd am orffeniadau llawr rhydd, tyllau a chraciau mewn arwynebau, rygiau a matiau rhydd ac wedi treulio, ac ati. Bydd hyd yn oed arwyneb da yn beryglus mewn rhai amodau, er enghraifft, os yw hylifau'n cael eu gollwng arno. Yn ddelfrydol, dylid trefnu arferion gwaith a pheiriannau er mwyn atal gollyngiadau.

Serch hynny, pan fydd gollyngiadau'n digwydd dylid eu glanhau ar unwaith neu osod conau o gwmpas yr ardal a gosod arwyddion rhybudd i wneud pobl yn effro i'r perygl nes bo modd eu glanhau. Wrth lanhau gollyngiad, peidiwch â'i wasgaru ar draws y llawr, ond yn hytrach ei sychu â deunydd amsugnol, fel tywel papur.

Pan does dim modd atal lloriau rhag bod yn wlyb neu'n llychlyd o ganlyniad i weithgareddau'n ymwneud â gwaith, byddwch yn arbennig o ofalus wrth ddewis gorchuddion llawr neu arwyneb llawr.

Yn ogystal â halogion gwlyb, fel dŵr glaw, hylifau sy'n cael eu gollwng, ac ati, gall halogion eraill weithredu fel iraid rhwng wyneb llawr a throed neu esgidiau unigolyn, fel bwyd wedi'i golli, neu olew, saim, llwch, powdr, ac ati.

Mae'n bwysig felly adnabod yr halogion sy'n debygol o fod yn bresennol yn y gweithle, deall o ble maen nhw'n dod, ystyried eu dylanwad ar risg llithro a gweithredu mesurau rheoli i fynd i'r afael â'r risg.

## Grisiau

Gall llithro neu faglu ar risiau, yn enwedig wrth gerdded i lawr, arwain at gwymp sy'n achosi anaf difrifol neu farwolaeth. O'r herwydd, mae'n bwysig eu bod yn cael eu cynnal a'u cadw mewn cyflwr da a'u bod wedi'u goleuo'n dda.

Dylen nhw gael eu harchwilio'n rheolaidd, a rhoi gwybod am unrhyw ddiffygion er mwyn gweithredu arnyn nhw.

Dylid rhoi sylw arbennig i'r grisiau, unrhyw garped/teils sydd wedi'u gosod arnyn nhw ac unrhyw ganllawiau. Mae'n bwysig bod ymylon blaen y grisiau wedi'u haroleuo (e.e., lliw cyferbyniol) fel eu bod i'w gweld yn glir ar gyfer pobl â nam ar eu golwg.

## Rhwystrau

Mae modd i beidio â thacluso'n iawn a gadael gwrthrychau ar lwybrau cerdded achosi i rywun gwympo os dydyn nhw ddim yn sylwi ar y rhwystrau. Lle does dim modd cael gwared ar rwystrau, cymerwch ragofalon i leihau'r risg o ddamweiniau trwy atal mynediad, neu rybuddio pobl o'r peryglon, er enghraifft, trwy ddefnyddio arwyddion rhybuddio.

## Esgidiau

Er bod modd gwneud llawer i leihau peryglon, weithiau bydd rhywfaint o risg o hyd.  Ail linell amddiffyn bwysig yw sicrhau bod gan bobl yr esgidiau cywir. Dylai esgidiau fod:

- yn addas ar gyfer y dasg ac arwynebau lloriau, gan ystyried amgylcheddau lle mae halogiad arwyneb y llawr yn fwy tebygol a lle mae'n bosibl bydd angen i esgidiau allu gwrthsefyll llithro yn well;
- yn ffitio'n iawn, gyda gwadnau mewn cyflwr da a'u bod nhw'n cael eu trwsio neu rai newydd yn cael eu prynu yn ôl yr angen;
- yn cael eu monitro o ran eu cyflwr a'u bod yn addas ar gyfer y staff gan y rheolwyr.

