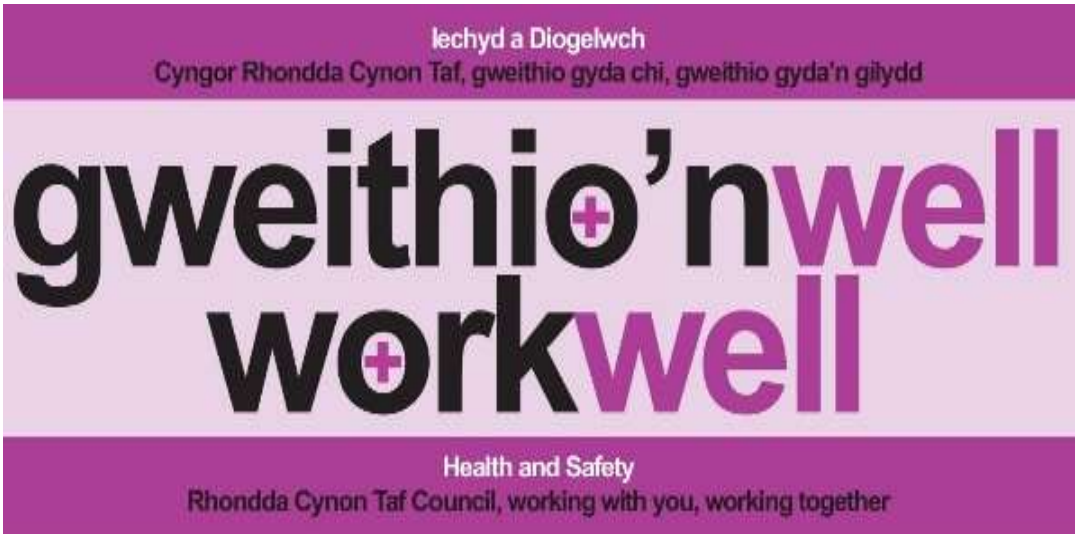
Fersiwn	9
Dyddiad Diwygio Diwethaf	Mehefin 2023



HS 26

Polisi Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich (SDLlB)

STRONG HERITAGE | STRONG FUTURE
RHONDDA CYNON TAF
TREFTADAETH GADARN | DYFODOL SICR

RHEOLI'R DDOGFEN	
ENW'R POLISI	**Polisi Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich (SDLlB)**
Adran	Adran Adnoddau Dynol
Rhif ffôn	01443 425524
Dyddiad Cychwynnol Cyflwyno'r Polisi	2003
Swyddog Adolygu	Stephen Humphreys
Dyddiad Adolygu	Mehefin 2025
Dyddiad yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb	2008
HANES DIWYGIO	
Dyddiad	Diwygiwyd gan
2003	Gerwyn Hogben
2010	Mike Murphy
2012	Mike Murphy
2013	Mike Murphy
2014	Mike Murphy
Awst 2016	Mike Murphy
Awst 2018	Mike Murphy
Mawrth 2021	Mike Murphy
Mehefin 2023	Stephen Humphreys
CYMERADWYO'R DDOGFEN	
Mae'r ddogfen yma wedi'i chymeradwyo gan:	Dyddiad Cymeradwyo:
Uwch-reolwyr Adnoddau Dynol	
Carfan y Rheolwyr Corfforaethol	
Cabinet	

Cynnwys

1. Cyflwyniad 1
2. Datganiad Polisi 1

Canllawiau Polisi

3. Beth yw Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich (SDLlB)? 2
4. Beth yw Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich? 2
5. Beth sy'n achosi Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich? 3
6. Beth mae'r rheoliadau yn mynnu i gyflogwyr ei wneud? 3
7. Asesiad Risg 5
8. Pa gamau gweithredu y caiff rheolwyr eu cymryd? 5
9. Pa gamau mae modd i weithwyr eu cymryd? 8
10. Gwybodaeth, Cyfarwyddyd a Hyfforddiant ar gyfer Gweithwyr 9
11. Rhaglen Cadw Golwg ar Iechyd 10
12. Gwiriad Meddygol Cyn Lleoliad a Chyn Gadael 12
13. Cyngor 12

Atodiad A - Arweiniad Rheolwyr i Asesiad Perygl Dirgrynu 13

Tabl 1 – Rhai lefelau dirgrynu ar gyfer offer cyffredin 17

Tabl 2 – System 'pwyntiau bod yn agored i gysylltiad' syml 18

Rhestr Wirio i Reolwyr 19

1. CYFLWYNIAD

1.1 Mae'n bosibl y gallai gweithwyr sy'n defnyddio offer dirgrynol yn aml ddioddef niwed parhaus i nerfau, i lestri gwaed, ac i gymalau'r llaw, yr arddwrn, a'r fraich.

1.2 Mae modd atal Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich (SDLlB) a achosir gan fod yn agored i gysylltiad â dirgrynu yn y gwaith, ond ar ôl i'r difrod gael ei wneud, bydd yn barhaol.

1.3 Mae'r polisi yma wedi cael ei baratoi mewn ymateb i'r Rheoliadau Dirgrynu yn y Gwaith.

2. DATGANIAD POLISI

2.1 Bydd y Cyngor yn cymryd yr holl gamau rhesymol er mwyn sicrhau iechyd a diogelwch ei weithwyr sydd yn neu a fydd yn dod i gysylltiad â dirgrynu yn ystod eu cyflogaeth.

2.2 Mae'r Cyngor yn cydnabod y gallai peryglon iechyd a diogelwch o bosibl godi o ddefnyddio offer dirgrynol, ac fe fydd, cyhyd ag y bo'n rhesymol ymarferol, yn sicrhau fod unrhyw risgiau yn cael eu lleihau cymaint â phosibl.

2.3 Bydd y Cyngor yn sicrhau fod gweithwyr sy'n defnyddio offer dirgrynol yn derbyn gwybodaeth, cyfarwyddyd, a hyfforddiant am y rhagofalon sydd i'w cymryd.

2.4 Mae'r Cyngor wedi ymrwymo i gyflwyno rhaglen cadw golwg ar iechyd ar gyfer gweithwyr sydd mewn perygl o ddefnyddio offer dirgrynol.

