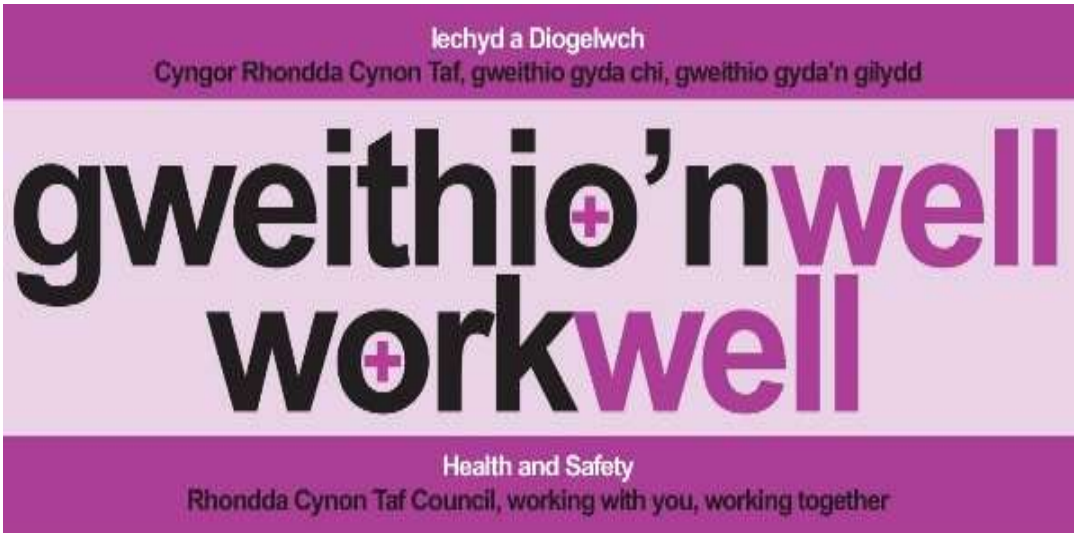
Fersiwn	7
Dyddiad Diwygio Diwethaf	Ebrill 2023



HS 11

Polisi Offer Sgrîn Arddangos

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

RHONDDA CYNON TAF

RHEOLI'R DDOGFEN	
ENW'R POLISI	**Polisi Offer Sgrîn Arddangos**
Adran	Adran Adnoddau Dynol
Rhif ffôn	01443 425524
Dyddiad Cychwynnol Cyflwyno'r Polisi	Medi 1996
Swyddog Adolygu	Stephen Humphreys
Dyddiad Diwygio	Ebrill 2025
Dyddiad yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb	2008
HANES DIWYGIO	
Dyddiad	Diwygiwyd gan
Medi 1996	Gerwyn Hogben
Mawrth 2005	Gerwyn Hogben
Gorffennaf 2010	Mike Murphy
Awst 2012	Mike Murphy
Awst 2016	Mike Murphy
Awst 2018	Mike Murphy
Mawrth 2021	Mike Murphy
Ebrill 2023	Stephen Humphreys
CYMERADWYO'R DDOGFEN	
Mae'r ddogfen yma wedi cael ei chymeradwyo gan:	Dyddiad Cymeradwyo
Uwch Reolwyr Adnoddau Dynol	Medi 1996
Carfan y Rheolwyr Corfforaethol	Medi 1996
Cabinet	Medi 1996

CYNNWYS

1. CYFLWYNIAD 1
2. DATGANIAD POLISI 1
CANLLAWIAU POLISI 2
3. DIFFINIADAU 2
4. ASESU GWEITHFANNAU 3
5. CYMRYD SEIBIANT NEU NEWID Y MATH O WAITH 5
6. PROFION LLYGAID A GOLWG 6
7. GWEITHIO GYDAG OSA CLUDADWY 7
8. GWEITHWYR ASIANTAETH 7
9. EFFEITHIAU AR FENYWOD BEICHIOG 8
10. GWEITHIO GYDA LLYGODEN, PELEN LWYBRO NEU DDYFEISIAU PWYNTIO ERAILL 9
11. GWYBODAETH BENODOL I DDEFNYDDWYR 9
12. HYFFORDDIANT 10
13. CADW COFNODION 11
14. CYNGOR 11
ATODIAD A 12
GWEITHFANNAU - Y GOFYNION SYLFAENOL 12
CYFLWYNIAD 12
Y Sgrîn Arddangos: 12
Y Bysellfwrdd: 12
Y Ddesg a'r Arwyneb Gwaith: 13
Y Gadair Gwaith: 13
Yr Amgylchedd: 13
RHESTR WIRIO I REOLWYR 24

1. CYFLWYNIAD

1.1 Mae'r polisi yma wedi cael ei baratoi mewn ymateb i'r Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Offer Sgrin Arddangos), sy'n ei gwneud hi'n ofynnol i'r Cyngor, fel cyflogwr, sicrhau iechyd a diogelwch ei weithwyr ac eraill sy'n defnyddio offer sgrin arddangos (DSE) at ddiben ei waith.

2. DATGANIAD POLISI

2.1 Bydd pob cam rhesymol yn cael ei gymryd gan y Cyngor i sicrhau iechyd a diogelwch ei weithwyr (amser llawn a rhan-amser) ac eraill (e.e. gweithwyr asiantaeth sy'n gweithio i'r Cyngor) sy'n defnyddio Offer Sgrîn Arddangos.

2.2 Mae'r Cyngor yn cydnabod y gall peryglon iechyd a diogelwch ddeillio o ddefnyddio Offer Sgrîn Arddangos (OSA). Bwriad y Cyngor yw sicrhau bod unrhyw risgiau'n cael eu lliniaru gymaint a phosibl.

2.3 Er y cydnabyddir yn gyffredinol bod modd defnyddio OSA heb risgiau, rydyn ni'n cydnabod y gall fod gan rai gweithwyr amheuon a phryderon dilys. Bydd y Cyngor yn ceisio rhoi gwybodaeth a hyfforddiant i alluogi dealltwriaeth bellach o'r materion yma.

2.4 Mae canllawiau penodol ar reoli gweithio gydag OSA ynghlwm wrth y datganiad polisi yma.

2.5 Y Cyfarwyddwyr neu'r Penaethiaid Gwasanaeth unigol sy'n gyfrifol am roi gofynion y polisi yma ar waith ac am baratoi strategaeth gweithredu.