Mae'n ddyletswydd ar y Cyngor i ddarparu yr holl offer amddiffynnol personol angenrheidiol, yn rhad ac am ddim, gan gynnwys esgidiau diogelwch (os nodir eu bod nhw'n angenrheidiol mewn asesiad risg).

## Goruchwylio a Gwybodaeth

Does gyda chi ddim llawer o reolaeth dros bwy sy'n ymweld â chi na'r math o esgidiau maen nhw'n gwisgo, felly mae'n rhaid i chi wneud popeth sy'n rhesymol ymarferol i wneud eu hymweliad yn ddiogel.  Os yw plant yn ymweld yn aml, cofiwch efallai na fyddan nhw'n cael eu goruchwylio'n iawn, felly mae'n rhaid i weithwyr fod yn fwy gwyliadwrus a gofyn i rieni gymryd rhagor o reolaeth os oes angen.  Rhaid ystyried pobl hŷn a phobl ag anableddau hefyd. Mae modd i fatiau a newidiadau yn arwynebau'r llawr i gyd fod yn beryglon baglu i'r rhai sy'n llusgo'u traed yn hytrach na'u codi.  Dylai unrhyw arwyddion fod yn glir, yn ddirwystr ac ar uchder sy'n addas i'r rhai y bydd disgwyl iddyn

nhw eu darllen.  Mae modd i hysbysiadau hefyd gynnwys lluniau. Adolygwch eich ystadegau damweiniau / digwyddiadau i bennu lleoliadau risg uchel.

**Sut mae modd i chi wneud eich gweithwyr yn fwy effro i beryglon llithro, baglu a chwympo**

A chithau'n rheolwr mae modd i chi ddylanwadu ar ymddygiad eich gweithwyr. Mae modd gwneud hyn drwy:

- rhoi arweiniad, cyngor, gwybodaeth a chyfarwyddyd i'ch gweithwyr ar nodi peryglon, peryglon tebygol a sut i reoli'r risgiau;

- hyrwyddo diwylliant diogelwch sy'n effro i beryglon llithro a baglu ac annog pawb i gymryd y mathau yma o ddamweiniau o ddifrif; a

- datblygu ffyrdd arloesol o gyfleu'r hyn sy'n aml yn negeseuon synnwyr cyffredin.  Gwnewch e'n ddiddorol ac esboniwch y manteision a'r anfanteision.  Anogwch eich gweithwyr i gymryd rhan.  Mae gwybodaeth i weithwyr yn Atodiad 3.

## Llithro a Baglu - Rhestr Wirio Sylfaenol i Reolwyr

| | | ✓ | X |
|---|---|---|---|
| **1** | Ydych chi wedi ystyried llithro, baglu neu gwympo fel achosion sylweddol o anafiadau? | | |
| **2** | Ydych chi wedi nodi'r holl beryglon llithro, baglu neu gwympo yn eich gweithle? | | |
| **3** | Ydych chi wedi gwerthuso'r risgiau o lithro, baglu a chwympo ac wedi ystyried pa fesurau rheoli sy'n ofynnol? | | |
| **4** | Ydych chi wedi blaenoriaethu eich gweithredoedd, gan ganolbwyntio ar ardaloedd neu leoliadau mwyaf peryglus? | | |
| **5** | Ydych wedi gweithredu'r mesurau rheoli gofynnol? | | |
| **6** | Ydych chi wedi sefydlu arferion a gweithdrefnau gwaith priodol, eu dogfennu a'u defnyddio wrth roi gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant i'r gweithwyr? | | |

Os ydych wedi ateb **X** i unrhyw un o'r uchod, mae angen i chi weithredu.
Os ydych wedi ateb **✓** i bob un - cadwch lygaid ar bethau a gwnewch ddiwygiadau yn ôl yr angen.