2.5 Yn rhan o'r ddogfen bolisi yma fe geir arweiniad ar gyfer rheoli risgiau o ddefnyddio offer dirgrynol, a fydd o gymorth i reolwyr wrth sicrhau fod y risgiau'n cael eu rheoli.

2.6 Fe gydnabyddir ei bod yn bosibl y gallai fod enghreifftiau o achosion pan allai gweithwyr asiantaeth sy'n cynnal gwaith ar ran y Cyngor ddod i gysylltiad ag offer dirgrynol. Yn yr amgylchiadau yma, rhaid i'r Cyngor sicrhau fod iechyd a diogelwch y gweithwyr asiantaeth yn cael eu diogelu i'r un graddau â'i weithwyr ei hun, a bydd yn cysylltu â'r asiantaeth sy'n eu cyflogi er mwyn bodloni'r gofyniad yma.

2.7 Mae'r cyfrifoldeb dros weithredu gofynion y Polisi yma, a pharatoi strategaeth gweithredu, yn perthyn i bob Cyfarwyddwr neu Bennaeth Gwasanaeth.

CANLLAWIAU POLISI

3. BETH YW SYNDROM DIRGRYNDOD LLAW-BRAICH (SDLlB)

3.1 Dirgrynu a drosglwyddir o brosesau gwaith i mewn i ddwylo a breichiau gweithwyr yw dirgrynu llaw-braich. Er nad yw bod yn agored i gysylltiad yn debygol o achosi salwch, mae bod yn agored i gysylltiad yn rheolaidd ac yn aml yn arwain at effeithiau iechyd parhaol.

3.2 Mae dirgrynu llaw-braich yn gallu golygu arwain at achosi niwed i nerfau, i lestri gwaed, ac i gymalau'r llaw, yr arddwrn, a'r fraich, yn ogystal â lleihau'r cyflenwad gwaed, gan arwain at ystod o gyflyrau, a adweinir ar y cyd fel Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich (SDLlB).

Mae effeithiau Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich ar weithwyr yn gallu cynnwys:

- lleihau hyblygrwydd a chryfder gafael;
- anallu i wneud gwaith mân;
- anallu i weithio ag offer a ddelir yn y llaw;
- poen, gofid a diffyg cwsg;
- anhawster wrth weithio yn yr awyr agored yn ystod tywydd garw, gan y gallai amodau tywydd oer a/neu laith waethygu symptomau o bosibl.

Yn ogystal â chyfyngu yn ddifrifol ar y swyddi y mae gweithiwr sy'n cael ei effeithio yn eu gwneud, mae Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich yn gallu effeithio ar lawer o weithgareddau teuluol a chymdeithasol.

4. BETH YW SYMPTOMAU SYNDROM DIRGRYNDOD LLAW-BRAICH?

4.1 Mae symptomau yn cynnwys:

- teimlad iasol a dideimladrwydd (pinnau bach) yn y bysedd;
- blaenau bysedd yn mynd yn wyn (glaswynnu) ac yn mynd yn goch ac yn boenus yn dilyn adferiad, (yn enwedig os yw'n oer neu'n wlyb);
- methu â theimlo pethau yn gywir;
- colli nerth yn y dwylo;

Mae'n bosibl y gallai rhai gweithwyr ddatblygu symptomau ar ôl ychydig o fisoedd yn unig o fod yn agored i gysylltiad ag offer dirgrynol. I eraill, ar y llaw arall, fe allai gymryd blynyddoedd. Ym mhob achos, serch hynny, mae parhau i fod yn agored i gysylltiad yn debyg o arwain at waethygu'r cyflwr, a niwed parhaol.

5. BETH SY'N ACHOSI SYNDROM DIRGRYNDOD LLAW-BRAICH

5.1 Swyddi sy'n gwneud gweithio'n rheolaidd ag offer dirgrynol yn ofynnol yw'r rhai sy'n fwyaf tebyg o arwain at achosi i weithiwr ddioddef Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich. Dyma enghreifftiau o'r offer o'r fath:

- llifiau cadwyn;
- llifiau cwrb;
- morthwylion neu gynion (chisels);
- driliau morthwyl;
- peiriannu llifanu, caboli a sgwrio a ddelir yn y llaw;
- torwyr;
- torwyr disg;
- peiriannau torri lawnt â modur;
- peiriannau strimio neu dorwyr prysgwydd.

5.2 Mae perygl datblygu Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich yn dibynnu ar ffactorau, megis:

- maint y dirgrynu a gynhyrchir gan yr offeryn;
- pa mor aml y defnyddir yr offeryn;
- pa mor hir y defnyddir yr offeryn ar bob achlysur;
- pa ffordd y defnyddir yr offeryn;
- amodau'r gwaith, gan gynnwys osgo, ac amodau'r tywydd;
- iechyd yr unigolyn.

6. BETH MAE'R RHEOLIADAU YN MYNNU I GYFLOGWYR EI WNEUD?

6.1 Mae Rheoliadau Dirgrynu yn y Gwaith yn mynnu i gyflogwyr wneud y canlynol:

- asesu perygl dirgrynu i'w gweithwyr;
- sicrhau bod perygl cysylltiad eu gweithwyr â dirgrynu naill ai yn cael ei ddileu cyn cychwyn neu, pan nad yw hyn ddim yn rhesymol ymarferol, yn cael eu lleihau i lefel mor isel ag y bo'n rhesymol ymarferol;

- penderfynu a yw gweithwyr yn debygol o fod yn agored i gysylltiad yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad (GGC), ac, os ydyn nhw:

  - cyflwyno rhaglen o fesurau sefydliadol a thechnegol er mwyn cael gwared ar berygl, neu leihau cysylltiad i lefel mor isel ag y bo'n rhesymol ymarferol;
  - darparu rhaglen cadw golwg ar iechyd i'r gweithwyr hynny sy'n parhau i fod yn agored i gysylltiad yn uwch na'r gwerth gweithred, neu yn sgil amgylchiadau unigol, yn parhau i fod mewn perygl;

