



Canllaw i'r gweithwyr:

Iechyd a Diogelwch Cyffredinol

Rhifyn 1

Tachwedd 2016

Cyflwyniad

Mae'r canllaw yma'n darparu gwybodaeth gyffredinol ar gyfer y gweithwyr ynglŷn â'u dyletswyddau yn unol â'r gyfraith iechyd a diogelwch, a rhai o'r materion arwyddocaol o ran iechyd a diogelwch yn y gweithle y dylen nhw fod yn ymwybodol ohonyn nhw.

Mae'r canllaw yma'n rhoi trosolwg yn unig. Lle bo'n briodol, bydd angen i'r gweithwyr gael gwybodaeth ychwanegol, fwy manwl, i'w galluogi nhw i gyflawni eu dyletswyddau yn ddiogel – weithiau, bydd hefyd angen iddyn nhw gael hyfforddiant. Dylai'r canllaw yma fod o gymorth o ran amlygu'r amgylchiadau hyn.

Bydd angen i'r rheolwyr dynnu sylw'r holl weithwyr at y canllaw yma, a bydd angen i'r gweithwyr ei ddarllen. Os bydd y gweithwyr o'r farn bod angen iddyn nhw gael gwybodaeth neu hyfforddiant sydd heb gael eu darparu ar eu cyfer nhw yn barod, bydd angen iddyn nhw ofyn am hynny.

Mae gan y Cyngor nifer o bolisiâu iechyd a diogelwch, ynghyd â chanllawiau penodol, sy'n rhoi gwybodaeth fwy manwl ynglŷn ag amrywiaeth o bynciau. Mae'r rhain ar gael ar wefan RCT Source y Cyngor.

Os oes angen i'r gweithwyr gael rhagor o gyngor a gwybodaeth ynglŷn â materion iechyd a diogelwch, dylen nhw droi at eu rheolwr llinell yn y lle cyntaf, bob tro.

Mae cyngor a gwybodaeth hefyd ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch Corfforaethol a'r Uned Lles ac Iechyd Galwedigaethol, ac hefyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Mae'r manylion cyswllt wedi'u nodi ar ddiwedd y ddogfen yma.

Pob un o'r gweithwyr

Yn y gwaith, mae'n ddyletswydd ar bob un o'r gweithwyr i wneud y canlynol:

- Cydweithredu â'u cyflogwr (y Cyngor) o safbwynt pob mater yn ymwneud ag iechyd a diogelwch;
- Cymryd gofal rhesymol am eu hiechyd a diogelwch eu hunain, ac iechyd a diogelwch eraill a allai gael eu heffeithio gan eu gweithgareddau yn y gwaith;
- Ymddwyn mewn modd diogel a chyfrifol;
- Rhoi gwybod i'w rheolwr/goruchwyliwr am unrhyw fater maen nhw'n dod yn ymwybodol ohono a allai effeithio ar iechyd a diogelwch;



- Cymryd gofal rhesymol am gerbydau/peiriannau/cyfarpar yn y gwaith;
- Gwisgo/defnyddio unrhyw Gyfarpar Diogelu Personol sy'n cael ei ystyried yn angenrheidiol;
- Rhoi gwybod i'w rheolwr/goruchwyliwr am unrhyw ddigwyddiad/damwain maen nhw'n rhan ohono yn gysylltiedig â'r gwaith;
- Cydweithredu ag unrhyw ymchwiliad i unrhyw ddigwyddiad/damwain;
- Cydymffurfio â gofynion y gyfraith iechyd a diogelwch, ac ag unrhyw gyfraith briodol arall (er enghraifft, Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971);
- Cydymffurfio â pholisïau iechyd a diogelwch y Cyngor, ac ag unrhyw un o bolisïau priodol eraill y Cyngor (er enghraifft, polisi gyrru yn y gwaith);
- Cydymffurfio ag unrhyw ddull gweithio diogel a/neu mesurau rheoli risg;
- Mynychu unrhyw apwyntiad wedi'i drefnu ar eu cyfer nhw gan eu rheolwr neu'r Uned Lles ac Iechyd Galwedigaethol.