CANLLAWIAU POLISI

3. DIFFINIADAU

3.1 Mae 'offer sgrin arddangos' (OSA) yn golygu unrhyw sgrîn arddangos alffaniwmerig neu graffeg, waeth beth fo'r broses arddangos dan sylw. Mae hefyd yn cynnwys sgriniau sy'n cael eu defnyddio mewn gwaith gyda lluniau teledu neu ffilm, er enghraifft, Teledu Cylch Cyfyng.

3.2 Mae 'gweithfan' yn golygu'r canlynol, gyda'i gilydd:

- OSA (boed yn feddalwedd sy'n pennu'r rhyngwyneb rhwng yr offer a'i weithredwr neu 'ddefnyddiwr', bysellfwrdd neu unrhyw ddyfais fewnbwn arall);
- unrhyw ategolion dewisol i'r OSA;
- unrhyw yriant disgiau, ffôn, modem, argraffydd, daliwr dogfennau, cadair, desg, arwyneb gwaith, neu eitem arall sy'n ymylol i'r OSA; a'r
- amgylchedd gwaith uniongyrchol o gwmpas yr OSA.

3.3 Mae 'Defnyddiwr' yn golygu gweithiwr, neu weithiwr asiantaeth, sydd fel arfer yn defnyddio OSA at ddibenion gwaith y Cyngor yn rhan sylweddol o'i waith arferol. Yn gyffredinol, bydd hi'n briodol ystyried yr unigolyn yn ddefnyddiwr os:

- yw e fel arfer yn defnyddio OSA am gyfnodau **parhaus (neu bron yn barhaus) o awr neu fwy** ar y tro, ac yn defnyddio OSA **yn ddyddiol fwy neu lai**;
- oes rhaid iddo **drosglwyddo gwybodaeth yn gyflym** i neu o'r OSA;
- **oes angen iddo ganolbwyntio a chymhwyso lefel uchel o sylw; neu mae'n ddibynnol iawn ar OSA neu does dim llawer o ddewis gydag ef o ran ei ddefnyddio; neu mae angen arno hyfforddiant neu sgiliau arbennig i ddefnyddio'r OSA.**

Mae'n hanfodol adnabod pob 'defnyddiwr' er mwyn pennu'r gweithwyr hynny sy'n cael eu cynnwys yn y polisi yma. Lle nad yw defnyddio gweithfan yn dod o fewn cwmpas y polisi yma (hynny yw, dydy'r gweithiwr neu'r gweithiwr asiantaeth yn 'ddefnyddiwr'), yna bydd iechyd a diogelwch y rhai sy'n gwneud gwaith o'r fath yn dod o dan ddyletswyddau cyffredinol eraill y Cyngor, er enghraifft, mae'n ofynnol cynnal asesiad risg o dan reoliad 3 o Reoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith.

Cyfeiriwch at Bolisi HS6 - Polisi Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith.

Mae rhestr wirio ar gael i gynorthwyo rheolwyr i benderfynu pwy sy'n ddefnyddiwr yn y ddogfen Rhestrau Gwirio ar gyfer asesu Defnyddwyr a Gweithfannau OSA - mae modd cael copïau o'r ddogfen ar RCT Source neu oddi wrth y Garfan Iechyd a Diogelwch.

3.4 Mae 'gweithredwr' yn golygu person hunangyflogedig sy'n gweithio wrth weithfan y Cyngor ac sy'n defnyddio OSA yn rheolaidd at ddibenion gwaith y Cyngor fel rhan sylweddol o'i waith arferol ac y mae ei ddefnydd o OSA yn golygu y byddai'n cael ei ystyried yn ddefnyddiwr pe bai'n cael ei gyflogi.

4. ASESU GWEITHFANNAU

4.1 Rhaid cynnal asesiad risg addas a digonol o'r weithfan i nodi unrhyw beryglon ac i werthuso risgiau a'u maint.

Mae rhestr wirio ar gael i gynorthwyo rheolwyr i gynnal asesiadau gweithfan OSA yn nogfen y Cyngor, sef, Rhestrau Gwirio ar gyfer asesu Defnyddwyr a Gweithfannau OSA (Atodiad B).

Mae arweiniad pellach ar gael yn nogfen y Cyngor Canllaw i Weithwyr: Sefydlu Eich Gweithfan a Defnyddio Dyfeisiau Cludadwy. Mae modd cael copïau ohoni ar RCT Source neu wrth y garfan Iechyd a Diogelwch.

Mae'r weithdrefn i'w dilyn wrth gynnal asesiad gweithfan OSA wedi'i nodi yn nogfen y Cyngor, sef Gweithdrefn ar gyfer Asesu Gweithfannau OSA' - mae modd cael copïau ar RCT Source neu oddi wrth y Garfan Iechyd a Diogelwch.

Mae canllawiau ar y gofynion sylfaenol o ran gweithfannau i'w cael yn Atodiad A.

4.2 Rhaid i'r risgiau sydd wedi'u nodi yn yr asesiad gael eu lleihau i'r lefel isaf bosibl sy'n rhesymol ymarferol. Mae hyn yn golygu bod rhaid cydbwyso'r gost o atal risgiau i iechyd â chanlyniadau peidio â'u hatal. Dydy hyn ddim yn golygu nad oes angen gwella oherwydd prinder arian. Gall defnyddio OSA achosi poen ac anabledd parhaol a ddylen ni ddim anwybyddu hynny. Mae'r prif beryglon sy'n gysylltiedig â defnyddio OSA yn ymwneud â'r canlynol:

Corfforol (cyhyrysgerbydol):

Er enghraifft, anhwylderau sy'n ymwneud â'r breichiau/dwylo ac

ati - enw arall ar y rhain yw anafiadau straen ailadroddus.

Llygaid a Golwg:

Dydy defnyddio OSA ddim yn achosi niwed i'r llygaid neu'r golwg, nac yn gwaethygu gwendidau sy'n bodoli eisoes, ond fe all beri i rywun sydd â gwendid fod yn fwy effro iddo.
Mae'n bosibl, fodd bynnag y bydd rhai gweithwyr yn dioddef blinder gweledol dros dro sy'n arwain at ystod y symptomau (er enghraiff, golwg aneglur), llygaid coch neu boenus a/neu ben tost.

