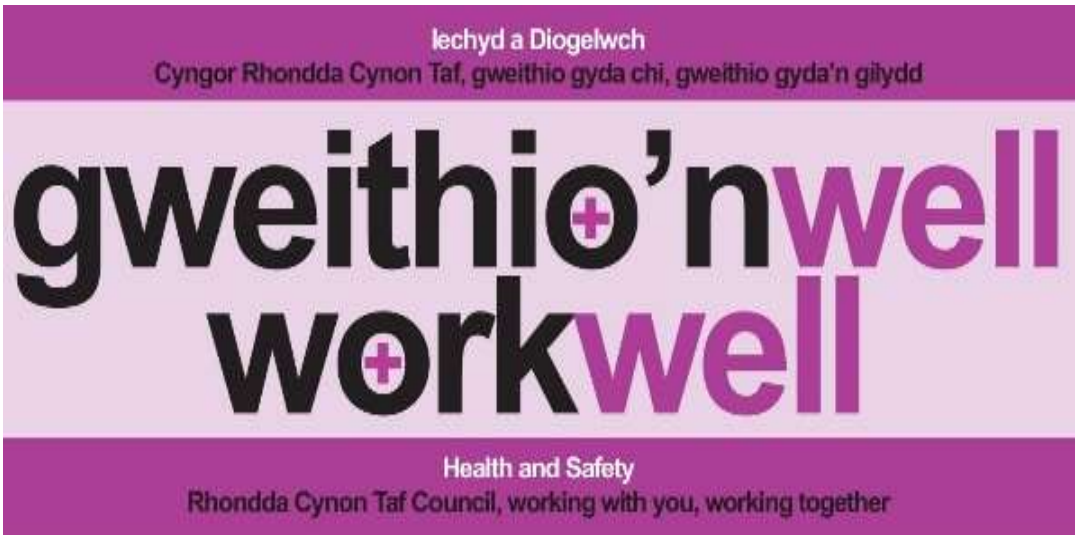
Fersiwn	9
Dyddiad Diwygio Diwethaf	Mawrth 2023



HS 7

Polisi Rheoli Sŵn yn y Gwaith

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 Rheoli Sŵn yn y Gwaith**
Adran	Adnoddau Dynol
Rhif ffôn	01443 425524
Dyddiad Cychwynnol Cyflwyno'r Polisi	Gorffennaf 1996
Swyddog Adolygu	Stephen Humphreys
Dyddiad Diwygio	Mawrth 2025
Dyddiad yr Asesiad Effaith ar Gydraddoldeb	2008
HANES DIWYGIO	
Dyddiad	Diwygiwyd gan
Gorffennaf 1996	Gerwyn Hogben
Gorffennaf 2002	Gerwyn Hogben
Awst 2012	Mike Murphy
Rhagfyr 2013	Mike Murphy
Awst 2016	Mike Murphy
Awst 2018	Mike Murphy
Mawrth 2021	Mike Murphy
Mawrth 2023	Stephen Humphreys
CYMERADWYO'R DDOGFEN	
Mae'r ddogfen yma wedi cael ei chymeradwyo gan:	Dyddiad Cymeradwyo:
Carfan Uwch Reolwyr Adnoddau Dynol	
Carfan y Rheolwyr Corfforaethol	
Cabinet	

Cynnwys

1. Cyflwyniad 1
2. Datganiad Polisi 1

Canllawiau Polisi

3. Gofynion y Rheoliadau Sŵn 2
4. Mesur Sŵn 3
5. Lefelau Gweithredu Sŵn a Gwerthoedd Terfyn 3
6. Asesiadau Risg Sŵn 4
7. Unigolion Cymwys 5
8. Cofnodion 5
9. Lleihau'r Risg o Ddifrod i'r Clyw ac Amlygiad i Sŵn 6
10. Cyfarpar Amddiffyn Clyw 8
11. Parthau Amddiffyn Clyw 8
12. Cynnal a Chadw a Defnyddio Cyfarpar Amddiffyn Clyw 8
13. Darparu Gwybodaeth, Cyfarwyddyd a Hyffroddiant 9
14. Cadw Golwg ar Iechyd 9
15. Dyletswyddau Gweithgynhyrchwyr a Chyflenwyr o Dan Reoliadau Eraill 11
16. Gweithredu'r Polisi 12
17. Prif Bwyntiau i'w Hystyried 12
18. Cyngor 13

Atodiad A – Crynodeb o Brif Gyfrifoldebau Cyflogwyr a Gweithwyr 14

Rhestr Wirio i Reolwyr 18

1. CYFLWYNIAD

1.1 Mae'r polisi yma wedi cael ei baratoi mewn ymateb i'r Rheoliadau Rheoli Sŵn yn y Gwaith.

1.2 Mae'r Rheoliadau Rheoli Sŵn yn y Gwaith yn cael eu cyfeirio atyn nhw fel y Rheoliadau Sŵn o hyn ymlaen yn y polisi yma.

1.3 Wrth adolygu'r polisi yma, cyfeiriwyd at y Rheoliadau Sŵn a chyhoeddiadau L108 ac INDG 362 y Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch gan roi arweiniad ar y Rheoliadau Sŵn.

2. DATGANIAD POLISI

2.1 Mae'r Cyngor yn cydnabod bod dyletswydd arno i amddiffyn ei weithwyr, ac eraill, rhag sefyllfaoedd a allai gynnwys risg i'w hiechyd, diogelwch a lles, gan gynnwys y risg o sŵn.

