

Trawsgrifiad Canllaw Astudio



Gwanwyn 2025

*Mae'r trawsgrifiad canllaw astudio hwn wedi'i ddarparu i gefnogi dysgwyr i ddilyn cwrs **Way2Learn H&S** ar gyfer y Gweithle.*

*Er bod y canllaw yn adnodd defnyddiol, rydym yn argymhell yn gryf bod dysgwyr yn gwylio episodau'r cwrs ar **sianel Way2Learn** neu drwy'r **gwasanaeth Fideo ar Alw** i gael dealltwriaeth lawn cyn cwblhau'r llyfr atebion.*

*Er hwylustod i chi, rhestrir amseroedd penodau ar **dudalen 4 y llyfr ateb**, o fewn **prospectws Way2Learn** yn eich llyfrgell, ac yn y **canllaw cipolwg cyflym**.*

Pennod 1: Rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gweithle



Cyflwyniad

Mae rheoliadau iechyd a diogelwch ar waith i ddiogelu gweithwyr a chyflogwyr, gan sicrhau amgylchedd gwaith diogel. Mae'r cyfreithiau hyn yn darparu dull strwythuredig o ymdrin â diogelwch yn y gweithle, gan neilltuo cyfrifoldebau ac amlinellu dyletswyddau cyfreithiol i atal damweiniau ac anafiadau.

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 (HASAWA), y ddeddfwriaeth sylfaenol sy'n llywodraethu diogelwch yn y gweithle yn y DU. Mae hefyd yn cyflwyno rheoliadau penodol megis Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH) a'r Rheoliadau Gweithrediadau Trin â Llaw, sy'n mynd i'r afael â risgiau penodol yn y gweithle.

Mae'n ofynnol i gyflogwyr gynnal asesiadau risg, darparu hyfforddiant, a sicrhau bod offer yn cael ei gynnal. Mae gan weithwyr gyfrifoldebau cyfreithiol hefyd, megis gofalu am eu diogelwch eu hunain a diogelwch eu cydweithwyr. Mae deall y cyfrifoldebau hyn, ynghyd â chanlyniadau peidio â chydymffurfio, yn hanfodol ar gyfer cynnal gweithle diogel.

Deall Rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gweithle

Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 (HASAWA)

HASAWA yw sylfaen deddfwriaeth iechyd a diogelwch yn y gweithle yn y DU. Mae'n gosod dyletswydd gyfreithiol ar gyflogwyr i sicrhau iechyd, diogelwch a lles gweithwyr ac unrhyw un y mae gweithgareddau gwaith yn effeithio arnynt. Mae hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr gymryd gofal rhesymol o'u hiechyd a'u diogelwch eu hunain.

Mae cyfrifoldebau cyflogwyr allweddol o dan HASAWA yn cynnwys:

- Cynnal asesiadau risg i nodi peryglon a lleihau risgiau.
- Darparu hyfforddiant a gwybodaeth am ddiogelwch yn y gweithle.
- Sicrhau amodau gwaith diogel, gan gynnwys offer a gynhelir yn dda.
- Sefydlu polisïau a gweithdrefnau clir ar gyfer diogelwch yn y gweithle.

Mae cyfrifoldebau gweithwyr yn cynnwys:

- Dilyn gweithdrefnau iechyd a diogelwch a bennir gan y cyflogwr.
- Defnyddio offer a pheiriannau yn gywir i atal anafiadau.
- Rhoi gwybod am beryglon neu amodau anniogel i oruchwylwyr.

Drwy gydymffurfio â HASAWA, mae cyflogwyr a gweithwyr yn helpu i greu amgylchedd gwaith mwy diogel, gan leihau'r tebygolrwydd o ddamweiniau yn y gweithle a chanlyniadau cyfreithiol.

Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH)

Mae rheoliadau COSHH yn amddiffyn gweithwyr rhag sylweddau peryglus fel cemegau, llwch a mygdarth. Gall dod i gysylltiad â'r sylweddau hyn arwain at gyflyrau iechyd difrifol, gan gynnwys problemau anadlu, anhwylderau'r croen, neu salwch hirdymor.

Mae'n rhaid i gyflogwyr:

- Adnabod sylweddau peryglus yn y gweithle.
- Gweithredu mesurau rheoli i leihau datguddiad.
- Darparu hyfforddiant ac offer amddiffynnol ar gyfer gweithwyr sy'n trin sylweddau peryglus.

Er enghraifft, dylai glanhawr sy'n defnyddio diheintyddion cryf gael menig, masgiau, ac awyru priodol i leihau risg. Heb y rhagofalon hyn, gallai gweithwyr ddioddef o lid y croen neu anawsterau anadlu.

Rheoliadau Gweithrediadau Trin â Llaw

Mae llawer o anafiadau yn y gweithle yn deillio o godi, cario neu symud gwrthrychau yn amhriodol. Mae'r Rheoliadau Gweithrediadau Trin â Llaw yn darparu canllawiau ar leihau'r risgiau hyn ac atal anafiadau.