Blinder corfforol a straen:

Yn deillio o dasgau neu amgylchedd gwaith sydd wedi'u cynllunio'n wael.

4.3 Mae mewnbwn y defnyddiwr yn hanfodol wrth asesu gweithfan OSA yn llwyddiannus. Mae cynnwys y gweithiwr unigol yn bwysig oherwydd bod rhai o'r meini prawf gofynnol yn oddrychol, er enghraifft, wrth ganfod pa mor gyfforddus y mae'r gadair. Dylai'r defnyddiwr feddu ar wybodaeth a hyfforddiant addas i alluogi cyfranogiad adeiladol.

4.4 Os yw'n ofynnol i ddefnyddiwr OSA weithio gartref, p'un a yw'r gweithfan wedi'i ddarparu'n gyfan gwbl neu'n rhannol gan y Cyngor, rhaid asesu'r risgiau.

4.5 Dylid adolygu'r asesiad risg neu rannau perthnasol ohono os yw gweithiwr wedi rhoi gwybod am broblemau iechyd, defnyddwyr gwahanol, newidiadau yng ngallu unigolyn, neu lle bu newid sylweddol i'r gweithfan, er enghraifft:

- newid mawr i feddalwedd;
- newid mawr i unrhyw offer (sgrîn, bysellfwrdd, dyfeisiau mewnbynnu, ac ati);
- newid mawr yn nodrefn y gweithfan;
- cynnydd sylweddol yn yr amser sy'n cael ei dreulio yn defnyddio OSA;
- newid sylweddol mewn gofynion tasg eraill (er enghraifft, cyflymder neu gywirdeb);
- os yw'r gweithfan yn cael ei hadleoli (hyd yn oed os yw'r holl offer a dodrefn yn aros yr un peth);
- os yw prif nodweddion yr amgylchedd gwaith, megis goleuo, yn cael eu haddasu'n sylweddol.

4.6 Dylid cynnal ailasesiadau yn yr un modd â'r asesiad gwreiddiol, gan ymgynghori â defnyddwyr a chynrychiolwyr diogelwch, a hynny cyn gynted ag y bo'n rhesymol ymarferol ar ôl i'r angen gael ei nodi.

4.7 Lle mae gweithfan yn cael ei ddefnyddio gan fwy nag un defnyddiwr, boed ar yr un pryd neu mewn sifftiau (gweithfan sy'n cael ei rannu), dylid asesu'r risgiau mewn perthynas â phawb sy'n dod o dan y Rheoliadau OSA. Er enghraifft, os yw defnyddwyr tal a byr yn rhannu gweithfan, dylai'r person sy'n cynnal yr asesiad wirio bod gan y gadair amrywiaeth eang o addasiadau i gynnwys y ddau ohonynt, a bod stôl droed ar gael pan fo angen.

5. CYMRYD SEIBIANT NEU NEWID Y MATH O WAITH

5.1 Dydy hi ddim yn briodol gosod gofynion penodol sy'n berthnasol i bob math o waith OSA ar gyfer cymryd seibiant, gan mai natur a gofynion amrywiol y swydd sy'n pennu hyd y seibiant sy'n angenrheidiol i atal blinder corfforol.

Serch hynny, mae modd rhoi rhywfaint o arweiniad cyffredinol:

- dylid cymryd seibiannau pan fydd cyflawniad a chynhyrchiant ar y mwyaf, cyn i'r defnyddiwr ddechrau blino. Mae hyn yn well na chymryd seibiant i wella o flinder corfforol. Mae amseriad y seibiant yn bwysicach na'i hyd;
- dylid cynnwys seibiannau neu newidiadau mewn gweithgaredd yn ystod amser gwaith. Dylen nhw leihau'r llwyth gwaith wrth y sgrîn, hynny yw, ddylen nhw ddim arwain at gyflymder neu ddwyster gwaith uwch oherwydd eu cyflwyno;
- mae seibiannau byr amlach yn well na seibiannau hwy achlysurol: er enghraifft, mae egwyl 5-10 munud ar ôl gwaith sgrin a/neu fysellfwrdd o 50-60 munud yn debygol o fod yn well nag egwyl 15 munud bob 2 awr;
- os yw'n bosibl, dylid cymryd seibiannau i ffwrdd o'r gweithfan OSA a chaniatáu i'r defnyddiwr sefyll, symud o gwmpas a/neu newid ystum;
- yn ôl tystiolaeth astudio, mae seibiannau anffurfiol, sef yr amser sy'n cael ei dreulio heb edrych ar y sgrîn ond, er enghraifft, yn ymwneud â thasgau eraill, yn fwy effeithiol wrth leddfu blinder gweledol na seibiannau ffurfiol;

- lle bynnag y bo'n ymarferol, dylid caniatáu rhywfaint o ddisgresiwn i ddefnyddwyr o ran sut maen nhw'n cyflawni'r dasg; mae rheolaeth unigol dros natur a chyflymder y gwaith yn caniatáu'r dosbarthiad gorau posibl o ymdrech dros y diwrnod gwaith.

6. PROFION LLYGAID A GOLWG

6.1 Rhaid darparu profion llygaid a golwg, fel a ganlyn:

- ar ôl i ddefnyddwyr gyflwyno cais cychwynnol am brawf - cyn gynted ag y bo'n ymarferol ar ôl i'r cais gael ei wneud;
- ar gyfer recriwtiaid newydd neu weithwyr presennol sydd i ddod yn ddefnyddwyr ac wedi cyflwyno cais am brawf - cyn iddyn nhw ddod yn ddefnyddwyr;
- ar gyfer defnyddwyr - yn rheolaidd ar ôl y prawf cyntaf, ar yr amod eu bod am gael y profion. At ddibenion y polisi yma, y cyfnod rheolaidd rhwng cael profion llygaid a golwg fydd dwy flynedd (oni bai fod yr optegydd yn cyfarwyddo fel arall);
- ar gais am brawf gan ddefnyddiwr sy'n profi anawsterau gweledol y mae modd yn rhesymol eu hystyried yn gysylltiedig â gwaith OSA, er enghraifft, symptomau gweledol fel straen llygaid neu anawsterau ffocysu - cyn gynted ag y bo'n ymarferol ar ôl i'r cais gael ei wneud.