2.2 Bydd y Cyngor yn cymryd pob cam rhesymol i sicrhau bod y risg o ddifrod clyw i weithwyr sy'n gweithio gydag offer swnllyd, neu mewn amgylchedd swnllyd, ac i eraill, yn cael ei leihau i'r lleiafswm.

2.3 Mae'r Cyngor hefyd yn cydnabod bod modd i lefelau sŵn is na'r rhai sy'n achosi difrod clyw, er enghraifft mewn swyddfeydd, achosi problemau, megis aflonyddwch, ymyrraeth â chyfathrebiadau, a straen, a bydd yn cymryd pob cam rhesymol i leihau lefelau sŵn cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol.

2.4 Mae'r term 'eraill' a ddefnyddir yn y polisi yma'n cynnwys aelodau o'r cyhoedd, contractwyr hunangyflogedig, gweithwyr cyflogwyr eraill ac ymwelwyr a allai gael eu heffeithio gan weithgareddau gwaith y Cyngor.

2.5 Mae Atodiad A i'r polisi yma'n amlinellu prif gyfrifoldebau'r Cyngor, fel y cyflogwr, a'i weithwyr.

2.6 Cyfrifoldeb pob Cyfarwyddwr neu Bennaeth Gwasanaeth yw rhoi darpariaethau'r polisi yma ar waith a datblygu strategaeth weithredu.

CANLLAWIAU POLISI

3. GOFYNION Y RHEOLIADAU SŴN

3.1 Mae'r Rheoliadau Sŵn yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr ofalu bod y risg o weithiwr yn dioddef o ganlyniad i sŵn naill ai'n cael ei ddileu yn y ffynhonnell neu, lle nad yw hyn yn rhesymol ymarferol, yn cael ei ostwng i lefel mor isel ag sy'n rhesymol ymarferol (mae gan weithwyr ddyletswyddau o dan y Rheoliadau Sŵn hefyd).

3.2 Y prif ofynion i gyflogwyr o dan y Rheoliadau Sŵn yw:

- asesu'r risgiau i weithwyr gan sŵn yn y gwaith;
- gweithredu i leihau'r amlygiad i sŵn sy'n achosi'r risgiau yma;
- darparu cyfarpar amddiffyn clyw i weithwyr os nad oes modd lleihau'r amlygiad i sŵn yn ddigonol trwy ddefnyddio dulliau eraill;
- sicrhau nad eir y tu hwnt i'r terfynau cyfreithiol ar amlygiad i sŵn;
- rhoi gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant i weithwyr;
- cadw golwg ar iechyd gweithwyr lle mae risg i iechyd.

3.3 Y prif ofynion ar gyfer gweithwyr o dan y Rheoliadau Sŵn yw:

- defnyddio unrhyw fesurau rheoli sŵn, megis defnyddio distewydd peipen fwg ac amgáu peiriannau (yn unol â chyfarwyddiadau);
- gwisgo cyfarpar amddiffyn clyw (yn unol â chyfarwyddiadau) a ddarperir pan fyddan nhw'n gweithio mewn amgylchedd lle mae lefel y sŵn ar neu uwchlaw'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf a bob amser mewn ardaloedd sydd wedi'u marcio'n barthau amddiffyn clyw;
- gofalu am gyfarpar amddiffyn clyw ac unrhyw offer rheoli sŵn y mae angen iddyn nhw ei ddefnyddio;
- rhoi gwybod am unrhyw ddiffyg mewn cyfarpar amddiffyn clyw neu fesurau amddiffynnol eraill, neu unrhyw anawsterau wrth eu defnyddio;
- mynychu unrhyw apwyntiad cadw golwg ar iechyd pan fydd gofyn iddyn nhw wneud hynny (yn ystod oriau gwaith ac ar gost y cyflogwr).

3.4 Dydy'r Rheoliadau Sŵn ddim yn berthnasol i:

- aelodau o'r cyhoedd sy'n agored i sŵn o'u gweithgareddau sydd ddim yn ymwneud â gwaith, neu'n gwneud dewis gwybodus i fynd i leoedd swnllyd;
- sŵn lefel isel sy'n niwsans ond sydd ddim yn peri risg o ddifrod i'r clyw.

4. MESUR SŴN

4.1 Mae sŵn yn cael ei fesur mewn desibelau (dB).

Defnyddir 'pwysiad A', a ysgrifennir fel dB(A), i fesur lefelau sŵn ar gyfartaledd.

Defnyddir 'pwysiad C', a ysgrifennir fel dB(C), i fesur synau brig, effaith neu ffrwydrol.

5. LEFELAU GWEITHREDU SŴN A GWERTHOEDD TERFYN

5.1 Mae'r Rheoliadau Sŵn yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr gymryd camau penodol yn ôl rhai gwerthoedd gweithredu, sy'n ymwneud â:

- cyfartaledd lefelau amlygiad gweithwyr i sŵn dros ddiwrnod neu wythnos gwaith; a
- y sŵn mwyaf (pwysau sain brig) y mae gweithwyr yn ei brofi yn ystod diwrnod gwaith.

Dyma'r gwerthoedd:

- gwerthoedd gweithredu amlygiad isaf:

  - amlygiad dyddiol neu wythnosol o 80 dB(A);
  - pwysedd sain brig o 135 dB(C).

- gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf:

  - amlygiad dyddiol neu wythnosol o 85 dB(A);
  - pwysedd sain brig o 137 dB(C).