- penderfynu a yw gweithwyr yn debygol o fod yn agored i gysylltiad yn uwch na'r gwerth terfyn cysylltiad (GTC) ac os ydyn nhw, gweithredu ar unwaith er mwyn lleihau eu cysylltiad i lefel yn is na'r terfyn gwerth a'i leihau yn is nag y bo'n rhesymol ymarferol ar ôl hynny;
- darparu gwybodaeth, cyfarwyddyd, a hyfforddiant i weithwyr am risgiau iechyd, a'r camau y mae'r cyflogwyr yn eu cymryd er mwyn cadw rheolaeth ar y risgiau hynny;
- ymgynghori â chynrychiolwyr diogelwch undebau llafur, neu gynrychiolwyr gweithwyr, am gynigion arfaethedig y cyflogwyr i reoli risg ac i ddarparu rhaglen cadw golwg ar iechyd;
- cadw cofnod o asesiadau perygl a chamau rheolaeth y cyflogwyr;
- cadw cofnodion iechyd gweithwyr sy'n rhan o'r rhaglen cadw golwg ar iechyd;
- adolygu a diweddaru asesiadau perygl yn rheolaidd.

6.2 Swm dyddiol o gysylltiad â dirgrynu yw'r gwerth gweithred cysylltiad (GGC) y mae'n ofynnol, os eir yn uwch nag ef, i gyflogwyr gymryd camau gweithredu penodol er mwyn cadw rheolaeth ar gysylltiad. Po fwyaf yw lefel y cysylltiad, po fwyaf yw'r perygl, a pho fwyaf o gamau gweithredu y bydd raid i gyflogwyr eu cymryd er mwyn lleihau'r perygl. Y gwerth gweithred cysylltiad ar gyfer dirgrynu llaw-braich yw cysylltiad

dyddiol o 2.5 m/s² A(8) (sy'n cyfateb i 100 o bwyntiau gan ddefnyddio cyfrifiannell yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch).

Y gwerth terfyn cysylltiad (GTC) yw'r swm uchaf o ddirgrynu y ceir, y gellir, ac y caniateir i weithiwr fod yn agored i gysylltiad ag ef ar unrhyw ddiwrnod unigol. Y gwerth terfyn cysylltiad ar gyfer dirgrynu llaw-braich yw cysylltiad dyddiol o 5 m/s² A(8) (yn gyfwerth i 400 o bwyntiau gan ddefnyddio cyfrifiannell yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Mae'n cynrychioli perygl annerbyniol o uchel na chaniateir i weithwyr fod yn agored i gysylltiad ag ef heblaw mewn amgylchiadau argyfwng eithriadol y mae amodau llym yn berthnasol ar eu cyfer.

7. ASESIAD RISG

7.1 Yn unol â gofynion Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974, Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, a Rheoliadau Dirgrynu yn y Gwaith, rhaid i reolwyr sicrhau fod asesiad perygl yn cael ei gynnal er mwyn asesu'r risgiau a achosir gan weithio gydag offer dirgrynol, ac er mwyn cymryd mesurau i leihau'r risgiau yma, cyhyd ag y bo'n rhesymol ymarferol. Bydd hyn yn sicrhau bod y mesurau rheolaeth a fabwysiedir yn berthnasol i'r risgiau perthnasol, a'u bod yn caniatáu blaenoriaethu adnoddau. Mae gwybodaeth a chyfarwyddyd pellach am gwblhau asesiadau perygl dirgrynu wedi'u cynnwys yn Atodiad A.

7.2 Pan mae'r asesiad perygl yn dangos bod gweithiwr yn debygol o fod yn agored i gysylltiad yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad neu'r gwerth terfyn cysylltiad, yna rhaid cymryd camau gweithredu fel y disgrifir yn 6.1 uchod.

7.3 Rhaid cofio, hyd yn oed os yw cysylltiad gweithiwr yn is na'r gwerth gweithred cysylltiad dyddiol, mae gan y Cyngor ddyletswydd o hyd i ddiogelu eu hiechyd o dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974. Gan hynny, dylid cael gwared ar y perygl dirgrynu pan fo modd ac, os nad oes modd, ei leihau i lefel mor isel ag y bo'n rhesymol ymarferol.

8. PA GAMAU GWEITHREDU Y CAIFF RHEOLWYR EU CYMRYD?

8.1 Pan yw wedi'i nodi bod y gwaith yn gofyn am ddirgrynu peryglus, a phan fo wedi'i benderfynu pwy sydd mewn perygl, yna rhaid i reolwyr gymryd camau gweithredu er mwyn lleihau'r perygl. Rhaid iddyn nhw wneud popeth sy'n rhesymol ymarferol er mwyn cadw rheolaeth ar y perygl.

Mae mesurau rheoli yn cynnwys:

Dulliau o weithio amgen:

- ystyried dulliau o weithio sy'n cael gwared ar gysylltiad â dirgrynu. Mae'n bosibl y bydd cymdeithasau a chyfnodolion masnach yn helpu i nodi arferion da.
- mecaneiddio neu awtomateiddio'r gwaith.

Dewis offer:

- sicrhau bod yr offer wedi'u dewis ar gyfer tasgau yn addas ac yn gallu gwneud y gwaith yn effeithlon. Mae offer sy'n anaddas, yn rhy fach, neu ddim yn ddigon pwerus yn debygol o arwain at gymryd amser llawer hirach er mwyn cwblhau'r dasg, a rhoi gweithwyr mewn cysylltiad â dirgrynu am amser hirach nag sy'n angenrheidiol.
- dewis yr offeryn sydd â'r dirgrynu isaf ag y bo'n addas ac sy'n gallu gwneud y gwaith yn effeithlon. (NODER: Gallai sgôr dirgrynu offeryn anaddas fod yn llawer is, ond golygu arwain at fwy o gysylltiad â dirgrynu i weithwyr yn sgil tasgau'n cymryd amser hirach i'w cwblhau).
- cyfyngu ar ddefnydd offer dirgrynu uchel pryd bynnag y bo hynny'n bosibl.