Tudalen wag

## Atodiad 1 - Ffurflen Asesu Risg Cyngor Rhondda Cynon Taf

| Cyfeirnod AR 012345 | Asesu Risg Gweithgareddau yn y Gwaith | | Ffurflen AR/03 |
|---|---|---|---|
| Dyddiad Asesu: | 01/08/2023 | Gweithgaredd yn y gwaith sy'n cael ei asesu: Glanhau'r lloriau | Aseswyr: Joe Bloggs - Goruchwyliwr |
| Dyddiad yr Adolygiad: | 01/08/2024 | | |

| Rhif yr eitem: | Prif Beryglon (Pethau sydd â'r potensial i achosi niwed) | Risg [U,C,I] | Rheswm (Esboniwch y rhesymau pam rydych chi wedi penderfynu ar y sgôr risg U,C,I yn y golofn flaenorol. Dylech chi gynnwys y person(au) sydd mewn perygl a difrifoldeb yr anafiadau posibl) | Mesurau Rheoli Presennol (Beth ydych chi'n ei wneud eisoes i reoli'r perygl a'r risg? Rhaid i'r mesurau rheoli yma fod yn eu lle a rhaid eu bod nhw'n gweithio'n effeithiol) | Risg sy'n weddill [U,C,I] | Oes angen cymryd camau pellach? Oes | Oes angen cymryd camau pellach? Nac oes |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Glanhau lloriau yn gyffredinol yn achlysurol gan staff glanhau, a allai arwain at loriau llithrig oherwydd:<br>• eu bod nhw'n wlyb;<br>• deunyddiau glanhau anaddas ar gyfer y math o lawr;<br>• gweddillion o ddeunyddiau glanhau eraill (e.e., polish) | C | Gallai staff glanhau, gweithwyr eraill (gan gynnwys gweithwyr sy'n ymweld) ac ymwelwyr (gan gynnwys cyflogeion cyflogwyr eraill, contractwyr ac aelodau'r cyhoedd) i gyd fod mewn perygl.<br><br>Mae anafiadau posibl yn debygol o amrywio o fân gleisiau i dorri esgyrn. | Mae staff glanhau yn gwisgo esgidiau priodol ac yn gosod arwyddion 'llithrig pan yn wlyb/slippery when wet' ar ôl glanhau lloriau. | C | ✓ | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | • neu mae modd cyflwyno peryglon baglu yn ystod y broses lanhau, megis:<br><br>• bwcedi, mopiau neu bethau tebyg yn cael eu gadael ar y llawr lle mae'n bosibl i rywun faglu drostyn nhw'n hawdd;<br>• ceblau trydanol o sugnwyr llwch neu debyg yn llusgo ar hyd y llawr. | | | | | | |
| **2** | Glanhau gollyngiad o sylweddau gwlyb neu sych, a allai fod wedi arwain at lawr yn mynd yn llithrig. | C | Gallai gweithwyr (gan gynnwys gweithwyr sy'n ymweld) ac ymwelwyr (gan gynnwys gweithwyr cyflogwyr eraill, contractwyr ac aelodau'r cyhoedd) i gyd fod mewn perygl.<br><br>Mae anafiadau posibl yn debygol o amrywio o fân gleisiau i dorri esgyrn. | Does dim byd penodol yn ei le, dim ond rhagdybiaeth y bydd gweithwyr yn clirio unrhyw ollyngiadau y maen nhw'n gyfrifol amdanyn nhw neu'n sylwi arnyn nhw. | C | ✓ | |

# Atodiad 1 (parhad) - Ffurflen Asesu Risg Cyngor Rhondda Cynon Taf

| Cyfeirnod AR 012345 | Asesiad Risg - Cynllun Gweithredu | | Ffurflen AR/04 |
|---|---|---|---|
| **Person cyfrifol:** | **Joe Bloggs** | **Gweithgaredd:** Glanhau'r lloriau | **Dyddiad:** 01/08/2023 |
| **Swydd:** | **Goruchwyliwr** | | |