Mae yna hefyd lefelau o amlygiad i sŵn na ddylid mynd y tu hwnt iddyn nhw (gan ystyried unrhyw ostyngiad yn yr amlygiad a ddarperir gan gyfarpar amddiffyn clyw), h.y.

- gwerthoedd terfyn amlygiad:

- amlygiad dyddiol neu wythnosol o 87 dB(A);
- pwysedd sain brig o 140 dB(C).

6. ASESIADAU RISG SŴN

6.1 Mae p'un a yw sŵn yn broblemus yn y gwaith ai peidio yn dibynnu ar ba mor uchel ydyw a pha mor hir y mae pobl yn ei glywed.

Fel canllaw syml, mae'n debyg y bydd angen cynnal asesiad risg os yw unrhyw un o'r canlynol yn berthnasol:

- os yw'r sŵn yn ymwthiol am y rhan fwyaf o'r dydd – fel stryd brysur, sugnwr llwch neu fwyty llawn;
- os oes rhaid i weithwyr godi eu lleisiau i gynnal sgwrs arferol pan maen nhw ond tua 2 metr oddi wrth ei gilydd am o leiaf ran o'r diwrnod;
- os yw gweithwyr yn defnyddio offer neu beiriannau swnllyd am fwy na hanner awr bob dydd;
- os yw gweithwyr yn gweithio mewn maes gwasanaeth swnllyd, e.e. atgyweirio ffyrdd, adeiladu neu waith coed;
- os oes synau oherwydd trawiadau (megis morthwylio, offer taro niwmatig) neu ffynonellau ffrwydrol (megis offer cetris a thanwyr).

Nod yr asesiad risg yw helpu i benderfynu beth sydd ei angen i sicrhau iechyd a diogelwch gweithwyr sy'n cael eu heffeithio gan sŵn.

Dylai'r asesiad:

- nodi lle gallai fod risg o sŵn a phwy sy'n debygol o gael ei effeithio;
- cynnwys amcangyfrif dibynadwy o amlygiadau gweithwyr a chymharu'r amlygiadau hynny â'r gwerthoedd gweithredu a therfynau amlygiad;
- nodi beth sydd angen ei wneud i gydymffurfio â'r gyfraith, e.e. a oes angen mesurau rheoli sŵn a/neu amddiffyn y clyw ac, os felly, ble a pha fath;
- nodi unrhyw weithwyr y mae angen cadw golwg ar eu hiechyd ac a oes unrhyw rai mewn perygl arbennig.

Mae'n hanfodol dangos bod eich amcangyfrif o effaith sŵn ar weithwyr yn ystyried y gwaith y mae gweithwyr yn ei wneud neu'n debygol o'i wneud, y ffyrdd y maen nhw'n gwneud y gwaith a sut y gallai amrywio o un diwrnod i'r nesaf. Rhaid i'ch amcangyfrif fod yn seiliedig ar wybodaeth ddibynadwy, er enghraifft mesuriadau yn y gweithle a/neu ddata gan gyflenwyr peiriannau.

Dylai'r asesiad risg gael ei adolygu pan:

- mae lle i amau nad yw bellach yn ddilys; neu
- mae newid yn y gweithle, gweithgaredd gwaith neu offer gwaith sy'n effeithio ar lefelau sŵn neu faint o amser mae'r sŵn yn effeithio ar staff; neu
- mae mesurau rheoli sŵn wedi'u cyflwyno yn dilyn asesiad blaenorol ac mae angen i chi bennu eu heffaith ar amlygiad gweithwyr; neu
- mae trefniadau cadw golwg ar iechyd yn dangos bod clyw gweithwyr yn cael ei ddifrodi, gan awgrymu nad yw risgiau sŵn yn cael eu rheoli'n iawn; neu
- rydych chi'n dysgu am ffyrdd newydd o weithio neu dechnegau rheoli sŵn gwell y gellid eu defnyddio; neu
- yn rheolaidd beth bynnag, e.e. bob dwy flynedd.

Rhaid i asesiadau risg gael eu cynnal gan bobl cymwys yn unig.

7. UNIGOLION CYMWYS

7.1 At ddibenion y polisi yma, mae person cymwys yn un sy'n gallu asesu'r risgiau gan sŵn, cymryd darlleniadau amlygiad i sŵn, cofnodi a rhoi sylwadau ar ganlyniadau ac argymell mesurau rheoli sŵn.

8. COFNODION

8.1 Rhaid cofnodi canfyddiadau'r asesiad risg, gan gynnwys:

- y rhai y nodwyd eu bod mewn perygl, yn enwedig y rhai y nodwyd bod angen cadw golwg ar eu hiechyd;
- cynllun gweithredu sy'n nodi unrhyw beth sy'n angenrheidiol i gydymffurfio â'r gyfraith ac yn nodi'r hyn sydd eisoes wedi'i wneud, beth sy'n mynd i gael ei wneud, pwy sy'n gyfrifol amdano a phryd bydd yn cael ei wneud.

8.2 Cofnodion o unrhyw wybodaeth berthnasol ychwanegol, fel:

- unrhyw ddarlleniadau amlygiad i sŵn a gymerir, gan gynnwys ble, pryd a chan bwy;
- camau a gymerwyd o ganlyniad i unrhyw ddarlleniadau amlygiad i sŵn, gan gynnwys ble, pryd a chan bwy;
- newidiadau mewn arferion gwaith a allai effeithio ar lefelau amlygiad i sŵn, megis cyflwyno peiriannau newydd, newidiadau yng nghynllun peiriannau, unrhyw fesurau lleihau sŵn sy'n cael eu cyflwyno;
- cyflenwi cyfarpar amddiffyn clyw personol, fel myffiau a phlygiau clustiau, a manylion y trefniadau ar gyfer ei gynnal a'i gadw;
- cwynion gan weithwyr am effeithiau sŵn a'r camau sy'n cael eu cymryd mewn perthynas â chwynion o'r fath;
- cofnodion cadw golwg ar iechyd (i'w cadw am o leiaf cyhyd â bod y gweithiwr yn gweithio i'r Cyngor).