6.2 Chaiff y Cyngor ddim gwrthod darparu prawf ar y sail bod recriwt newydd wedi cael un yn ddiweddar mewn unrhyw gyfnod cyflogaeth blaenorol. Serch hynny, efallai na fydd o fudd ymarferol i ddefnyddiwr o'r fath ofyn am brawf os yw ei dasgau a'i amgylchedd gwaith newydd i fod yn debyg i'r rhai cyn iddo newid ei swydd.

6.3 Rhaid i bob prawf llygaid a golwg gael ei gynnal gan berson cymwys. Bydd hwn naill ai'n optometrydd neu'n feddyg â chymwysterau offthalmig.

6.4 Rhaid cyfeirio hefyd at Gynllun HS11A y Cyngor - Profion Llygaid a Golwg a Chyfarpar Cywirol Arbennig.

Bydd y Cyngor, yn unol â'r canllawiau sydd wedi'u nodi yng Nghynllun HS 11A, yn rhoi cymorth ariannol i weithwyr sy'n ddefnyddwyr tuag at gost profion llygaid a golwg, a chyfarpar cywirol arbennig lle bo angen.

Serch hynny, fydd e ddim yn darparu unrhyw gymorth o'r fath ar

gyfer gweithwyr asiantaeth sy'n ddefnyddwyr (cyfeiriwch hefyd at adran 8), nac ar gyfer pobl hunangyflogedig (gweithredwyr).

7. GWEITHIO GYDAG OSA CLUDADWY

7.1 Mae OSA cludadwy, megis gliniaduron, cyfrifiaduron llyfr nodiadau a llechi, hefyd yn ddarostyngedig i'r rheoliadau OSA os ydyn nhw'n cael eu defnyddio dros gyfnod hir. Dyma argymhellion i'w hystyried gan reolwyr ar gyfer yr aelodau hynny o staff sy'n defnyddio OSA cludadwy.

Oherwydd nad yw'n ymarferol defnyddio asesydd annibynnol i gynnal asesiad risg ym mhob lleoliad, yn enwedig lle gall gwaith ddigwydd wrth i ddefnyddiwr deithio o gwmpas gyda'i OSA cludadwy, dylid rhoi digon o hyfforddiant a gwybodaeth i ddefnyddwyr OSA cludadwy i'w alluogi i gynnal ei asesiad risg ei hunan.

Dylid cadw'r defnydd o OSA cludadwy mor isel â phosibl, gan fod dyluniad cynhenid yr offer yn cynyddu llawer o'r risgiau, er enghraifft, bysellfwrdd llai, sgrîn a bysellfwrdd ynghlwm, ac ati. Pan fydd rhaid defnyddio gliniaduron am gyfnodau estynedig, rhaid darparu a defnyddio 'gorsafoedd docio' addas.

Yn ogystal â'r risgiau cyffredin o ran defnyddio OSA cludadwy ac OSA sefydlog, gall y risgiau ychwanegol canlynol fod yn gysylltiedig yn benodol â defnyddio OSA cludadwy ac mae angen i reolwyr eu hystyried:

- risgiau codi a chario wrth symud rhwng lleoliadau (gan gofio y gall offer eraill fel batris sbâr, argraffwyr, neu bapurau ychwanegu at faich yr OSA cludadwy ei hun);
- risgiau o ddwyn, gan gynnwys ymosodiad o bosibl.

8. GWEITHWYR ASIANTAETH

8.1 Bydd llawer o weithwyr dros dro sy'n cael eu cyflenwi gan asiantaethau cyflogi yn 'ddefnyddwyr' oherwydd amlder eu defnydd o OSA, a 'gweithredwyr' hunangyflogedig yn yr un modd. Am hynny, byddan nhw'n ddarostyngedig i'r Rheoliadau OSA.

8.2 Mewn sefyllfaoedd o'r fath bydd gan y Cyngor (fel y cyflogwr lletyol) a'r asiantaeth ddyletswyddau dan y Rheoliadau OSA. Mae'r canlynol yn egluro'r cyfrifoldebau yma.

(a) **Dylai'r Cyngor wneud y canlynol**:

- asesu risgiau i weithwyr asiantaeth (boed yn ddefnyddwyr neu'n weithredwyr) wrth iddyn nhw ddefnyddio eu gweithfannau;

- sicrhau bod pob gweithfan yn cydymffurfio â'r gofynion sylfaenol;

- sicrhau bod gweithgareddau'n cael eu cynllunio fel y gall defnyddwyr sy'n weithwyr asiantaeth gael seibiannau o waith OSA;

- darparu hyfforddiant ar gyfer defnyddwyr sy'n weithwyr asiantaeth pan fydd eu gweithfannau'n cael eu haddasu;

- darparu gwybodaeth ar gyfer defnyddwyr sy'n weithwyr asiantaeth neu'n weithredwyr am risgiau, asesiadau risg a mesurau lleihau risg; ac yn ogystal â hynny, ar gyfer defnyddwyr ynglŷn â seibiannau, a hyfforddiant pan fydd eu gweithfannau yn cael eu haddasu.

(b) **Dylai asiantaethau** wneud y canlynol:

- darparu profion llygaid ar gais (a chyfarpar cywirol arbennig, os oes angen) ar gyfer defnyddwyr sy'n weithwyr asiantaeth ac sy'n gweithio iddyn nhw;

- darparu hyfforddiant iechyd a diogelwch i weithwyr o'r fath;

- darparu gwybodaeth ar gyfer gweithwyr o'r fath ynglŷn â phrofion llygaid a hyfforddiant;

- gwirio bod cyflogwyr lletyol yn cyflawni eu dyletswyddau (fel yr uchod) i wneud y canlynol:

    - cynnal asesiadau risg o'r gweithfannau sydd i'w defnyddio;
    - sicrhau bod eu gweithfannau yn cydymffurfio â'r gofynion sylfaenol;
    - cynllunio ar gyfer seibiannau neu newidiadau mewn gweithgarwch i ddefnyddwyr; a
    - rhoi gwybodaeth i weithwyr asiantaeth, fel sydd wedi'i nodi uchod.