| Rhif yr eitem: | Prif Beryglon | Camau gweithredu | Cymryd camau gweithredu erbyn | Gan bwy? | Dyddiad cwblhau |
|---|---|---|---|---|---|
| **1** | Glanhau lloriau yn gyffredinol yn achlysurol gan staff glanhau, a allai arwain at loriau llithrig oherwydd:<br><br>• eu bod nhw'n wlyb;<br>• deunyddiau glanhau anaddas ar gyfer y math o lawr;<br>• gweddillion o ddeunyddiau glanhau eraill (e.e., polish)<br><br>neu mae modd cyflwyno peryglon baglu yn ystod y broses lanhau, megis: | Goruchwylwyr i roi cyfarwyddyd a gwybodaeth i staff glanhau ynghylch y mesurau rheoli canlynol, a monitro o bryd i'w gilydd i wirio eu bod nhw'n cael eu dilyn: | Yn ystod cyfnod sefydlu ar gyfer unrhyw staff newydd, ac o bryd i'w gilydd fel sesiwn gloywi | Goruchwylwyr glanhau | Parhaus |
| | | • lle bo'n ymarferol, glanhau yn ystod cyfnodau tawelach;<br>• lle bo'n ymarferol, gosod conau o amgylch mannau gwlyb nes eu bod nhw'n sych;<br>• gofalwch fod dulliau, sylweddau ac offer glanhau yn addas ar gyfer y math o arwyneb sy'n cael ei lanhau. Os yw llawr o fath sy'n mynd yn llithrig pan fydd yn wlyb, ceisiwch osgoi | Yn ystod pob trefn glanhau llawr | Yr holl staff glanhau | Ar ôl pob trefn glanhau llawr |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | • bwcedi, mopiau neu bethau tebyg yn cael eu gadael ar y llawr lle mae'n bosibl i rywun faglu drostyn nhw'n hawdd;<br><br>• ceblau trydanol o sugnwyr llwch neu debyg yn llusgo ar hyd y llawr.<br><br>Glanhau gollyngiad o sylweddau gwlyb neu sych, a allai fod wedi arwain at lawr yn mynd yn llithrig. | defnyddio technegau glanhau gwlyb lle bo modd;<br><br>• gofalwch fod unrhyw weddillion yn cael eu tynnu'n iawn oddi ar wyneb y llawr;<br>• gofalwch fod esgidiau, yn enwedig gwadnau, yn aros mewn cyflwr da;<br>• gofalwch fod bwcedi, mopiau neu bethau tebyg ddim yn cael eu gadael yng nghanol coridorau/llwybrau cerdded;<br>• plygiwch sugnwyr llwch neu offer tebyg i'r soced drydan agosaf er mwyn lleihau hyd y cebl sy'n llusgo ar hyd y llawr;<br>• defnyddiwch offer sy'n cael ei bweru gan fatri os yn bosibl;<br>• byddwch yn effro o'ch sefyllfa mewn perthynas â cheblau, offer glanhau.<br><br>Rheolwyr i roi cyfarwyddyd a gwybodaeth i weithwyr ar y mesurau canlynol i'w cymryd os ydyn nhw'n gyfrifol am ollyngiad neu os byddan nhw'n sylwi ar un sydd heb ei lanhau: | Yn ystod cyfnod sefydlu unrhyw weithiwr newydd, ac o bryd i'w gilydd fel sesiwn gloywi<br><br>Ar unwaith | Rheolwyr perthnasol<br><br>Pob un o'r gweithwyr | Parhaus<br><br>Parhaus |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | • dylen nhw lanhau'r gollyngiad ar unwaith neu, os dydy hyn ddim yn ymarferol, gosod conau o gwmpas yr ardal ac arddangos arwyddion rhybuddio i roi gwybod i bobl nes bod modd glanhau'r gollyngiad;<br><br>• yn yr un modd, dylen nhw osod conau o gwmpas yr ardal ac arddangos arwyddion rhybudd os yw'r llawr yn parhau i fod yn wlyb ar ôl i'r gollyngiad gael ei lanhau;<br><br>• wrth lanhau gollyngiad, peidiwch â'i wasgaru ar draws y llawr, ond yn hytrach, lle bo modd, ei sychu â deunydd amsugnol, fel tywel papur;<br><br>• Os yw gollyngiad yn seimllyd, gwnewch yn siŵr bod cynnyrch glanhau addas yn cael ei ddefnyddio.<br><br>Dylai rheolwyr ystyried a fyddai'n fuddiol llunio poster byr yn amlinellu'r camau gweithredu uchod y dylai gweithiwr eu cymryd os yw'n gyfrifol am/yn sylwi ar ollyngiad, ac arddangos y poster mewn lleoliadau priodol o amgylch y gweithle, yn enwedig lle mae gollyngiadau yn fwy tebygol, megis mannau cegin. | Os penderfynir y byddai o fudd gwneud hynny, o fewn cyfnod rhesymol wedyn | Rheolwyr perthnasol | Rhowch ddyddiad arddangos y poster |