9. LLEIHAU'R RISG O DDIFROD I'R CLYW AC AMLYGIAD I SŴN

9.1 Diben y Rheoliadau Sŵn, a'r polisi yma, yw sicrhau nad yw gweithwyr nac eraill yn dioddef niwed i'w clyw. O'r herwydd, lle bynnag y mae sŵn yn y gwaith, rhaid cymryd camau i naill ai ddileu'r sŵn neu i leihau'r risg o ddifrod i'r clyw i'r lefel isaf sy'n rhesymol ymarferol.

9.2 Pan fydd gweithwyr ac eraill yn debygol o ddioddef lefelau sŵn sy'n gyfartal â'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf neu'n uwch na hynny, rhaid gweithredu rhaglen gynlluniedig briodol ar gyfer rheoli sŵn, ac eithrio darparu cyfarpar amddiffyn clyw personol.

9.3 Rhaid i chi beidio â chaniatáu i weithiwr ddioddef sŵn uwchlaw gwerthoedd terfyn yr amlygiad a bydd angen i chi wirio a yw'ch rhaglen mesurau rheoli, gan gynnwys darparu cyfarpar amddiffyn clyw yn yr achos yma, yn ddigon i atal y lefel yma o amlygiad.

Os byddwch chi'n darganfod bod gweithiwr yn cael ei amlygu i sŵn sy'n uwch na'r gwerth terfyn amlygiad, rhaid i chi weithredu ar unwaith i leihau amlygiad. Ewch i'r afael â'r rhesymau dros dorri'r gwerthoedd terfyn trwy adolygu'r rhaglen mesurau rheoli. Ystyriwch y rheolaethau technegol a sefydliadol, digonolrwydd unrhyw gyfarpar amddiffyn clyw a gyflenwir a'r systemau sydd ar

waith i sicrhau bod mesurau rheoli sŵn ac amddiffyn clyw yn cael eu defnyddio a'u cynnal yn llawn ac yn briodol.

9.4 Bydd eich asesiad risg yn cynnwys gwybodaeth am y risgiau a chynllun gweithredu ar gyfer rheoli sŵn. Defnyddiwch yr wybodaeth yma ar gyfer:

- mynd i'r afael â'r risg uniongyrchol, e.e. trwy ddarparu cyfarpar amddiffyn clyw;
- nodi'r hyn sy'n bosibl i reoli sŵn, faint o ostyngiad y mae modd ei gyflawni a beth sy'n rhesymol ymarferol;
- sefydlu blaenoriaethau ar gyfer gweithredu ac amserlen (e.e. ystyried lle gallai fod buddion uniongyrchol, pa newidiadau y gallai fod angen eu cyflwyno'n raddol dros gyfnod hirach o amser a nifer y bobl sy'n agored i'r sŵn ym mhob achos);
- dyrannu cyfrifoldebau i bobl gyflawni gwahanol rannau o'r cynllun;
- sicrhau bod y gwaith rheoli sŵn yn cael ei wneud;
- gwirio fod yr hyn rydych chi wedi'i wneud wedi gweithio.

9.5 Ystyriwch y mesurau sefydliadol a thechnegol canlynol fel modd i leihau amlygiad i sŵn a sŵn yn y gweithle:

- defnyddiwch wahanol brosesau neu beiriannau tawelach;
- cyflwynwch bolisi prynu sŵn isel ar gyfer peiriannau ac offer;
- cyflwynwch fesurau rheoli peirianneg, e.e. ynysu cydrannau sy'n dirgrynu o'u hamgylchedd gyda mowntiau gwrth-ddirgryniad, gosod distewyddion i bibellau awyrru;
- addaswch y llwybrau y mae sŵn yn teithio trwy'r awyr at bobl, e.e. codi llociau o amgylch peiriannau, rhwystrau a sgriniau i rwystro llwybr uniongyrchol sain neu leoli peiriannau ymhellach i ffwrdd oddi wrth bobl;
- dyluniwch a gosodwch y gweithle ar gyfer allyriadau sŵn isel, e.e. defnyddiwch ddeunyddiau amsugnol i leihau sain wedi'i adlewyrchu, lleolwch beiriannau a phrosesau swnllyd i ffwrdd o ardaloedd lle mae pobl yn treulio'r rhan fwyaf o'u hamser;
- cyfyngwch ar yr amser y mae pobl yn ei dreulio mewn ardaloedd swnllyd;
- sicrhewch fod peiriannau ac offer yn cael eu cynnal a'u cadw yn rheolaidd er mwyn eu cadw mewn cyflwr da a'u hatal rhag dirywio a dod yn fwy swnllyd.

10. CYFARPAR AMDDIFFYN CLYW

10.1 Peidiwch â defnyddio cyfarpar amddiffyn clyw fel dewis arall yn lle rheoli sŵn trwy ddulliau technegol a sefydliadol.