Rheolwyr Llinell/Gweithrediadau

Asesu risg



Mae rhaid cynnal asesiadau risg ar gyfer pob gweithgaredd peryglus a gweithredu unrhyw fesurau rheoli sy'n angenrheidiol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y canllaw 'Risk Assessment – A Guide For Managers', ac ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, sy'n cynnwys enghreifftiau o asesiadau.

Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd



Mae rhaid i unrhyw sylweddau peryglus sy'n cael eu defnyddio yn y gwaith gael eu hamlygu, ac mae angen cynnal asesiadau risg o ran Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd ('COSHH') a gweithredu unrhyw fesurau rheoli sy'n angenrheidiol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, gan gynnwys 'COSHH e-tool' i'w ddefnyddio i gwblhau asesiadau.

Cyfarpar gwaith



Mae rhaid archwilio cyfarpar gwaith, a'i gynnal a chadw, yn unol â gofynion cyfreithiol, argymhellion y gwneuthurwyr ac arferion gorau'r diwydiant. Mae rhaid darparu hyfforddiant a gwybodaeth briodol ar gyfer y gweithwyr o ran defnyddio'r cyfarpar yn ddiogel. Mae cyngor ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch.

Gweithio ar uchder



Mae rhaid osgoi gweithio ar uchder, os yw'n bosibl. Os nad yw hynny'n bosibl, mae rhaid i'r gweithgareddau gweithio ar uchder fod yn destun asesiad risg ac mae rhaid gweithredu unrhyw fesurau rheoli sy'n angenrheidiol. Mae rhaid defnyddio'r cyfarpar cywir ar gyfer y gwaith, ac mae rhaid darparu hyfforddiant a gwybodaeth briodol ar gyfer y gweithwyr o ran defnyddio'r cyfarpar yn ddiogel.

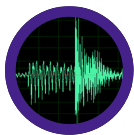
Cyfarpar Diogelu Personol



Gallai asesiadau risg amlygu'r angen i ddarparu Cyfarpar Diogelu Personol ar gyfer y gweithwyr iddyn nhw gael gwneud y gwaith dan sylw. Os oes angen darparu Cyfarpar Diogelu Personol, mae rhaid darparu'r cyfarpar am ddim ac mae rhaid i'r cyfarpar gael ei wisgo / ei ddefnyddio gan y gweithwyr.

Rheolwyr Llinell/Gweithrediadau (parhad)

Sŵn a dirgrynu



Os yw'n bosibl, mae rhaid dileu achosion sy'n gadael y gweithwyr yn agored i sŵn a dirgrynu. Os dydy hynny ddim yn bosibl, mae rhaid sicrhau eu bod nhw'n agored i cyn lleied o hynny ag sy'n rhesymol ymarferol. Os yw'r lefelau sŵn a dirgrynu yn debygol o fod yn beryglus (uwchlaw lefelau gweithredu), mae rhaid asesu'r risgiau a gweithredu unrhyw fesurau rheoli sy'n angenrheidiol. Dan rai amgylchiadau, mae rhaid atgyfeirio'r gweithwyr i'r Uned Lles ac Iechyd Galwedigaethol ar gyfer cadw golwg ar eu iechyd. Mae cyngor ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch.

Codi a chario pwysau



Mae rhaid osgoi gwaith codi a chario peryglus, os yw'n rhesymol ymarferol. Os dydy hynny ddim yn bosibl, mae rhaid i'r gwaith fod yn destun asesiad risg, ac mae rhaid gweithredu unrhyw fesurau rheoli sy'n angenrheidiol a darparu hyfforddiant priodol ar gyfer y gweithwyr. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, gan gynnwys dulliau asesu risg.