Disodli offer sy'n hen:

- trafod eich anghenion gydag ystod o gyflenwyr;
- gwirio gyda chyflenwyr bod eu hoffer yn addas ac am fod yn effeithiol ar gyfer y gwaith, cymharu gwybodaeth allyrru dirgrynu ar gyfer brandiau neu fodelau gwahanol, gofyn am wybodaeth ddirgrynu ar gyfer y ffordd rydych yn bwriadu defnyddio'r offer, a gofyn am wybodaeth am unrhyw anghenion hyfforddiant ar gyfer gweithredu diogel;
- gofyn i weithwyr roi cynnig ar fodelau neu frandiau gwahanol a rhoi sylw i'w barn cyn penderfynu p'un offer i'w prynu;
- cael gwybod am nodweddion lleihau dirgrynu yr offer, a sut i ddefnyddio a chadw'r offer er mwyn gwneud y nodweddion yma'n effeithiol;
- sicrhau fod gennych bolisi am brynu offer addas, gan roi sylw i allyrru dirgrynu, effeithlonrwydd, a'ch anghenion penodol chi.

- sicrhau fod gweithwyr sy'n archebu offer dirgrynu yn ymwybodol o'r materion yn ymwneud â dirgrynu fel bod modd iddyn nhw ddelio'n effeithiol â chyflenwyr offer;
- nodi arferion gwaith sy'n gallu cynyddu maint dirgrynu'r offer.

Dyluniad gweithfannau:

- gwella dyluniad gweithfannau er mwyn lleihau llwythi ar ddwylo, arddyrnau, a breichiau gweithwyr, a achosir gan osgo gwael, hyd yr eithaf posibl y bo modd
- defnyddio dyfeisiau megis jigiau, a systemau crogiant er mwyn lleihau'r angen i afael mewn offer trwm yn dynn.

Gwaith Cynnal a Chadw:

- cyflwyno rhaglenni cynnal a chadw addas ar gyfer offer er mwyn atal cynnydd mae modd ei osgoi mewn dirgrynu (gan ddilyn argymhellion y gwneuthurwr lle bo hynny'n addas);
- peidio â defnyddio cynion morthwyl torri neu sglodi concrîd, er enghraifft, ac amnewid eitemau traul megis olwynion llifanu, fel bod yr offer yn effeithlon, ac yn cadw cysylltiad mor fyr ag y bo modd.

Amserlen y gwaith:

- cynllunio gwaith er mwyn osgoi bod yn agored i gysylltiad â dirgrynu am gyfnodau parhaus a hir - bydd nifer o gyfnodau byrrach yn well.
- pan mae angen defnyddio offer yn barhaus neu yn aml, cyflwyno rotâu i weithwyr er mwyn lleihau amserau cysylltiad cymaint ag y bo modd – osgoi gadael i weithwyr fod yn agored i gysylltiad am gyfnodau sy'n ddigon hir i'w rhoi yn y grŵp perygl uchel;
- sicrhau fod cofnodion cysylltiad dyddiol gweithwyr yn cael eu cynnal a'u cadw.

Dillad:

- darparu dillad diogelwch i weithwyr pan mae angen er mwyn eu cadw'n gynnes ac yn sych. Bydd hyn yn hyrwyddo cylchrediad gwaed da, a dylai hyn helpu i'w diogelu rhag datblygu Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich;

- mae modd defnyddio menig er mwyn cadw dwylo yn gynnes, ond ni ddylid dibynnu arnyn nhw er mwyn rhoi diogelwch rhag dirgrynu.

Monitro:

- cyflwyno rhaglen mesurau rheoli a gwirio'n rheolaidd ei bod yn cael ei chyflawni (gan gynnwys monitro wrth y gwaith);
- siarad yn rheolaidd â goruchwylwyr, chynrychiolwyr diogelwch undebau llafur, neu gynrychiolwyr gweithwyr ynghylch a oes unrhyw broblemau dirgrynu gydag unrhyw offer, neu'r ffordd y maen nhw'n cael eu defnyddio;
- gwirio canlyniadau'r rhaglen cadw golwg ar iechyd, a thrafod gydag aelod addas yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol a yw'n ymddangos bod y mesurau rheoli yn effeithiol, neu a oes angen eu newid.

9. PA GAMAU MAE MODD I WEITHWYR EU CYMRYD?

9.1 Mae modd i weithwyr leihau perygl datblygu Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich yn fawr. Dyma nifer o ffyrdd mae modd iddyn nhw wneud hyn:

- Rhoi gwybod i'w rheolwyr am unrhyw offer sy'n cynhyrchu lefelau uchel o ddirgrynu fel bod modd mynd i'r afael â hyn mewn ffordd briodo.
- cynnal llif gwaed yn y gwythiennau wrth weithio drwy wneud y canlynol:

  - cadw'n gynnes yn y gwaith, yn enwedig eu dwylo. Gwisgo menig cynnes a dillad ychwanegol os ydyn nhw'n gweithio yn yr oerfel.
  - ymarfer eu dwylo a bysedd er mwyn gwella cylchrediad.

- sicrhau eu bod yn defnyddio'r offer cywir ar gyfer y gwaith. Mae defnyddio'r offer anghywir yn arwain at fwy o ddirgrynu, neu achosi iddyn nhw afael yn dynnach yn yr offer.
- peidio â defnyddio mwy o rym corfforol nag sy'n angenrheidiol er mwyn gafael mewn offer.
- Osgoi cyfnodau hir o ddefnyddio offer heb seibiant – mae sesiynau byr yn well.

- cadw offer mewn cyflwr gweithio da – os bydd angen hynny, gofyn i'w rheolwr drefnu iddyn nhw gael eu trwsio ar unwaith.
- pan fo'n rhesymol ymarferol, rhannu tasgau perygl uchel gyda gweithwyr eraill er mwyn lleihau amser bod yn agored i gysylltiad.
- cymryd rhan weithredol mewn unrhyw gyrsiau iechyd a diogelwch y mae'n ofynnol iddyn nhw'u dilyn.
- **peidio ag anwybyddu symptomau.** Os teimlan nhw y gallai dirgrynu fod yn effeithio ar eu bysedd, dwylo, arddyrnau, neu freichiau, rhaid iddyn nhw roi'r gorau i weithio, a rhoi gwybod i'w rheolwr am y mater ar unwaith. Bydd y rheolwr yn trefnu wedyn iddyn nhw gael eu hatgyfeirio at Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol y Cyngor i gael eu hasesu.
- rhoi gwybod ar unwaith am ffactorau meddygol perthnasol megis diagnosis o ddiabetes.
- cofnodi eu 'hamser sbardun yn gywir yn y cofnod perthnasol.