## Atodiad 2 - Rheolaethau Risg Llithro a Baglu

| Ardal | Mesurau Ymarferol i Atal Llithro a Baglu |
|---|---|
| **Grisiau allanol, llwybrau a lleoedd parcio** | Goleuadau addas - ailosod, atgyweirio neu lanhau goleuadau cyn i'r lefelau fynd yn rhy isel i fod yn ddiogel.<br><br>Sicrhewch fod slabiau pafinau yn ddiogel a bod llwybrau tarmac mewn cyflwr da i roi wyneb gwastad.<br><br>Cynnal lleoedd parcio fel eu bod nhw'n rhydd o dyllau.<br><br>Marciwch ymyl blaen grisiau gyda gorchudd gwrthlithro, oherwydd bydd paent sgleiniog llyfn yn gwneud yr arwyneb yn llithrig o dan amodau gwlyb.<br><br>Darparu rheiliau llaw lle bo hynny'n briodol a'u cynnal mewn cyflwr da.<br><br>Anogwch staff i beidio â thorri ar draws ardaloedd glaswelltog / mwdlyd.<br><br>Glanhewch a thynnu dail, mwd a malurion o arwynebau.<br><br>Rhowch weithdrefnau effeithiol ar waith i ddelio ag eira a rhew. |
| **Mynedfeydd / allanfeydd adeiladu** | Gofalwch fod unrhyw sianeli / draeniau dŵr wyneb yn y cyffiniau ddim yn cael eu rhwystro, i atal cronni dŵr.<br><br>Gosodwch fatiau gwrthlithro addas sy'n amsugno dŵr wrth y fynedfa (os yw'n briodol) a'u cynnal mewn cyflwr da.<br><br>Gofalwch fod matiau dros dro ddim yn peri peryglon ychwanegol.<br><br>Arddangoswch arwyddion yn rhybuddio am risiau cudd, newidiadau mewn lefelau arwynebau a lloriau llithrig, lle bo hynny'n briodol. |

English

## Atodiad 2 (parhad) - Rheolaethau Risg Llithro a Baglu

| Ardal | Mesurau Ymarferol i Atal Llithro a Baglu |
|---|---|
| **Neuaddau chwaraeon** | Peidiwch â gor-sgleinio lloriau.<br><br>Gofalwch bod defnyddwyr y neuadd yn gwisgo esgidiau addas.<br><br>Cadwch y matiau llawr mewn cyflwr da a gofalwch eu bod yn aros yn wastad.<br><br>Cadwch loriau llyfn yn lân ac yn hollol rhydd o halogiad gwlyb neu lychlyd. |
| **Ystafelloedd newid / pyllau nofio** | Peidiwch â halogi wyneb y llawr â mwd / dŵr.<br><br>Gosodwch deils gwrth-lithro ar loriau. Gofalwch fod teils / arwynebau gwrthlithro arbenigol yn cael eu cyrchu a'u nodi'n gywir. Cysylltwch â'r Adran Cynnal a Chadw Corfforaethol i gael cyngor.<br><br>Rhowch fatiau draenio neu gridiau mewn ystafelloedd cawod. |
| **Grisiau a choridorau mewnol** | Marciwch ymyl blaen grisiau gyda gorchudd gwrthlithro, oherwydd bydd paent sgleiniog llyfn yn gwneud yr arwyneb yn llithrig o dan amodau gwlyb. Gosodwch reiliau llaw. Cysylltwch â'r Adran Cynnal a Chadw Corfforaethol i gael cyngor.<br><br>Ailosodwch, atgyweiriwch neu lanhau goleuadau cyn i lefel y golau fynd yn rhy isel i fod yn ddiogel.<br><br>Rhowch haenau o sylwedd gwrthlithro priodol ar rannau o loriau llyfn a allai wlychu. Cysylltwch â'r Adran Cynnal a Chadw Corfforaethol i gael cyngor, os oes angen. |