Gweithio ar eich pen eich hun



Ddylai'r gweithwyr sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain ddim cael eu rhoi mewn mwy o berygl nag unrhyw weithiwr arall. Dylai asesiadau risg gael eu cynnal i bennu'r lefel gywir o fesurau rheoli sy'n angenrheidiol. Dydy gweithio ar eich pen eich hun ddim yn cael ei ganiatáu ar gyfer rhai gweithgareddau, er enghraifft gweithio mewn lle cyfyng â risg uchel.

Cyfarpar Sgrîn Arddangos



Mae'r gweithwyr sy'n defnyddio Cyfarpar Sgrîn Arddangos (er enghraifft, cyfrifiaduron) yn rheolaidd, ar gyfer rhan sylweddol o'u gwaith arferol, yn cael eu hystyried yn 'defnyddwyr'. Mae rhaid asesu gweithfannau defnyddwyr Cyfarpar Sgrîn Arddangos a gweithredu unrhyw fesurau rheoli sy'n angenrheidiol. Mae rhaid darparu hyfforddiant a gwybodaeth ar gyfer defnyddwyr ynglŷn â defnyddio Cyfarpar Sgrîn Arddangos yn ddiogel a sut i addasu'r cyfarpar, amlygu risgiau a rhoi gwybod am broblemau. Mae gan y defnyddwyr hawl i gael cymorth ariannol o ran costau profion golwg ac, o bosibl, hawl i gael cymorth o ran costau sbectol. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y polisi HS11 – Polisi Cyfarpar Sgrîn Arddangos ('Display Screen Equipment Policy') – ac yn y canllaw Cyfarpar Sgrîn Arddangos – Sefydlu eich gweithfan ('Display Screen Equipment – Setting up your workstation').

Rheolwyr Llinell/Gweithrediadau (parhad)

Camddefnyddio alcohol a sylweddau



Mae rhaid i bawb gydymffurfio â'r gyfraith (er enghraifft, Deddf Camddefnyddio Cyffuriau 1971) ac â'r polisi HS17 – Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau ('Alcohol and Substance Misuse') – tra yn y gwaith neu ar safleoedd y Cyngor neu mewn cerbyd sy'n eiddo i'r Cyngor neu sy'n cael ei reoli gan y Cyngor. Er enghraifft, mae rhaid i staff beidio ag yfed alcohol, cymryd cyffuriau anghyfreithlon neu fod dan eu dylanwad yn y gwaith.

Menywod beichiog yn y gwaith



Mae rhaid cynnal asesiadau risg ar gyfer mamau newydd a menywod beichiog i sicrhau dydy eu hiechyd a diogelwch nhw, nac iechyd a diogelwch eu plant, ddim yn cael eu rhoi mewn perygl. Mae ffurflen asesu risg ar gyfer menywod beichiog, ac enghraifft ohoni, ar gael ar wefan 'RCT Source' y Cyngor.

Digwyddiadau/Damweiniau



Mae rhaid i ddigwyddiadau/damweiniau sy'n ymwneud â'r gweithwyr wrth eu gwaith, gan gynnwys achosion o drais, neu ddigwyddiadau/damweiniau sy'n ymwneud â phobl sydd ddim yn weithwyr ond sydd ar safleoedd y Cyngor, neu ddamweiniau/digwyddiadau sy'n ymwneud â gwaith/cyfarpar/cerbydau y Cyngor ac ati, gael eu hymchwilio, eu cofnodi ar y ffurflen briodol a'u hadrodd i'r Garfan Iechyd a Diogelwch yn unol â gweithdrefnau'r Cyngor. Mae rhaid i'r ffurflen digwyddiadau/damweiniau, HS5(A), a'r ffurflen trais yn y gweithle, HS(V1), fod ar gael i'r gweithwyr eu defnyddio. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan 'RCT Source' y Cyngor.

Cynllun adrodd am beryglon a chynllun awgrymiadau'r gweithwyr



Mae rhaid rhoi gwybod i'r gweithwyr am y cynlluniau hyn, ac mae rhaid i'r ffurflenni perthnasol, HRS1 ac ESS1, fod ar gael ar gyfer eu defnyddio. Os yw'r ffurflenni'n cael eu llenwi, mae rhaid gweithredu yn unol â darpariaethau'r cynlluniau. Mae'r ffurflenni ar gael ar wefan 'RCT Source' y Cyngor.