10.2 Rhaid rhoi cyfarpar amddiffyn clyw i weithwyr:

- pan maen nhw'n gofyn amdanyn nhw ac mae lefel y sŵn y byddan nhw'n cael ei amlygu iddo rhwng y gwerthoedd gweithredu amlygiad isaf ac uchaf, er bod eu defnyddio o dan yr amgylchiadau yma ddim yn orfodol;
- pan fydd lefel y sŵn y byddan nhw'n cael eu hamlygu iddo yn gyfartal â'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf neu'r gwerthoedd terfyn amlygiad neu'n uwch na nhw, pan fydd hi'n orfodol eu defnyddio.

11. PARTHAU AMDDIFFYN CLYW

11.1 Mae 'parth amddiffyn clyw' yn ardal o fangre neu safle lle bydd lefel y sŵn yn gyfartal â'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf neu'r gwerthoedd terfyn amlygiad neu'n uwch na nhw, ac felly mae hi'n orfodol i wisgo cyfarpar amddiffyn clyw.

11.2 Pan fydd ‘parth amddiffyn clyw’ wedi’i nodi, yna rhaid arddangos arwyddion sy’n cydymffurfio â’r Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch) yn hysbysu pobl fod:

- yr ardal/adeilad, fel y bo'n briodol, yn barth amddiffyn clyw; a
- rhaid gwisgo cyfarpar amddiffyn clyw yn y parth hwnnw.

12. CYNNAL A CHADW A DEFNYDDIO CYFARPAR AMDDIFFYN CLYW

12.1 Bydd y Cyngor yn sicrhau, i'r graddau y mae'n rhesymol ymarferol, fod unrhyw gyfarpar amddiffyn clyw sy'n cael ei ddarparu i weithwyr ac eraill yn unol â'r polisi yma a'r Rheoliadau Sŵn yn:

- addas ar gyfer y diben a fwriadwyd;
- yn gydnaws ag unrhyw gyfarpar amddiffynnol personol arall sy'n cael ei ddarparu i'r defnyddiwr;
- cael ei gynnal a'i gadw fel ei fod yn effeithiol ac yn lân; a'i fod yn
- cael ei ddefnyddio yn y dull cywir mor aml ag sydd angen.

12.2 Rhaid i bob gweithiwr ddefnyddio unrhyw gyfarpar amddiffyn clyw personol a ddarperir iddyn nhw pan fydd ei ddefnydd yn orfodol, gofalu am unrhyw gyfarpar o'r fath a chydymffurfio ag unrhyw fesurau amddiffynnol eraill sy'n cael eu gweithredu yn unol â'r polisi yma a'r Rheoliadau Sŵn. Os yw gweithiwr yn darganfod unrhyw ddiffyg yn yr offer amddiffynnol a ddarperir, yna rhaid iddo roi gwybod i'w reolwr fel bod modd gweithredu ar unwaith.

12.3 Bydd methiant gweithwyr i gydymffurfio â 12.2 uchod yn cael ei ystyried yn fater difrifol a gall arwain at gamau disgyblu.

13. DARPARU GWYBODAETH, CYFARWYDDYD A HYFFORDDIANT

13.1 Pan fydd gweithwyr yn debygol o fod yn agored i lefelau sŵn uwchlaw'r gwerthoedd gweithredu isaf, rhaid darparu gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant digonol iddyn nhw mewn perthynas â:

- yr amlygiad tebygol i sŵn a'r perygl i'r clyw;
- y camau mae'r Cyngor yn eu cymryd i reoli'r risgiau a'r amlygiad;
- ble a sut y mae modd cael cyfarpar amddiffyn clyw;
- sut i adrodd am ddiffygion mewn cyfarpar amddiffyn clyw ac offer rheoli sŵn;
- beth yw eu dyletswyddau o dan y polisi yma a'r Rheoliadau Sŵn;
- sut i leihau'r risg, fel y ffordd gywir o ddefnyddio cyfarpar amddiffyn clyw ac offer rheoli sŵn eraill, sut i ofalu amdano a'i storio, pryd i'w ddefnyddio; a
- chadw golwg ar iechyd.

14. CADW GOLWG AR IECHYD

14.1 Rhaid cadw golwg ar iechyd gweithwyr sydd:

- yn debygol o gael eu hamlygu i lefelau sŵn sydd uwchlaw'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf; neu
- mewn perygl am unrhyw reswm, e.e. maen nhw eisoes yn dioddef o golli clyw neu maen nhw'n arbennig o sensitif i ddifrod.

14.2 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.

14.3 Diben cadw golwg ar iechyd yw er mwyn:

- rhoi rhybudd i'r Cyngor y gallai gweithwyr fod yn dioddef o arwyddion cynnar o ddifrod i'w clyw;
- rhoi cyfle i'r Cyngor atal y difrod rhag gwaethygu; a
- gwirio bod mesurau rheoli yn gweithio.

14.4 Mae cadw golwg ar iechyd yn cynnwys:

- cynnal profion clyw rheolaidd o dan amodau rheoledig gan rywun sydd â'r hyfforddiant priodol;
- rhoi gwybod i weithwyr am ganlyniadau eu profion clyw;
- cadw cofnodion iechyd; a
- sicrhau bod gweithwyr yn cael eu harchwilio gan feddyg lle mae difrod i'r clyw yn cael ei nodi.

14.5 Rhaid i'r rhaglen cadw golwg ar iechyd fod o dan reolaeth gweithiwr iechyd galwedigaethol proffesiynol, e.e. meddyg neu nyrs sydd â hyfforddiant a phrofiad priodol.