10. GWYBODAETH, CYFARWYDDYD, A HYFFORDDIANT AR GYFER GWEITHWYR

10.1 Mae angen i reolwyr sicrhau bod gweithwyr yn derbyn gwybodaeth am:

- effeithiau iechyd dirgrynu llaw-braich;
- ffynonellau dirgrynu llaw-braich;
- a ydyn nhw mewn perygl ai peidio ac, os felly, amcangyfrif o'r risg mewn perygl;
- y ffactorau risg (er enghraifft, lefelau dirgrynu, hyd y cysylltiad dyddiol, rheoleidd-dra cysylltiad dros yr wythnosau, misoedd, a blynyddoedd);
- sut i nodi symptomau;
- sut i roi gwybod am symptomau (bydd rhoi gwybod am symptomau yn gynnar yn caniatáu i reolwyr ymchwilio yn ddi-oed i'r offer sy'n cael eu defnyddio gan yr unigolyn, ac am ei batrymau gweithio);
- yr angen am y rhaglen cadw golwg ar iechyd, sut y bydd yn eu helpu i barhau'n ffit i weithio a sut y bwriedir cynllunio i ddefnyddio'r canlyniadau, a chyfrinachedd y canlyniadau;
- yr angen i roi gwybod ar unwaith am ffactorau meddygol arwyddocaol;

- ffyrdd i leihau perygl hyd y bo modd, gan gynnwys y canlynol:

    - arferion gwaith da er mwyn lleihau cysylltiad â dirgrynu;
    - dethol, defnyddio, a chynnal yr offer yn gywir;
    - rhoi gwybod am ddiffygion a phroblemau fel bod modd cael rhai newydd pan fo angen;
    - technegau cywir ar gyfer defnyddio offer, sut i leihau grym gafael, ac ati;
    - arferion penodol i'w hosgoi;
    - cynnal a chadw cylchrediad y gwaed yn y gwaith drwy gadw'n gynnes a thrwy dylino bysedd, a manteision peidio â smygu (Mae ysmygu'n lleihau cylchrediad y gwaed).

10.2 Yn ogystal â hyfforddiant, un dull gwybodaeth i weithwyr yw dosbarthu cardiau poced a/neu daflenni. Mae modd defnyddio taflen wybodaeth ‘Hand-arm Vibration – A guide for employees’ (INDG 296).

11. RHAGLEN CADW GOLWG AR IECHYD

11.1 Rhaid darparu rhaglen cadw golwg ar iechyd i bob un o'r gweithwyr hynny sydd, er gwaethaf y camau ataliol sydd wedi cael eu rhoi ar waith er mwyn cadw rheolaeth ar y perygl, yn dal yn debygol o fod yn agored i gysylltiad yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad o 2.5 m/s² A(8), neu yr ystyrir eu bod mewn perygl am unrhyw resymol arall Yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol fydd yn pennu amlder y goruchwylio, yn unol â chanllawiau'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, a/neu amgylchiadau unigol.

11.2 Mae hi'n gyfrifoldeb ar y rheolwr perthnasol, mewn ymgynghoriad â'r Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol pan fo angen, i benderfynu pa weithwyr mae angen eu hatgyfeirio i'r Uned er mwyn cadw golwg ar eu hiechyd. Y rheolwr hwnnw, hefyd, sy'n gyfrifol am drefnu i'r atgyfeiriadau gael eu gwneud.

11.3 Dyma ddiben y rhaglen cadw golwg ar iechyd:

- nodi unrhyw un sy'n agored i gysylltiad â dirgrynu llaw-braich, er enghraifft pobl sydd â chlefydau cylchrediad y gwaed, megis pobl sydd â Chlefyd Raynaud (gweler Adran 12 isod).
- nodi unrhyw symptom sy'n gysylltiedig â dirgrynu yn fuan yn y broses mewn gweithwyr sy'n dod i gysylltiad â dirgrynu llaw-braich.

- helpu i atal clefydau rhag datblygu ac anabledd yn y pen draw.
- helpu pobl i aros yn y gwaith.
- gwirio effeithiolrwydd mesurau rheolaeth dirgrynu.

11.4 Caiff y rhaglen cadw golwg ar iechyd ei darparu drwy ddull haenog, o 1 i 5:

Haen 1 - holiadur byr er mwyn sefydlu statws gweithwyr sy'n dechrau gweithio gydag offer dirgrynol, neu er mwyn sefydlu statws gwaelodlin ar gyfer gweithwyr sydd eisoes yn gweithio gydag offer dirgrynu.

Haen 2 - holiadur byr a ddefnyddir unwaith bob blwyddyn ar gyfer gweithwyr sy'n agored i gysylltiad â dirgrynu er mwyn gwirio a ydyn nhw angen cael eu hatgyfeirio i lefel 3 ai peidio. Ar ôl tair blynedd heb roi gwybod am unrhyw symptomau, bydd raid i weithwyr gael eu hasesu gan nyrs neu ymgynghorydd o'r Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol.

Haen 3 - asesiad iechyd Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich gan nyrs neu ymgynghorydd o'r Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol. Os bydd yr asesiad yn dangos bod y gweithiwr yn arddangos symptomau sydd angen ymchwiliad pellach, caiff ei atgyfeirio at Lefel 4.

Haen 4 - diagnosis ffurfiol wedi'i gynnal gan Feddyg Iechyd Galwedigaethol. Bydd y lefel yma'n rhoi cyngor ar ffitrwydd i weithio y gweithiwr, ac unrhyw addasiadau i'r gweithle neu i weithgareddau gwaith a allai fod yn angenrheidiol. Yn y rhan fwyaf o enghreifftiau, cynhelir cyfarfod adolygu, sy'n cynnwys yr holl bartïon sydd â buddiant.

Haen 5 - yn ddewisol, ac yn golygu atgyfeirio'r gweithiwr i gael profion arbenigol am gyfer Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich. Mae'n bosibl y gallai'r canlyniadau helpu i asesu yn gywir gam y salwch a gan hynny ei ffitrwydd i weithio.