Draft

# Atodiad 2 (parhad) - Rheolaethau Risg Llithro a Baglu

| Ardal | Mesurau Ymarferol i Atal Llithro a Baglu |
|---|---|
| **Mannau storio** | Darparwch fathau priodol o unedau storio ar gyfer nwyddau ac offer.<br><br>Cadwch gynwysyddion hylifau swmp mewn ardaloedd ar wahân (Gweler y daflen Data Peryglon).<br><br>Lle bo hynny'n briodol, cadwch ardaloedd storio dan glo ac atal mynediad i bobl heb awdurdod. |
| **Ceginau** | Darparwch offer addas i osgoi gollyngiadau (o goginio, golchi ac ati).<br><br>Gosodwch arwynebau gwaith gydag ymyl i ddal gollyngiadau (os yw'n briodol).<br><br>Gofalu bod system awyru da i osgoi mwg / stêm ac anwedd.<br><br>Gofalu bod gweithwyr yn gwisgo esgidiau addas, gyda gwadnau mewn cyflwr da a heb eu gwisgo, ac ati.<br><br>Glanhewch ollyngiadau a chodwch fwyd sydd wedi'i ollwng ar unwaith.<br><br>Sychwch y lloriau ar ôl eu glanhau a chadwch yr ardal o amgylch biniau'n daclus.<br><br>Gosodwch wyneb llawr addas (cysylltwch â charfan Cynnal a Chadw Corfforaethol y Cyngor i gael cyngor).<br><br>Glanhewch loriau gyda chynhyrchion sy'n briodol ar gyfer yr arwyneb.<br><br>Dangoswch arwyddion rhybudd addas pan mae gwaith glanhau ar y gweill.<br><br>Tynnwch yr arwyddion rhybudd pan fydd y gwaith glanhau wedi'i gwblhau a'r lloriau wedi sychu. |

Eitem

## Atodiad 2 (parhad) - Rheolaethau Risg Llithro a Baglu

| Ardal | Mesurau Ymarferol i Atal Llithro a Baglu |
|---|---|
| **Ffreuturiau** | Gofalwch fod gweithwyr yn gwisgo esgidiau addas.<br><br>Glanhewch ollyngiadau ar unwaith.<br><br>Defnyddiwch ddulliau glanhau diogel.<br><br>Gosodwch wyneb llawr addas (cysylltwch â charfan Cynnal a Chadw Corfforaethol y Cyngor i gael cyngor).<br><br>Glanhewch loriau pan fydd defnyddwyr wedi gadael.<br><br>Dangoswch arwyddion rhybudd addas pan mae gwaith glanhau ar y gweill.<br><br>Tynnwch yr arwyddion rhybudd pan fydd y gwaith glanhau wedi'i gwblhau a'r lloriau wedi sychu. |
| **Swyddfeydd** | Peidiwch â chael ceblau ar hyd y llawr<br><br>Darparwch digon o leoedd ar gyfer storio.<br><br>Peidiwch â storio deunyddiau ar y llawr.<br><br>Gofalwch bod y swyddfa'n daclus.<br><br>Gosodwch deils newydd yn lle rhai sydd wedi'u difrodi neu wedi'u gwisgo.<br><br>Darparwch storfa ddiogel ar gyfer bagiau, cotiau, ac ati. |