Rheolwyr Adeiladau/Safleoedd

Asbestos



Dylai pob un o safleoedd y Cyngor fod wedi cael archwiliad asbestos. Os yw asbestos yn bresennol mewn adeilad, dylai fod Cynllun Rheoli Asbestos ar waith. Mae cyngor ar gael gan y Garfan Materion Asbestos, sy'n rhan o Wasanaeth Eiddo'r Cyngor.

Legionella



Dylai asesiadau risg Legionella fod wedi eu cynnal ar gyfer yr holl systemau dŵr o dan reolaeth y Cyngor, a dylai gweithdrefnau fod wedi eu datblygu a'u gweithredu i reoli risg Legionella. Mae cyngor ar gael gan y Garfan Materion Legionella, sy'n rhan o Wasanaeth Eiddo'r Cyngor.

Tân



Dylai pob un o'r safleoedd fod wedi cael asesiad risg tân gan ymgynghorwyr allanol wedi eu penodi gan y Cyngor, ac mae rhaid gweithredu unrhyw gamau angenrheidiol a diweddarau'r system ar-lein.

Mae rhaid profi'r offer diogelwch tân o bryd i'w gilydd gan ymgynghorwyr allanol – wedi eu trefnu gan Wasanaeth Eiddo'r Cyngor – a gan staff mewnol, gan nodi'r manylion yn y llyfr cofnodi tân. Mae rhaid datblygu a gweithredu gweithdrefnau ar gyfer gwacáu adeiladau yn ddiogel ac mae rhaid i'r holl weithwyr gael hyfforddiant diogelwch tân. Mae cyngor ar faterion asesu risg tân a phroffion allanol ar gael gan Wasanaeth Eiddo'r Cyngor. Mae cyngor ar faterion profion mewnol, gweithdrefnau gwacáu a hyfforddiant diogelwch tân ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch.

Trydan a nwy



Mae rhaid i offer trydanol sefydlog, offer trydanol cludadwy ac offer nwy i gyd gael eu profi o bryd i'w gilydd gan berson cymwys. Mae cyngor ar gael gan Wasanaeth Eiddo'r Cyngor.

Rheolwyr Adeiladau/Safleoedd (parhad)

Lifftiau i bobl



Mae rhaid i lifftiau i bobl gael eu harchwilio'n drylwyr gan berson cymwys o leiaf unwaith bob chwe mis, yn ogystal â bod yn destun gwaith cynnal a chadw priodol. Dylai gweithdrefnau argyfwng gael eu datblygu, a'u gweithredu os yw'r lifft yn torri â rhywun y tu mewn iddi.

Gatiau/rhwystrau trydanol



Mae rhaid i gatiau/rhwystrau trydanol gael eu harchwilio o bryd i'w gilydd, yn ogystal â bod yn destun gwaith cynnal a chadw gan berson cymwys, i sicrhau bod y risg gwasgu a/neu daro yn cael ei reoli'n gywir. Mae cyngor ar gael gan Wasanaeth Eiddo'r Cyngor.

Drysau a gatiau



Os yw pobl ifanc yn defnyddio'r safle – er enghraifft, cartrefi gofal plant, ysgolion, canolfannau hamdden, parciau, theatrau ac ati – mae rhaid asesu a rheoli risg dal eu bysedd yn y drysau a'r gatiau. Mae rhagor o gyngor ar gael yn y canllaw 'Rheoli perygl – dal bysedd mewn drysau a gatiau' ('Managing the Risk from Finger Trapping in Doors and Gates').

Contractwyr



Mae rheoli contractwyr ar y safle yn bwysig i sicrhau diogelwch gweithwyr y Cyngor a diogelwch gweithwyr y contractwyr. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y polisi HS23 – Rheoli contractwyr ('Managing Contractors').