9. EFFEITHIAU AR FENYWOD BEICHIOG

9.1 Yng ngoleuni'r dystiolaeth wyddonol gyfredol, does dim angen i fenywod beichiog roi'r gorau i weithio gydag OSA. Mae llawer o astudiaethau gwyddonol wedi cael eu cynnal, ond yn gyffredinol, dydy eu canlyniadau ddim yn dangos cysylltiad rhwng erthyliadau naturiol neu namau geni a gweithio gydag OSA. Bydd ymchwil ac adolygiadau o dystiolaeth wyddonol yn parhau

i gael eu cynnal.

9.2 Serch hynny, er mwyn osgoi straen a phryder, dylai menywod sy'n feichiog, sy'n bwriadau cael plant, neu'n poeni am weithio gydag OSA drafod y mater gyda'u meddyg teulu neu Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol y Cyngor.

10. GWEITHIO GYDA LLYGODEN, PELEN LWYBRO NEU DDYFEISIAU PWYNTIO ERAILL

10.1 Mae'r rhan fwyaf o gyfrifiaduron pen desg yn dod gyda llygoden gyfrifiadurol. Yn y rhan fwyaf o sefyllfaoedd bydd y llygoden yn ddyfais bwyntio briodol i'w defnyddio. Serch hynny, bydd achosion lle bydd dyfais amgen yn fwy addas neu'n cael ei ffafrio gan y defnyddiwr. Rhaid bod arwyneb addas a digon o le i ddefnyddio llygoden. Felly, er enghraifft, os nad oes digon o le, neu lle mae gan unigolyn symudedd cyfyngedig yn ei fraich, gall pelen lwybro neu 'pad' cyffwrdd (er enghraifft) fod yn fwy addas. Mae'r dyfeisiau amgen yma i'w gweld yn aml ar gyfrifiaduron cludadwy.

10.2 Wrth ddewis dyfais bwyntio, mae yna nifer o ffactorau i'w hystyried:

Yr amgylchedd y bydd yn cael ei ddefnyddio ynddo. Fydd hi'n hawdd i'r defnyddiwr ddefnyddio'r ddyfais wrth y gweithfan? Oes digon o le? All y defnyddiwr fabwysiadu osgo gweithio diogel, cyfforddus? Oes arwyneb addas ar gyfer defnyddio'r ddyfais? Fydd ffactorau eraill, fel amgylchedd gwaith brwnt neu ddirgryniad, yn effeithio ar ei defnydd?

Nodweddion unigol. Ydy'r ddyfais yn addas i'r defnyddiwr o ran ei maint a'i siâp? Fydd modd i ddefnyddwyr llaw dde a llaw chwith ei defnyddio? Fydd modd defnyddio'r ddyfais os oes gan yr unigolyn unrhyw gyfyngiadau corfforol, er enghraifft, problem bresennol gyda'i freichiau/dwylo ac ati?

Nodweddion y dasg. Ydy'r dasg yn golygu bydd llawer o ddefnydd yn cael ei wneud o'r ddyfais bwyntio? Oes angen llawer o symudiadau cyflym gyda'r cyrchwr ac a oes angen ei leoli'n gywir? Mae rhai dyfeisiau yn well nag eraill o ran cyflymder a chywirdeb, er enghraifft, mae'r llygoden yn tueddu i fod yn fwy cywir ond ychydig yn arafach na'r belen lwybro ar gyfer symudiadau cyflym a hir.

11. GWYBODAETH BENODOL I DDEFNYDDWYR

11.1 Rhaid darparu'r wybodaeth ganlynol ar gyfer defnyddwyr:

- risgiau defnyddio OSA a gweithfannau;
- asesiad risg a mesurau i liniaru'r risgiau;
- cymryd seibiannau a newid y math o waith mae rhywun yn ei wneud;
- profion llygaid a golwg;
- hyfforddiant cychwynnol;
- hyfforddiant pan fydd y gweithfan yn cael ei addasu.

12. HYFFORDDIANT

12.1 Rhaid darparu hyfforddiant iechyd a diogelwch digonol ynglŷn â defnyddio gweithfan ar gyfer defnyddwyr ac ar gyfer y rhai sydd i ddod yn ddefnyddwyr.

12.2 Rhaid darparu hyfforddiant iechyd a diogelwch hefyd pan fydd gweithfan wedi'i addasu'n sylweddol. Bydd yr hyfforddiant yma'n ychwanegol at hyfforddiant cyffredinol, er enghraifft, sgiliau bysellfwrdd neu ddefnyddio rhaglen gyfrifiadurol arbennig neu becyn prosesu geiriau.

Dylai hyfforddiant, er enghraifft, gwmpasu:

- adnabod peryglon a risgiau, e.e. adlewyrchiadau sgrîn a llewyrch;
- egluro'r risgiau i iechyd a'r hyn sy'n eu hachosi, e.e. osgo gwael a diffyg seibiannau;
- disgrifio beth y gall defnyddwyr ei wneud i leihau'r risgiau yma, e.e. newid ystum y corff, addasu dodrefn ac offer, glanhau'r sgrîn yn rheolaidd, cymryd seibiannau a newid gweithgaredd;
- adrodd am broblemau neu ddiffygion mewn patrymau gwaith neu weithfannau;
- rhoi gwybodaeth am brofion llygaid a golwg, seibiau gorffwys a safonau ar gyfer gweithfannau;
- esbonio sut y gall y defnyddiwr gyfrannu at asesiadau gweithfan.

13. CADW COFNODION

13.1 Rhaid cadw cofnodion o'r canlynol:

- canlyniadau asesiadau gweithfan;
- camau gweithredu o ganlyniad i asesiadau gweithfan;
- profion llygaid a golwg;
- cyflenwi cyfarpar cywirol;
- hyfforddiant sy'n cael ei roi;
- gwybodaeth sy'n cael ei roi i weithwyr;
- cwynion am salwch honedig neu wirioneddol sy'n gysylltiedig ag OSA;
- camau gweithredu o ganlyniad i gwynion o'r fath.

14. CYNGOR

11.1 Mae modd cael cyngor ar weithredu'r polisi yma oddi wrth y Garfan Iechyd a Diogelwch, Adnoddau Dynol, Tŷ Elái, Trewiliam, CF40 1NY, ffôn 01443 425531.