14.6 Rhaid i'r holl weithwyr, pan fydd hynny'n ofynnol gan y Cyngor ac ar gost y Cyngor, gyflwyno eu hunain yn ystod oriau gwaith ar gyfer y gweithdrefnau cadw golwg ar iechyd hynny sy'n ofynnol.

14.7 Ar ôl cynnal sesiwn cadw golwg ar iechyd, mae rhaid i'r Cyngor:

- cadw cofnodion o'r sesiwn cadw golwg ar iechyd a'r cyngor ffitrwydd i weithio a ddarparwyd ar gyfer pob gweithiwr (ond nid y cofnodion meddygol cyfrinachol a gedwir gan y meddyg). Mae modd i arolygydd Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ofyn am gael gweld y cofnodion i wirio a yw'r Cyngor yn cydymffurfio â'r Rheoliadau Sŵn;
- gofalu bod cofnodion gweithwyr ar gael i'r arolygydd;
- gweithredu ar unrhyw argymhellion a wnaed gan yr Uned Iechyd a Lles Galwedigaethol ynghylch amlygiad parhaus gweithwyr i sŵn; a

- defnyddio'r canlyniadau i adolygu ac, os oes angen, diwygio'r asesiad risg a'r cynlluniau i reoli risgiau.

14.8 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 penaethiaid penodol, yn datblygu a 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.

15. DYLETSWYDDAU GWEITHGYNHYRCHWYR A CHYFLENWYR O DAN REOLIADAU ERAILL

15.1 O dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974, y Rheoliadau Cyflenwi Peiriannau (Diogelwch) a'r Rheoliadau Allyriadau Sŵn yn yr Amgylchedd gan Offer i'w defnyddio yn yr Awyr Agored 2001 (Diwygiad), rhaid i weithgynhyrchwyr a chyflenwyr:

- darparu offer sy'n ddiogel a heb risg i iechyd, gyda'r wybodaeth angenrheidiol i sicrhau y bydd yn cael ei ddefnyddio i gyflawni'r nodau hynny, gan gynnwys unrhyw ofyniad penodol ar gyfer hyfforddi'r gweithredwr i sicrhau bod lefelau sŵn isel yn cael eu cyflawni a'u cynnal, ac unrhyw ofynion ar gyfer hyfforddiant i'r rhai a fydd yn cynnal a chadw'r peiriannau;
- dylunio ac adeiladu peiriannau fel bod y sŵn y maen nhw'n ei greu yn cael ei gadw mor isel â phosibl, gan ystyried cynnydd technegol ac yn benodol ceisio lleihau sŵn yn y ffynhonnell;
- darparu gwybodaeth am y sŵn y mae'r peiriant yn ei greu o dan amodau gwaith gwirioneddol, o ran lefelau sŵn cyfartalog a lefelau sŵn brig;
- darparu gwybodaeth i rybuddio lle mae risgiau o sŵn sydd heb gael eu dileu (‘risgiau gweddilliol’);
- darparu gwybodaeth am y pŵer sain a allyrrir gan rai peiriannau (mae pŵer sain yn fesur o gyfanswm yr egni sain sy'n cael ei greu gan y peiriant); a
- cyrraedd targedau penodol ar gyfer y pŵer sain sy'n cael ei allyrru gan rai peiriannau.

16. GWEITHREDU'R POLISI

16.1 Dyma'r argymhellion:

- mae pob is-adran yn cynnal ymchwiliad i benderfynu lle mae amlygiad sŵn yn debygol o fod yn cyrraedd unrhyw un o'r gwerthoedd gweithredu amlygiad neu werthoedd terfyn neu'n uwch na hynny;
- mae person cymwys yn gwneud asesiad addas a digonol o'r mannau hynny sy'n debygol o fod yn cyrraedd unrhyw un o'r gwerthoedd gweithredu amlygiad neu werthoedd terfyn neu'n uwch na hynny, ac yn paratoi ac yn cadw cofnodion priodol;
- cymerir camau priodol i leihau, neu lle does dim modd gwneud hynny, rheoli'r amlygiad i sŵn;
- mae gweithwyr yn cael eu hysbysu, eu cyfarwyddo a'u hyfforddi i gadw lefel y risgiau mor isel â phosibl;
- mae rhaglen cadw golwg ar iechyd yn cael ei gweithredu lle bo hynny'n briodol; ac
- mae systemau priodol yn cael eu cyflwyno i werthuso effeithiolrwydd mesurau rheoli ac i sicrhau bod unrhyw gamau cywiro angenrheidiol yn cael eu gweithredu.

17. PRIF BWYNTIAU I'W HYSTYRIED

17.1 Er ein bod ni'n derbyn ei bod hi'n bosibl mewn rhai amgylchiadau mai defnyddio cyfarpar amddiffyn clyw gan weithwyr yw'r unig ddull rhesymol ymarferol o reoli amlygiad i sŵn, rhaid gwneud ymdrech barhaus i ymchwilio a gwerthuso dulliau amgen, naill ai trwy leihau lefelau sŵn neu'r amser y mae gweithwyr yn cael eu hamlygu i'r lefelau hynny.