## Atodiad 3 - Osgoi Llithro a Baglu - Gwybodaeth i Weithwyr

- Talwch sylw i ble rydych chi'n mynd.
- Gwisgwch esgidiau priodol ar gyfer y gwaith ac archebwch rai newydd yn eu lle pan fo angen.
- Cadwch at lwybrau swyddogol, yn enwedig yn ystod y nos.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n newid cyfeiriad yn araf, oherwydd gall newidiadau cyflym mewn cyfeiriad hefyd achosi llithro a baglu.
- Byddwch yn arbennig o ofalus wrth gerdded ar draws lloriau llyfn sydd wedi'u cwyro neu a allai fod yn rhewllyd. Cymerwch gamau byr araf.
- Cadwch lygaid am risiau cudd. Weithiau wrth gerdded trwy ddrws, efallai bydd lefel y llawr yn disgyn neu godi sawl modfedd. Bydd hyn ddim yn amlwg bob amser.
- Peidiwch â chario deunyddiau a allai rwystro'ch golwg neu a allai fod yn rhy drwm i chi eu cario yn ddiogel.
- Defnyddiwch reiliau llaw pryd bynnag y byddwch chi'n cerdded i fyny neu i lawr grisiau neu rampiau.
- Trowch y golau ymlaen yn gyntaf pan fyddwch chi'n cerdded i mewn i ystafell dywyll, hyd yn oed os ydych chi'n aros am eiliad yn unig.
- Os ydych chi'n gweld sbwriel ar y llawr, peidiwch â'i anwybyddu, codwch ef!
- Os ydych chi'n gyfrifol am ollyngiad neu'n sylwi ar un, glanhewch ef ar unwaith.
- Os ydych chi'n gweithio yn y gymuned ac yn gweld perygl llithro neu faglu ar y briffordd neu ar eiddo cleient, rhowch wybod i'ch goruchwyliwr. Mae modd i chi wneud hyn ar lafar neu drwy Gynllun Rhoi Gwybod am Beryglon y Cyngor.

## Atodiad 4 - Mae rhagor o wybodaeth ar gael gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch; a Carfan Iechyd a Diogelwch Corfforaethol

**Tudalen we Llithro a Baglu**

- yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (Saesneg yn unig)
- STEP: Slips, trips and falls - pecyn e-ddysgu
- Preventing slips and trips at work (INDG 225)
- Slips and trips: Tudalen we arlwyo a lletygarwch
- Preventing slips and trips in kitchens and food service (Catering Information Sheet CAIS6)
- Gwefan Slips and trips in education
- Gwefan Slips and trips in health and social care

**Carfan Iechyd a Diogelwch Corfforaethol**

- Rheoli Eira a Rhew - Canllaw i Reolwyr Safle a Phenaethiaid
- Canllaw i Benaethiaid - Iechyd a Diogelwch mewn Ysgolion Cynradd
- Canllaw Rheolwyr Safle ar gyfer Iechyd a Diogelwch mewn Cartrefi Gofal Preswyl
- Canllaw Rheolwyr Safle ar gyfer Iechyd a Diogelwch mewn Cartrefi Plant
- Canllaw Rheolwyr Safle ac Adeilad ar gyfer Iechyd a Diogelwch mewn Canolfannau Oriau Dydd,
- Canllaw Rheolwyr Safle ac Adeilad ar gyfer Iechyd a Diogelwch mewn Canolfannau Oriau Dydd
- Canllaw Rheolwyr Safle ac Adeilad ar gyfer Iechyd a Diogelwch mewn Swyddfeydd,
- Canllawiau Archwiliad Iechyd a Diogelwch Ysgolion Cynradd
- Llawlyfr Iechyd a Diogelwch Gofalwyr Ysgol