Cymorth Cyntaf



Dylai asesiad o anghenion Cymorth Cyntaf gael ei gynnal ar gyfer pob safle i sicrhau bod darpariaeth ddigonol o ran Cymorth Cyntaf ar gael os yw rhywun yn cael ei anafu neu'n mynd yn sâl yn y gwaith. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y polisi HS9 – Cymorth Cyntaf yn y gwaith ('First Aid at Work').

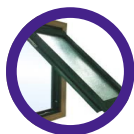
Rheolwyr Adeiladau/Safleoedd (parhad)

Baglu, llithro a chwympo



Dylai llwybrau i gerddwyr – gan gynnwys grisiau a llwybrau allanol, grisiau a choridorau mewnol ac ati – gael eu cadw'n glir rhag peryglon baglu, llithro a chwympo. Yn ystod misoedd y gaeaf, dylai gweithdrefnau gael eu datblygu a'u gweithredu i reoli'r risgiau a ddaw yn sgil eira ac iâ. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y canllaw 'Baglu a llithro – canllaw i reolwyr' ('Slips and Trips – A Guide for Managers').

Ffenestri bargodol



Os yw unrhyw ran o ffenestr yn bargodi / estyn allan dros ardal sy'n cael ei defnyddio gan bobl wrth iddyn nhw symud o amgylch yr adeilad, ac mae'r rhan honno o'r ffenestr hyd at ddwy fetr oddi ar lefel y llawr/ddaeir, dylai dyfais gael ei gosod arni sy'n ei hatal hi rhag cael ei hagar mwy na 100mm i mewn i'r ardal dan sylw i gadw pobl rhag taro yn ei herbyn hi.

Cyfleusterau lles



Mae rhaid i safleoedd gael darpariaethau priodol ar gyfer lles pobl – er enghraifft, toiledau, cyfleusterau golchi, ceginau ac ati. Mae cyngor ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch.

Ysmygu



Mae rhaid i bawb gydymffurfio â'r gyfraith ac â'r polisi HS18 – Ysmygu yn y gweithle ('Smoking in the Workplace') – o ran cynnyrch tybaco a sigarêts electronig yn y gwaith neu wrth weithio neu ar safleoedd y Cyngor neu mewn cerbyd sy'n eiddo i'r Cyngor neu sy'n cael ei reoli gan y Cyngor.

Ymwelwyr



Mae rhaid rheoli'r risgiau i ymwelwyr yn briodol wrth iddyn nhw dreulio amser ar y safle. Mae'n bwysig datblygu a gweithredu gweithdrefnau arwyddo i mewn ac arwyddo allan, a goruchwylio ymwelwyr yn briodol.

Rheoli traffig



Dylai asesiad risg traffig gael ei gynnal ar gyfer pob safle perthnasol, a gweithredu mesurau rheoli i atal damweiniau rhag digwydd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y canllaw ar gyfer rheoli diogelwch traffig ('Managing Traffic Safety Guidelines').

Rhagor o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth am rai o'r materion mae'r canllaw yma'n cyfeirio atyn nhw:

Gwasanaeth Eiddo'r Cyngor, Canolfan Menter y Cymoedd,
Parc Hen Lofa'r Navigation, Abercynon, Aberpennar CF45 4SN

Ffôn: 01443 744444

I gael rhagor o wybodaeth am faterion iechyd a diogelwch:



Carfan Iechyd a Diogelwch,
Tŷ Elái, Trewiliam CF40 1NY

Ffôn: 01443 425531

CarfanIechydaDiogelwch@rctcbc.gov.uk



Ar-lein ar wefan 'RCT Source' (yn yr adran *Health, Safety & Wellbeing/Safety*):

rct.learningpool.com

Os does dim modd i chi gyrchu gwefan 'RCT Source', defnyddiwch y manylion cyswllt hyn:

E-bost: thesource@rctcbc.gov.uk neu
Ffôn: 01443 424064

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a
Diogelwch:

www.hse.gov.uk/cymraeg