Y pedair prif nodwedd i'w hystyried bob amser yw asesu, rheoli, amddiffyn a chadw golwg, fel y crynhoir isod:

- **asesu** – cynnal asesiadau rheolaidd o amlygiad i sŵn i bennu maint y broblem;
- **rheoli** – parhau i ymchwilio a gwerthuso dulliau o leihau lefelau sŵn a/neu amseroedd amlygiad er mwyn dod o hyd i ddewisiadau amgen rhesymol ac ymarferol yn lle defnyddio cyfarpar amddiffyn clyw personol;
- **amddiffyn** – darparu cyfarpar amddiffyn clyw addas ac effeithiol i weithwyr nes bod dulliau amgen ymarferol o reoli amlygiad i sŵn ar gael, a darparu gwybodaeth, cyfarwyddyd

a hyfforddiant i sicrhau bod y cyfarpar amddiffyn clyw personol yn cael ei ddefnyddio'n gywir;

- **cadw golwg** – darparu gwasanaeth cadw golwg ar iechyd i weithwyr lle bo hynny'n briodol a gweithredu ar unrhyw argymhellion a wneir ganddo.

17.2 Pan mae gweithiwr yn gweld bod problem wedi codi o ran sŵn yn y gweithle, rhaid i'r gweithiwr hysbysu ei reolwr ar unwaith.

17.3 Pan fydd gweithiwr yn codi mater sy'n ymwneud â sŵn yn y gweithle fel mater iechyd a diogelwch, yna:

- rhaid cymryd yr holl gamau angenrheidiol i ymchwilio i'r amgylchiadau;
- rhaid cymryd mesurau cywiro lle bo hynny'n briodol; a
- rhaid hysbysu'r gweithiwr o'r camau a gymerwyd.

18. CYNGOR

18.1 Mae cyngor ynglŷn â gweithredu'r polisi yma ar gael gan y Garfan Iechyd a Diogelwch, Adnoddau Dynol, Tŷ Elái, Trewiliam, ffôn 01443 425531.

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

Atodiad A – Crynodeb o Brif Gyfrifoldebau Cyflogwyr a Gweithwyr

Y camau sydd angen eu cymryd lle mae L_{EPd} a/neu L_{EPw} yn debygol o fod: **(gweler nodiadau 1 a 2 isod)**	**Yn is na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Uchaf** **85 dB(A) a/neu 137 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad** **87 dB(A) a/neu 140 dB(C)**
DYLETSWYDDAU CYFLOGWYR				
Dyletswydd Gyffredinol i Leihau Risg Y risg y bydd difrod i'r clyw yn cael ei ddileu yn y ffynhonnell neu ei ostwng i'r lefel isaf sy'n rhesymol ymarferol (cyfeiriwch at Adran 3 o'r polisi yma)	●	●	●	●
Asesiad o Amlygiad i Sŵn Asesiad sŵn addas a digonol i'w wneud gan berson cymwys (cyfeiriwch at Adran 6 o'r polisi yma)		●	●	●
Rhaid cadw cofnod o'r asesiad nes bod un newydd yn cael ei wneud (cyfeiriwch at Adran 8 o'r polisi yma)		●	●	●
Lleihau Sŵn Rhaid lleihau amlygiad i sŵn cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol, ac eithrio darparu cyfarpar amddiffyn clyw personol (cyfeiriwch at Adran 9 o'r polisi yma)			●	
Gofalwch nad yw gweithwyr yn agored i sŵn uwchlaw y gwerth terfyn amlygiad. Yn yr achos yma, mae modd i'r mesurau rheoli gynnwys darparu cyfarpar amddiffyn clyw personol – neu, os darganfyddir bod lefel y sŵn yn uwch na'r gwerth terfyn amlygiad, yna gweithredwch ar unwaith i fynd i'r afael â'r sefyllfa (cyfeiriwch at Adran 9 o'r polisi yma)				●

Y camau sydd angen eu cymryd lle mae L_{EPd} a/neu L_{EPw} yn debygol o fod: **(gweler nodiadau 1 a 2 isod)**	**Yn is na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Uchaf** **85 dB(A) a/neu 137 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad** **87 dB(A) a/neu 140 dB(C)**
Darparu Gwybodaeth i Weithwyr				
Rhowch wybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant digonol i weithwyr (cyfeiriwch at Adran 13 o'r polisi yma)		●	●	●
Nodwch y parthau amddiffyn clyw a'u marcio ag arwyddion addas (cyfeiriwch at Adran 11 o'r polisi yma)			●	●
Cyfarpar Amddiffyn Clyw personol				
Gofalwch, i'r graddau y mae'n rhesymol ymarferol, bod amddiffynwyr: • yn cael eu rhoi i weithwyr sy'n gofyn amdanyn nhw		●		
• yn cael eu rhoi i'r holl weithwyr sy'n cael eu hamlygu			●	●
• yn cael eu defnyddio gan yr holl weithwyr sy'n cael eu hamlygu			●	●
• yn cael eu cynnal a'u cadw fel eu bod yn effeithiol ac yn cael eu trwsio yn ôl y galw neu fod rhai eraill yn cael eu prynu yn eu lle (cyfeiriwch at Adrannau 10 a 12 o'r polisi yma)		●	●	●
Sicrhewch, i'r graddau y mae'n rhesymol ymarferol, bod pawb sy'n mynd i barth amddiffyn clyw wedi'i farcio yn defnyddio cyfarpar amddiffyn clyw (cyfeiriwch at Adran 11 o'r polisi yma a nodyn 3 isod)			●	●