11.5 Bydd cofnodion meddygol yn cael eu cadw ar ffeil bersonol yn yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol yn unol â'r Ddeddf Diogelu Data a'r Rheoliadau Diogelu Data Cyffredinol (GDPR), ac am o leiaf cyhyd ag y bydd y gweithiwr yn gweithio i'r Cyngor.

11.6 Caiff y rhaglen cadw golwg ar iechyd ei rheoli gan yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol, law yn llaw â rheolwyr penodol, yn ôl yr angen.

Bydd yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol a/neu'r rheolwyr penodol, yn rhoi ar waith y gweithdrefnau sydd eu hangen, fel

sy'n briodol, er mwyn sicrhau y caiff y rhaglen cadw golwg ar iechyd ei rheoli yn y modd mwyaf addas.

12. GWIRIAD MEDDYGOL CYN LLEOLIAD A CHYN GADAEL

12.1 Yn ystod y cam cyn lleoliad, cynhelir asesiad gan yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol (ac, os bydd raid, y Meddyg Iechyd Galwedigaethol), cyn gwneud penderfyniad i benodi. Hynny yw, bydd angen clirio'r unigolyn yn feddygol (mewn perthynas â ffactorau sy'n perthyn yn gynhenid i'r swydd) cyn iddo ddechrau mewn unrhyw swydd sy'n gofyn am ddefnyddio offer dirgrynol. Yn yr un modd, caiff unrhyw weithiwr sy'n gadael swydd sy'n gofyn am ddefnyddio offer dirgrynol ei sgrinio (oni bai'i fod wedi'i sgrinio o fewn y chwe mis blaenorol) er mwyn darparu cofnod statws iechyd cyn gadael digonol.

13. CYNGOR

13.1 Mae modd cael cyngor ar weithredu'r polisi yma gan y Garfan Iechyd a Diogelwch, Adnoddau Dynol, Tŷ Elái, 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

ARWEINIAD RHEOLWYR I ASESIAD PERYGL DIRGRYNU

Nod yr asesiad perygl yw eich helpu i benderfynu beth sydd angen i chi wneud er mwyn sicrhau iechyd a diogelwch eich gweithwyr sy'n agored i gysylltiad â dirgrynu.

Dylai eich asesiad perygl wneud y canlynol:

- nodi ble y gallai fod yno berygl o ddirgrynu, a phwy sy'n debygol o gael ei effeithio;
- cynnwys amcangyfrif rhesymol o gysylltiad eich gweithwyr;
- nodi beth sydd angen i chi ei wneud er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith, er enghraifft, a oes angen mesurau rheolaeth dirgrynu ai peidio ac, os felly, ble a pha fath;
- nodi unrhyw weithwyr sydd angen manteisio ar raglen cadw golwg ar iechyd, ac a oes unrhyw un mewn risg penodol ai peidio.

Rhaid i chi gofnodi canfyddiadau eich asesiad risg. Rhaid i chi gofnodi mewn cynllun gweithredu unrhyw beth rydych chi'n ei nodi'n rhywbeth sy'n angenrheidiol er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith, gan bennu beth rydych chi wedi'i wneud a beth rydych chi am ei wneud, gydag amserlen, a gan ddweud pwy fydd yn gyfrifol am y gwaith.

Bydd raid i chi adolygu eich asesiad risg os yw amgylchiadau'n newid ac yn effeithio ar gysylltiad. Yn ogystal â hynny, dylech chi ei adolygu'n rheolaidd er mwyn gwneud yn siŵr eich bod yn parhau i wneud popeth sy'n rhesymol ymarferol er mwyn cadw rheolaeth ar y risgiau dirgrynu.

Er mwyn cynnal eich asesiad risg, bydd raid i chi nodi a oes perygl sylweddol yn debygol o fod oherwydd dirgrynu llaw-braich.

Dylech:

- penderfynu pa brosesau, os oes rhai o gwbl, sy'n cynnwys cysylltiad rheolaidd â dirgrynu;
- gweld a oes unrhyw rybuddion o risgiau dirgrynu ai peidio mewn llawlyfrau offer;
- gofyn i weithwyr a oes ganddyn nhw rai o symptomau SDLlB, ac a yw'r offer sy'n cael eu defnyddio yn cynhyrchu

lefelau uchel o ddirgrynu, neu straeniau anghyfforddus ar y dwylo ac ar y breichiau.

Mae'n bwysig yn ystod yr holl broses gyfan yma i drafod dirgrynu llaw-braich gyda'r goruchwylwyr, gweithwyr, a chynrychiolydd diogelwch yr undeb llafur neu gynrychiolydd y gweithwyr. Bydd raid i chi dawelu meddwl y gweithwyr am ddiogelwch eu swyddi, ac esbonio pam y bydd cydweithredu â'ch mesurau rheoli risg a'ch rhaglen cadw golwg ar iechyd er eu lles gorau.

Os yw'n debyg y bydd perygl, rhaid i chi asesu pwy sydd mewn perygl ac i ba raddau. Rhaid i'r asesiad perygl eich galluogi i benderfynu a yw cysylltiad eich gweithwyr yn debyg o fod yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad neu'r gwerth terfyn cysylltiad, ac i bennu pa weithgareddau y mae rhaid i chi eu rheoli.

Fe allech chi wneud yr asesiad risg eich hun, neu benodi person cymwys i'w wneud ar eich rhan. Fe allai hyn fod yn ymgynghorydd allanol, er enghraifft. Dylai'r person sy'n gwneud yr asesiad risg fod wedi darllen a deall y polisi yma, meddu ar wybodaeth dda o'r prosesau gwaith, a gallu casglu a deall gwybodaeth berthnasol. Yn ogystal â hyn i gyd, dylai ef allu datblygu cynllun gweithredu wedi'i seilio ar ei ganfyddiadau a sicrhau'i fod yn cael ei gyflwyno a'i fod yn effeithiol.