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg /
You are welcome to communicate with us in Welsh

ATODIAD A

GWEITHFANNAU - Y GOFYNION SYLFAENOL

CYFLWYNIAD

Isod, mae'r gofynion sylfaenol ar gyfer gweithfannau OSA. Mae gan y term 'gweithfan' lawer o nodweddion, h.y.:

Y Sgrîn Arddangos:

- dylai'r nodau fod wedi'u diffinio'n dda, o faint ddigonol, gyda bylchau digonol rhyngddyn nhw;
- rhaid i'r ddelwedd fod yn sefydlog ac heb unrhyw gryndod:
- rhaid i'r disgleirdeb, a'r cyferbynnedd rhwng nodau, fod yn hawdd eu haddasu;
- rhaid i'r sgrîn droi a bod modd newid yr ongl yn hawdd;
- rhaid iddi fod yn bosibl defnyddio troed ar wahân ar gyfer y sgrîn neu fwrdd mae modd ei addasu;
- rhaid i'r sgrin fod yn rhydd o adlewyrchiadau a llewyrch a allai achosi anghysur.

Y Bysellfwrdd:

- rhaid i'r bysellfwrdd beidio â bod ynghlwm wrth y sgrîn a rhaid bod modd newid ei ongl;
- rhaid i'r gofod o flaen y bysellfwrdd fod yn ddigonol er mwyn rhoi cynhaliad i'r llaw/fraich;
- rhaid i'r arwyneb fod yn ddi-sglein er mwyn osgoi llewyrch adlewyrchol;
- rhaid i drefniannau'r bysellfwrdd a gweithrediad y bysellau hwyluso'i ddefnydd;
- rhaid i symbolau'r bysellau fod wedi'u cyferbynnu'n ddigonol ac yn weladwy yn ystod defnydd arferol.

Y Ddesg a'r Arwyneb Gwaith:

- dylai fod yn ddigon di-sglein ac yn ddigon mawr at y diben - dylai fod modd trefnu'r offer angenrheidiol yn ôl dymuniadau'r defnyddiwr;
- rhaid i unrhyw ddeiliad dogfen fod yn sefydlog ac yn addasadwy er mwyn lleihau'r angen am symudiadau llygaid/llaw lletchwith;
- dylai fod â digon o le fel bod modd cyflawni osgo gwaith cyfforddus.

Y Gadair Gwaith:

- dylai fod yn sefydlog ac yn galluogi'r defnyddiwr i symud yn rhwydd ac eistedd yn gyfforddus;
- rhaid bod modd addasu'i huchder;
- rhaid i uchder y gorffwysbren a'i ongl fod yn addasadwy
- dylai stôl droed gael ei darparu os oes angen.

Yr Amgylchedd:

- rhaid bod digon o le i weithwyr newid osgo ac i amrywio symudiadau;
- rhaid i oleuadau sicrhau amodau boddhaol a chyferbyniad priodol, gan gymryd i ystyriaeth y math o waith ac anghenion y gweithiwr (dylai lefel y golau ar yr arwyneb gwaith fod rhwng 300-500 lwcs ar gyfer cyfuniad o waith sgrîn a thasgau heb sgrîn);
- rhaid atal llacharedd ac adlewyrchiadau ar y sgrîn neu offer arall a allai achosi aflonyddwch. Rhaid gwneud hyn drwy gyd-drefnu cynllun y gweithfan â chynllun y goleuo;
- rhaid ystyried sŵn sy'n cael ei allyrru gan offer y gweithfan pan fydd y gweithfan yn cael ei baratoi;
- ddylai offer gweithfan ddim creu gormod o wres sy'n debygol o achosi anghysur;
- rhaid cynnal lefel ddigonol o leithder (40% – 60% RH).

ATODIAD B

CYFARPAR SGRÎN ARDDANGOS

RHESTRAU GWIRIO AR GYFER ASESU DEFNYDDWYR A GWEITHFANNAU

MANYLION YR UNIGOLYN A'R ASESYDD

Enw'r Unigolyn:	
Teitl y Swydd:	
Cyfadran/Adran:	
Rhif staff:	
Rheolwr yr unigolyn:	
Dyddiad yr Asesiad:	
Lleoliad y cyfarpar sgrîn arddangos:	
Aseswyd gan:	

RHESTRAU GWIRIO AR GYFER ASESU DEFNYDDWYR CYFARPAR SGRÎN ARDDANGOS A GWEITHFANNAU

RHESTR WIRIO AR GYFER ASESU DEFNYDDWYR

Enw'r safle:	
Person sy'n cael ei asesu / Swydd sy'n cael ei hasesu:	
Canolfan/Swyddfa:	

		Dileer fel y bo'n briodol
1	Ydy'r person yn ddibynnol iawn ar ei Gyfarpar Sgrîn Arddangos i wneud ei waith?	YDY/NAC YDY
2	Ydy hi'n wir bod gan y person fawr o ddewis ynghylch defnyddio Cyfarpar Sgrîn Arddangos?	YDY/NAC YDY
3	Oes angen hyfforddiant neu fedrau arbennig i ddefnyddio'r Cyfarpar Sgrîn Arddangos (e.e. Excel, Vision, Word, Access, Outlook, PowerPoint)?	OES/NAC OES
4	Ydy'r Cyfarpar Sgrîn Arddangos yn cael ei ddefnyddio'n barhaus neu bron yn barhaus dros gyfnodau o awr neu fwy ar y tro fel arfer?	YDY/NAC YDY
5	Os yw'r Cyfarpar Sgrîn Arddangos yn cael ei ddefnyddio fel sy'n cael ei ddisgrifio yn rhif 4 uchod, ydy e'n cael ei ddefnyddio yn y modd yma bob dydd fwy neu lai?	YDY/NAC YDY
6	Ydy trosglwyddo gwybodaeth yn gyflym i'r/o'r Cyfarpar Sgrîn Arddangos yn rhan ofynnol o'r swydd?	YDY/NAC YDY
7	Oes gofyn i'r defnyddiwr roi lefel uchel o sylw ac astudiaeth fanwl?	OES/NAC OES

Os yw'r rhan fwyaf o'r atebion yn gadarnhaol, yna bydd y person yn cael ei ystyried yn 'ddefnyddiwr', a rhaid cynnal Asesiad Gweithfan Cyfarpar Sgrîn Arddangos gan ddefnyddio'r rhestr wirio ar y tudalennau sy'n dilyn.