Y camau sydd angen eu cymryd lle mae L_{EPd} a/neu L_{EPw} yn debygol o fod: **(gweler nodiadau 1 a 2 isod)**	**Yn is na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Uchaf** **85 dB(A) a/neu 137 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad** **87 dB(A) a/neu 140 dB(C)**
Cynnal a Chadw a Defnyddio offer Gofalwch, mor bell ag sy'n rhesymol ymarferol, fod: • yr holl offer a ddarperir o dan y Rheoliadau Sŵn yn cael ei ddefnyddio – ac eithrio'r amddiffynwyr clyw y darperir ar gyfer lefel sŵn rhwng 80 ac 85 dB(A), sydd ddim yn orfodol i'w defnyddio (cyfeiriwch at Adran 10 o'r polisi yma) • mae'r holl offer yn cael ei gynnal a'i gadw (cyfeiriwch at Adran 12 o'r polisi yma)		• •	• •	• •
Cadw Golwg ar Iechyd Ar gyfer gweithwyr sydd: • yn debygol o gael eu hamlygu i sŵn sydd uwchben y lefelau gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf, neu • maen nhw mewn perygl am unrhyw reswm, e.e. maen nhw eisoes yn dioddef o golli clyw neu maen nhw'n arbennig o sensitif i ddifrod (Gweler Rhan 14 o'r polisi yma).		 •	• •	• •
DYLETSWYDDAU GWEITHWYR				
Defnyddio Cyfarpar Mor bell ag sy'n rhesymol ymarferol dylai gweithwyr: • defnyddio cyfarpar amddiffyn clyw lle mae ei ddefnyddio'n orfodol			•	•

Y camau sydd angen eu cymryd lle mae L_{EPd} a/neu L_{EPw} yn debygol o fod: **(gweler nodiadau 1 a 2 isod)**	**Yn is na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Isaf** **80 dB(A) a/neu 135 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad Uchaf** **85 dB(A) a/neu 137 dB(C)**	**Yn gyfartal â/yn uwch na'r Gwerthoedd Gweithredu Amlygiad** **87 dB(A) a/neu 140 dB(C)**
• defnyddio unrhyw offer amddiffynnol arall • gofalu am offer • rhoi gwybod i'w rheolwr am unrhyw ddiffygion (cyfeiriwch at Adrannau 3 a 12 o'r polisi yma)		● ●	● ● ●	● ● ●
Cadw Golwg ar Iechyd Mynychu unrhyw apwyntiad cadw golwg ar iechyd pan fydd gofyn iddo wneud hynny (yn ystod oriau gwaith ac ar gost y cyflogwr) (cyfeiriwch at Adrannau 3 a 14 o'r polisi yma).		●	●	●

NODIADAU: 1. Y gwerthoedd gweithredu dB(A) yw'r lefelau amlygiad dyddiol (L_{EPd}) neu wythnosol (L_{EPw}) personol i sŵn.

2. Y gwerthoedd gweithredu dB(C) yw'r lefelau gwasgedd sain brig, h.y. y pwysau sain uchaf y mae gweithiwr yn cael ei amlygu iddo.

3. Mae'r gofyniad yma'n berthnasol i bawb sy'n mynd i mewn i'r parthau, hyd yn oed os dydyn nhw ddim yn aros yn ddigon hir i dderbyn amlygiad o 85 dB(A).

RHESTR WIRIO I REOLWYR

	✓ Fel y bo'n briodol		
	Dd/ B	✓	x
• Ydy'r holl weithgareddau gwaith a allai fod yn swnllyd wedi cael eu nodi?			
• Oes person(au) cymwys wedi'i nodi i gynnal asesiadau sŵn ac i wneud argymhellion sy'n seiliedig ar y canlyniadau?			
• Oes asesiad sŵn wedi'i gynnal lle mae gweithwyr yn debygol o gael eu hamlygu i lefelau sŵn sy'n cyfateb i'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad isaf' neu'n uwch na hynny?			
• Oes camau wedi'u cymryd o ganlyniad i'r asesiad i leihau lefelau sŵn a/neu amseroedd amlygiad gweithwyr neu eraill, i'r graddau y mae'n rhesymol ymarferol?			
• Oes cyfarpar amddiffyn clyw addas ar gael i weithwyr ac eraill sy'n debygol o fod yn agored i lefelau sŵn sy'n cyfateb i'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad isaf' neu'n uwch na hynny, ond sydd islaw'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf'?			
• Ydy cyfarpar amddiffyn clyw addas yn cael ei ddarparu i weithwyr ac eraill sy'n debygol o gael eu hamlygu i lefelau sŵn sy'n cyfateb i'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf' neu'r 'gwerthoedd terfyn amlygiad' neu sy'n uwch na'r gwerthoedd yma?			
• Lle mae 'parth amddiffyn clyw' wedi'i nodi, ydy'r ardal wedi'i marcio'n glir?			
• Ydy'r holl gyfarpar amddiffyn clyw yn cael ei gynnal mewn trefn dda ac i'r safonau gofynnol?			
• Ydy gweithwyr sy'n debygol o gael eu hamlygu i lefelau sŵn sy'n cyfateb i'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad isaf' neu'n uwch na hynny wedi cael gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant addas?			
• Mae camau cadw golwg ar iechyd wedi cael eu gweithredu pan fo hynny'n briodol.			
• Oes cofnodion priodol yn cael eu cadw?			
• Oes gweithdrefnau monitro ar waith i sicrhau bod gofynion y polisi yn cael eu bodloni?			

Wedi'i llenwi gan: _____
(Llofnod)

Wedi'i gadarnhau gan: _____
(Llofnod)

Enw: _____
(Llythrennau bras)

Enw: _____
(Llythrennau bras)

Swydd: _____

Swydd: _____

Dyddiad: _____ Dyddiad: _____