Bydd raid iddyn nhw wneud y canlynol:

- llunio rhestr o offer a all achosi dirgrynu, ac ar gyfer pa fath o waith y maen nhw'n cael eu defnyddio;
- casglu gwybodaeth ynglŷn â'r offer o lawlyfrau offer (gwneuthuriad, model, pŵer, risgiau dirgrynu, gwybodaeth dirgrynu, ac ati);
- gwneud rhestr o weithwyr sy'n defnyddio'r offer dirgrynol, a pha swyddi y maen nhw'n eu gwneud;
- nodi mor gywir ag sy'n bosibl am ba mor hir y bydd dwylo gweithwyr mewn cysylltiad â'r offer sy'n dirgrynu - mewn rhai achosion, mae'n bosibl y gallai'r 'amser sbardun' yma fod yn ddim mwy nag ychydig funudau mewn nifer o oriau o weithio gyda'r offer.
- gofyn i weithwyr pa offer mae'n ymddangos bod ganddyn nhw ddirgrynu uchel, ac hefyd am unrhyw broblemau eraill sydd ganddyn nhw wrth eu defnyddio, er enghraifft, eu pwysau, angen osgoeon lletchwith er mwyn eu defnyddio, anhawster wrth eu dal neu'u gweithredu;
- cofnodi'r wybodaeth berthnasol y mae wedi'i chasglu, a'i asesiad o bwy sy'n debyg o fod mewn perygl.

- nodi pwy sydd angen manteisio ar raglen cadw golwg ar iechyd;
- datblygu cynllun gweithredu i reoli risgiau;
- cofnodi eu canfyddiadau;
- rhoi copi o'u canfyddiadau i chi.

Sut dylwn i ddefnyddio'r wybodaeth yma?

Rhoi eich gweithgareddau gwaith mewn grwpiau yn ôl eu perygl, boed yn uchel, yn ganolig, neu yn isel. Cynllunio'ch camau gweithredu er mwyn cadw rheolaeth ar risgiau ar gyfer y gweithwyr sydd yn y risgiau gwaethaf yn gyntaf. Byddai modd seilio eich grwpiau yn fras ar y canlynol:

perygl uchel (yn uwch na'r gwerth terfyn cysylltiad)

gweithwyr sy'n gweithredu'r canlynol yn rheolaidd:

- offer gweithredu morthwyl am fwy na thuag awr bob dydd; neu
- rhai offer gweithredu troi, a rhai eraill yn benodol â gweithrediad amgenach, am fwy na thua pedair awr bob dydd.

Mae gweithwyr yn y grŵp yma'n debygol o fod yn uwch na'r gwerth terfyn cysylltiad wedi'i bennu yn y Rheoliadau. Mae'n bosibl y gellid mynd yn uwch na'r gwerth terfyn mewn amser llawer byrrach mewn rhai achosion, yn enwedig pan nad yr offer o dan sylw yw'r rhai mwyaf addas ar gyfer y gwaith.

perygl canolig (yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad)

gweithwyr sy'n gweithredu'r canlynol yn rheolaidd:

- offer gweithredu morthwyl am fwy na thua 15 munud bob dydd; neu
- rhai offer gweithredu troi, a rhai eraill yn benodol â gweithrediad amgenach, am fwy na thuag awr bob dydd.

Mae gweithwyr yn y grŵp yma'n debygol o fod yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad wedi'i bennu yn y Rheoliadau.

Oes raid i mi fesur cysylltiad â dirgrynu fy ngweithwyr?

Dylai'r grwpiau bras a ddisgrifir uchod fod yn ddigon i chi wneud asesiad risg sylfaenol, fydd yn eich galluogi i benderfynu a yw'r cysylltiad yn debyg o fod yn uwch na'r gwerth gweithred cysylltiad a'r gwerth terfyn cysylltiad, ac yn caniatáu i chi gynllunio a blaenoriaethu eich camau rheoli'n effeithiol. Hoffech chi gael gwybodaeth bellach? Croeso i chi ddarllen 'Pa Gamau Gweithredu y Caiff Rheolwyr eu Cymryd?' (Adran 8 o'r polisi yma).

Ar y llaw arall, fe gewch chi ddewis naill ai defnyddio data dirgrynu sydd ar gael, neu drefnu fod mesuriadau yn cael eu gwneud er mwyn amcangyfrif cysylltiad, os ydych yn dymuno fod yn fwy sicr beth fo lefel y perygl, boed yn isel, yn ganolig, neu yn isel. Fe allai asesiad bod yn agored i gysylltiad mwy manwl eich helpu i wneud y canlynol:

- penderfynu pa gamau rheolaeth a allai fod yn fwy effeithiol ac ymarferol wrth leihau cysylltiad â dirgrynu.
- bod yn fwy sicr a yw cysylltiad yn debyg o fod yn uwch na'r gwerthoedd gweithred neu derfyn cysylltiad;
- gwirio a yw'ch mesurau rheoli yn effeithiol.

Os penderfynwch wneud hyn, darllenwch 'Amcangyfrif Bod yn Agored i Gysylltiad' isod.

Amcangyfrif Bod yn Agored i Gysylltiad

Mae'n bosibl y byddwch chi efallai yn gallu cael data dirgrynu addas o lawlyfr yr offer, neu gan gyflenwr yr offer. Trowch at Dabl 1 i weld enghreifftiau o lefelau dirgrynu y mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch wedi'u mesur ar offer sy'n cael eu defnyddio. Yn ogystal â hyn i gyd, y mae rhai cronfeydd data ar y we allai fod â data dirgrynu addas.

Os ydych chi'n bwriadu defnyddio data dirgrynu y gwneuthurwr, dylech wirio ei fod yn cynrychioli eich ffordd chi o ddefnyddio'r offer, gan ei fod yn bosibl y gallai rhai data penodol amcangyfrif lefelau dirgrynu gweithle yn rhy sylweddol o isel. Gofynnwch i'r gwneuthurwr am nodyn yn dangos allyriad dirgrynu tebygol yr offeryn pan mae'ch gweithwyr yn ei ddefnyddio. Os oes modd i chi gael data dirgrynu gan y gwneuthurwr, sydd ar gyfer offer cyffredin ac sy'n rhesymol gynrychioladol o'ch ffordd chi o ddefnyddio'r offer, fe ddylai fod yn addas i chi i'w defnyddio wrth amcangyfrif cysylltiad eich gweithwyr.