Os yw'r rhan fwyaf o'r atebion yn negyddol, yna fydd y person DDIM yn cael ei ystyried yn ddefnyddiwr a fydd hi ddim yn ofynnol cynnal Asesiad Gweithfan Cyfarpar Sgrîn Arddangos o dan y Rheoliadau Cyfarpar Sgrîn Arddangos (er y dylai rheolwyr ddefnyddio'r rhestr wirio ganlynol yn gymorth wrth

gydymffurfio â'u dyletswyddau o dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch etc. 1974 a Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999).

Rwy'n dod i'r casgliad **BOD** y person sy'n destun yr asesiad yma yn ddefnyddiwr Cyfarpar Sgrîn Arddangos / **NAD** yw'r person sy'n destun yr asesiad yma yn ddefnyddiwr Cyfarpar Sgrîn Arddangos. (Dileer fel y bo'n briodol)

RHESTRAU GWIRIO AR GYFER ASESU DEFNYDDWYR CYFARPAR SGRÎN ARDDANGOS A GWEITHFANNAU (AWST 16)

RHESTR WIRIO AR GYFER ASESU GWEITHFANNAU

Enw'r safle:	
Person sy'n cael ei asesu / Swydd sy'n cael ei hasesu:	
Canolfan/Swyddfa:	

Elfen 1 – Y sgrîn arddangos		**Dileer fel y bo'n briodol**
1.1	Ydy'r llythrennau ar y sgrîn yn glir ac yn ddarllenadwy ac ydy maint y testun yn addas?	YDY/NAC YDY
1.2	Ydy delweddau'r sgrin yn rhydd rhag cryndod?	YDY/NAC YDY
1.3	Oes modd addasu disgleirdeb a/neu gyferbynnedd y sgrîn?	OES/NAC OES
1.4	A yw'r sgrin yn rhydd o lewyrch ac adlewyrchiadau?	YDY/NAC YDY
1.5	Ydy'r sgrîn wedi'i lleoli'n gywir fel bod modd ei defnyddio'n gyfforddus?	YDY/NAC YDY
1.6	Oes pecyn ar gyfer glanhau'r sgrîn ar gael?	OES/NAC OES
1.7	Oes modd troi'r sgrîn a'i rhoi ar ogwydd?	OES/NAC OES
1.8	Lle y bo'n briodol, oes cysgodlenni ar y ffenestri mae modd eu haddasu ac ydyn nhw mewn cyflwr da?	OES/NAC OES
Elfen 2 - Y Bysellfwrdd		
2.1	Oes modd rhoi'r bysellfwrdd ar ogwydd?	OES/NAC OES
2.2	Ydy'r bysellfwrdd ar wahân i'r sgrîn?	YDY/NAC YDY

2.3	Ydy'r llythrennau sydd ar y bysellfwrdd yn hawdd eu darllen?	YDY/NAC YDY
2.4	Ydy hi'n bosibl bod yn gyfforddus wrth ddefnyddio'r bysellfwrdd?	YDY/NAC YDY
2.5	Oes gan y defnyddiwr dechneg bysellfwrdd dda?	OES/NAC OES

Elfen 3 - Y ddesg gwaith		**Dileer fel y bo'n briodol**
3.1	Ydy'r ddesg yn ddigon mawr i'r holl gyfarpar, papurau ac ati?	YDY/NAC YDY
3.2	Ydy'r arwynebau yn rhydd rhag adlewyrchiad a disgleirdeb?	YDY/NAC YDY
3.3	Oes daliwr dogfennau ar gael, os oes angen un ar y defnyddiwr?	OES/NAC OES
3.4	Oes modd i'r defnyddiwr gyrraedd yr holl gyfarpar a phapurau mae angen arnyn nhw eu defnyddio?	OES/NAC OES
Elfen 4 - Y gadair gwaith		
4.1	Ydy'r gadair yn addas?	YDY/NAC YDY
4.2	Ydy'r gadair yn ddiysgog?	YDY/NAC YDY
4.3	Oes modd addasu uchder y gadair?	OES/NAC OES
4.4	Oes modd addasu uchder a gogwydd cefn y gadair heb orfod addasu uchder y sedd?	OES/NAC OES
4.5	Wrth fod mewn man cyfforddus i weithio, oes modd rhoi'r ddwy droed ar y llawr?	OES/NAC OES
4.6	Oes stôl droed ar gael, os oes angen un ar y defnyddiwr?	OES/NAC OES
4.7	Ydy'r elinoedd yn llorweddol, a'r llygaid tua'r un uchder â phen y sgrîn?	YDY/NAC YDY

4.8	Ydy cefn y gadair yn cynnal gwaelod cefn y corff?	YDY/NAC YDY
Elfen 5 – Yr amgylchedd		
5.1	Oes digon o le i newid y ffordd rydych chi'n eistedd ac amrywio'ch symudiadau?	OES/NAC OES
5.2	Oes digon o olau – ddim yn rhy lachar nac yn rhy wan i weithio'n gyfforddus?	OES/NAC OES
5.3	Yn gyffredinol, ydy'r goleuo yn ddigonol fel nad oes gormod o gyferbynnedd pan fydd y defnyddiwr yn edrych heibio'r sgrîn?	YDY/NAC YDY
5.4	Ydy lefel y gwres sy'n cael ei ryddhau gan y Gweithfan Cyfarpar Sgrîn Arddangos yn gyfforddus?	YDY/NAC YDY
5.5	Ydy lefel y sŵn sy'n cael ei ryddhau gan y Gweithfan Cyfarpar Sgrîn Arddangos yn gyfforddus?	YDY/NAC YDY
5.6	Ydy'r aer yn teimlo'n gyfforddus?	YDY/NAC YDY