Tabl 1 - Rhai lefelau dirgrynu ar gyfer offer cyffredin

Torwyr ffordd	Nodweddiadol	12 m/s^2
	Dyluniadau offer modern, amodau gweithredu da, a gweithredwyr hyfforddiedig	5 m/s^2
	Offer, ac amodau gweithredu gwaethaf	20 m/s^2
Morthwylion dymchwel	Offer modern	8 m/s^2
	Nodweddiadol	15 m/s^2
	Offer gwaethaf	25 m/s^2
Driliau morthwylio neu forthwylion drilio	Nodweddiadol	9 m/s^2
	Offer, ac amodau gweithredu gorau	6 m/s^2
	Offer, ac amodau gweithredu gwaethaf	25 m/s^2
Gynnau nodwydd	Dyluniadau offer modern	5–7 m/s^2
	Dyluniadau offer hynach	10–25 m/s^2
Brasnaddwyr (math morthwyl)		20–40 m/s^2
Peiriannau llifanu ongl (mawr)	Dyluniadau lleihau dirgrynu modern	4 m/s^2
	Mathau eraill	8 m/s^2
Peiriannau llifanu ongl (bychain)		2–6 m/s^2
Rhawiau clai neu geibiau jigio	Nodweddiadol	16 m/s^2
Morthwylion ysglodi (gwaith metel, ffowndrïau)	Ffetlo nodweddiadol	18 m/s^2
	Dyluniadau offer modern	10 m/s^2
Morthwylion gwaith cerrig niwmatig	Morthwylion a chynion llawes lleihau dirgrynu	8–12 m/s^2
	Offer hynach, a chynion confensiynol	30 m/s^2
Llifiau cadwyn	Nodweddiadol	6 m/s^2
Torwyr prysgwydd	Nodweddiadol	4 m/s^2
	Gorau	2 m/s^2

Peiriannau sgwrio (cylchdro ar hap)	Nodweddiadol	7–10 m/s^2

Yn ogystal â hynny, bydd raid i chi wirio, drwy'u harsylwi nhw, pa mor hir bydd gweithwyr mewn cysylltiad â dirgrynu mewn gwirionedd (hynny yw, cyfanswm yr 'amser sbardun' beunyddiol gyda'r offer yn gweithredu ac mewn cysylltiad â llaw neu ddwylo'r gweithiwr). Mae gweithwyr yn annhebygol o fod yn gallu rhoi'r wybodaeth yma eu hunain. Er enghraifft, fe allech chi arsylwi'r amser sbardun dros ryw hanner awr, ac yna ddefnyddio'r canlyniad er mwyn amcangyfrif yr amser sbardun ar gyfer y shifft lawn.

Os yw'r gweithiwr mewn cysylltiad â dirgrynu gan fwy nag un offeryn neu broses waith yn ystod diwrnod nodweddiadol, bydd raid i chi gasglu gwybodaeth am lefel dirgrynu ac amser sbardun ar gyfer pob un.

Ar ôl i chi gasglu data dirgrynu ac amserau cysylltiad perthnasol, bydd raid i chi ddefnyddio cyfrifiannell bod yn agored i gysylltiad er mwyn asesu cysylltiad dyddiol pob gweithiwr:

https://www.hse.gov.uk/vibration/hav/vibrationcalc.htm

Ffordd arall o wneud hyn yw defnyddio'r system 'pwyntiau bod yn agored i gysylltiad' syml yn Nhabl 2 er mwyn amcangyfrif y cysylltiad dyddiol:

Tabl 2 - System 'pwyntiau bod yn agored i gysylltiad' syml

dirgrynu offeryn (m/s^2)	3	4	5	6	7	10	12	15
Pwyntiau yr awr (yn fras)	20	30	50	70	100	200	300	450

Lluosi'r pwyntiau a bennir i ddirgrynu yr offeryn wrth nifer yr oriau o amser sbardun beunyddiol ar gyfer yr offeryn, ac yna gymharu'r cyfanswm â'r pwyntiau gwerth gweithred cysylltiad (GGC) a'r gwerth terfyn cysylltiad (GTC)

100 o bwyntiau bob dydd = gwerth gweithred cysylltiad (GGC)
400 o bwyntiau bob dydd = gwerth terfyn cysylltiad (GTC)

Mesuriadau dirgrynu gweithle

Os hoffech chi gael mesuriadau dirgrynu ar gyfer eich offer eich hun, bydd raid i chi drefnu i berson cymwys gynnal mesuriadau i chi gan ddefnyddio offer arbenigol. Mae canlyniadau mesur yn gallu bod yn newidiol iawn, gan ddibynnu ar lawer o ffactorau, gan gynnwys techneg y gweithredydd, cyflwr yr offer gwaith, y deunydd sy'n cael ei brosesu, a'r dull o fesur. Mae cymhwysedd a phrofiad y person sy'n gwneud y mesuriadau yn bwysig er mwyn iddo allu ymateb i'r ansicrwydd yma wrth gyflwyno data dirgrynu cynrychioladol.

HS 26

RHESTR WIRIO I REOLWYR

	✓ Fel y bo'n briodol		
	Dd/B	✓	X
• A gafodd asesiad perygl addas a digonol ei gynnal er mwyn asesu'r risgiau a achosir gan weithio gydag offer dirgrynol?			
• A gafodd camau gweithredu eu cymryd er mwyn lleihau'r perygl o ganlyniad i'r asesiad?			
• A ydych chi'n effro i'r camau gweithredu i'w cymryd er mwyn lleihau dirgrynu?			
• A yw gweithwyr (a gweithwyr asiantaeth) yn effro i'r camau gweithredu i'w cymryd er mwyn lleihau perygl datblygu Syndrom Dirgryndod Llaw-Braich?			
• A yw gweithwyr (a gweithwyr asiantaeth) yn cael gwybodaeth, cyfarwyddyd, a hyfforddiant priodol wrth ddefnyddio offer dirgrynol?			
• A yw gweithdrefnau'r rhaglen cadw golwg ar iechyd ar waith?			
• A fydd archwiliadau meddygol cyn lleoliad a chyn gadael yn cael eu cynnal lle bo hynny'n addas?			
• A yw cofnodion cysylltiad dyddiol yn cael eu cynnal a'u cadw, lle bo hynny'n addas?			
• 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: _____