Elfen 6 – Llygoden, Pelen lwybro, ac ati		**Dileer fel y bo'n briodol**
6.1	Ydy'r ddyfais yn addas ar gyfer y tasgau mae gofyn iddi ymgymryd â nhw?	YDY/NAC YDY
6.2	Ydy'r ddyfais wedi'i gosod yn agos at y defnyddiwr?	YDY/NAC YDY
6.3	Oes cynhalydd ar gyfer arddwrn ac elin y defnyddiwr?	OES/NAC OES
6.4	Ydy'r ddyfais yn gweithio'n llyfn ar gyflymder sy'n gweddu i'r defnyddiwr?	YDY/NAC YDY
6.5	Ydy hi'n hawdd i'r defnyddiwr addasu gosodiadau'r meddalwedd ar gyfer cyflymder a chywirdeb y pwyntydd?	YDY/NAC YDY
Elfen 7 – Iechyd		
7.1	Ydy'r defnyddiwr yn rhydd rhag problemau gyda'r golwg?	YDY/NAC YDY
7.2	Ydy'r defnyddiwr wedi gofyn am brawf llygaid/golwg? Ydy'r defnyddiwr yn gwybod bod hawl gydag ef i gael prawf llygaid/golwg?	YDY/NAC YDY
7.3	Ydy'r defnyddiwr yn rhydd rhag poenau neu golli'r synhwyrau (pinnau bach) yn y gwddf, ysgwydd neu'r fraich?	YDY/NAC YDY

7.4	Ydy'r defnyddiwr yn rhydd rhag symudiad cyfyng o'i gymalau, symudiad amharedig o'i fysedd neu'i afael, neu unrhyw anabledd arall?	YDY/NAC YDY
7.5	Ydy'r defnyddiwr yn rhydd rhag blinder neu straen?	YDY/NAC YDY
7.6	Ydy'r defnyddiwr yn cymryd seibiannau i ffwrdd o'r sgrîn yn rheolaidd?	YDY/NAC YDY
Elfen 8 – Gwybodaeth, Hyfforddiant a Chynllunio Gwaith		
8.1	Ydy'r defnyddiwr wedi cael hyfforddiant ar ddefnyddio'r Cyfarpar Sgrîn Arddangos?	YDY/NAC YDY
8.2	Ydy'r defnyddiwr wedi cael hyfforddiant mewn perthynas â nodi a chywiro peryglon gweithfan, gan gynnwys addasu'r cyfarpar?	YDY/NAC YDY
8.3	Oes cofnod ysgrifenedig o hyfforddiant y defnyddiwr ac ydy'r cofnod yn cynnwys yr wybodaeth ddiweddaraf?	OES/NAC OES
8.4	Ydy'r gwaith wedi'i gynllunio fel bod modd cynnwys egwyliau a newid yn y gweithgareddau i osgoi bod yn agored yn ormodol i effeithiau'r Cyfarpar Sgrîn Arddangos?	YDY/NAC YDY

Os **NA** yw'r ateb i unrhyw gwestiwn, dylai camau cywiro gael eu cymryd a'u cofnodi ar y Ffurflen Camau Cywiro sydd ar ddiwedd y ddogfen yma.

O ystyried yr atebion, beth yw'ch asesiad cyffredinol o'r risg o anaf?

Dibwys ☐ Isel ☐ Canolig ☐ Uchel ☐ **(noder)**

Ar ôl cynnal yr asesiad, rydw i o'r farn bod y risg o anaf i'r defnyddiwr yn **ddibwys/isel/canolig/uchel** (dileer) oherwydd:

RHESTRAU GWIRIO AR GYFER ASESU DEFNYDDWYR CYFARPAR SGRÎN ARDDANGOS A GWEITHFANNAU

FFURFLEN CAMAU CYWIRO

Enw'r safle:	
Person sy'n cael ei asesu / Swydd sy'n cael ei hasesu:	
Canolfan/Swyddfa:	

Rhif y cwestiwn	Sylwadau a **Chamau Cywiro**	**Gan bwy**	**Dyddiad cwblhau**

Nesaf, dylai'r rheolwr perthnasol wneud y canlynol:

- trafod canfyddiadau'r asesiad yma, ynghyd â'r camau cywiro sydd wedi'u nodi, gyda'r person sydd wedi cael ei asesu;
- lle nad yw hynny wedi cael ei nodi, penderfynu pwy yw'r person priodol i weithredu unrhyw gamau sydd heb eu cywiro;
- sicrhau bod pob cam cywiro wedi cael ei weithredu mewn gwirionedd;
- nodi'r manylion perthnasol yng ngholofnau **Gan bwy** a **Dyddiad cwblhau** y ffurflen yma, os nad ydyn nhw wedi cael eu llenwi;
- llofnodi'r ffurflen yma a rhoi'r dyddiad pan fydd pob cam cywiro wedi cael ei gwblhau ac mae'r risg o anaf wedi cael ei hail-asesu fel a ganlyn:

Dibwys ☐ Isel ☐ **Canolig**☐ ☐**Uchel** (noder)

- sicrhau bod copi yn cael ei gadw gan y Gyfadran/Adran a bod copi yn cael ei anfon i'r Adran Adnoddau Dynol ar gyfer ei roi yn ffeil bersonol yr unigolyn.

Llofnod: …… Dyddiad:……

Enw: …….
(Llythrennau bras)

HS11

RHESTR WIRIO I REOLWYR

	✓ y blychau perthnasol		
	Dd/B	Oes	Nas Oes
• Oes asesiad wedi cael ei gynnal i benderfynu a yw unigolyn yn cael ei ystyried yn 'ddefnyddiwr' sgrîn arddangos?			
• Oes asesiad risg gweithfan wedi'i gynnal i nodi'r peryglon a'r risgiau sy'n bresennol?			
• Oes camau wedi'u cymryd o ganlyniad i'r asesiad?			
• Oes seibiannau rheolaidd yn cael eu cymryd?			
• Oes hyfforddiant priodol yn cael ei roi i bob 'defnyddiwr'?			
• Oes cofnodion priodol yn cael eu cadw?			
• Oes gweithdrefnau monitro ar waith i sicrhau bod gofynion y polisi yn cael eu bodloni?			

Wedi'i gwblhau gan: _____ Wedi'i gadarnhau gan: _____
(Llofnod) (Llofnod)

Enw: _____ Enw:_____
(Llythrennau bras) (Llythrennau bras)

Swydd:_____ Swydd:_____

Dyddiad:_____ Dyddiad:_____