Er mwyn atal anhwylderau cyhyrsgerbydol (MSDs) fel poen cefn neu straen ar y cyd, dylai gweithwyr:

- Asesu pwysau, siâp a sefydlogrwydd gwrthrych cyn codi.
- Defnyddiwch gymhorthion mecanyddol (fel trolïau neu hoists) lle bo hynny'n bosibl.
- Dilynwch dechnegau codi cywir, fel plygu'r pengliniau a chadw'r cefn yn syth.

Rhaid i gyflogwyr sicrhau bod gweithwyr yn derbyn hyfforddiant trin â llaw i atal anafiadau a chynnal diogelwch yn y gweithle.



Asesiadau Risg a Chyfrifoldebau Cyflogwyr

Mae asesiad risg yn ofyniad cyfreithiol o dan HASAWA. Mae'n cynnwys nodi peryglon posibl, gwerthuso'r risgiau, a gweithredu mesurau i'w lleihau.

Camau mewn Asesiad Risg:

1. **Adnabod peryglon** – Ystyriwch unrhyw beth a allai achosi niwed, fel lloriau llithrig neu beiriannau diffygiol.
2. **Asesu'r risgiau** – Penderfynu pa mor debygol yw'r perygl o achosi niwed a phwy allai gael eu heffeithio.
3. **Gweithredu mesurau rheoli** – Cymryd camau i ddileu neu leihau risgiau, megis darparu offer amddiffynnol.
4. **Adolygu a diweddarau'n rheolaidd** - Sicrhau bod asesiadau risg yn parhau i fod yn effeithiol dros amser.

Er enghraifft, mewn warws, gall asesiad risg dynnu sylw at y perygl y bydd blychau trwm yn cael eu pentyrru'n anghywir. Yna gall y cyflogwr gyflwyno atebion silffoedd, codi cymhorthion neu hyfforddiant ar dechnegau pentyrru priodol i leihau'r risg o ddamweiniau.

Mae'n rhaid i gyflogwyr hefyd:

- Darparu cyfarwyddiadau a hyfforddiant clir i weithwyr.
- Sicrhau bod offer a chyfleusterau yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda.
- Dangos polisïau iechyd a diogelwch yn glir yn y gweithle.

Gall methu â chynnal asesiadau risg priodol arwain at ddamweiniau, cosbau cyfreithiol, a niwed i enw da'r cwmni.

Cyfrifoldebau gweithwyr ar gyfer diogelwch yn y gweithle

Er bod gan gyflogwyr ddyletswydd i ddarparu gweithle diogel, mae gan weithwyr gyfrifoldebau o dan HASAWA.

Mae'n rhaid i weithwyr:

- **Dilynwch weithdrefnau diogelwch** – Mae cadw at bolisïau yn y gweithle yn lleihau risgiau.
- **Defnyddiwch offer yn iawn** – Gall camddefnyddio arwain at anaf neu ddifrod.
- **Rhowch wybod am beryglon** – Os yw gweithiwr yn sylwi ar wifren drydanol rydd neu ollyngiad, dylent ei riportio ar unwaith.

Trwy gymryd rhan weithredol mewn diogelwch yn y gweithle, mae gweithwyr yn cyfrannu at amgylchedd mwy diogel a chynhyrchiol.

Canlyniadau peidio â chydymffurfio â Rheoliadau Iechyd a Diogelwch

Gall methu â dilyn rheoliadau iechyd a diogelwch arwain at ganlyniadau difrifol i unigolion a busnesau.

Ar gyfer unigolion:

- **Anafiadau a salwch** – Gall damweiniau arwain at broblemau iechyd hirdymor neu hyd yn oed farwolaethau.
- **Camau cyfreithiol** – Gall gweithwyr wynebu mesurau disgyblu neu ddiswyddo am ymddygiad anniogel.

Er enghraifft, os yw gweithiwr adeiladu yn methu â gwisgo het galed mewn ardal beryglus ac wedi'i anafu, efallai y bydd yn dioddef anafiadau difrifol i'w ben sy'n effeithio ar eu gallu i weithio.

Ar gyfer sefydliadau:

- **Cosbau cyfreithiol** – Gall cwmnïau wynebu dirwyon sylweddol am dorri rheoliadau diogelwch.
- **Difrod enw da** – Gall cofnod diogelwch gwael niweidio hygyrddedd busnes ac annog darpar gleientiaid.
- **Colli cynhyrchiant** – Gall anafiadau yn y gweithle arwain at absenoldeb a lleihau effeithlonrwydd.

Enghraifft adnabyddus yw trychineb rig olew Piper Alpha (1988), lle arweiniodd gweithdrefnau diogelwch annigonol at ffrwydrad a laddodd 167 o weithwyr. Mae'r digwyddiad hwn yn tynnu sylw at ganlyniadau trychinebus esgeuluso diogelwch yn y gweithle.

Trwy sicrhau cydymffurfiaeth â deddfau iechyd a diogelwch, mae sefydliadau'n amddiffyn gweithwyr, enw da a gweithrediadau busnes.

Ymestyn a Her: Meddwl Tu Hwnt i Gydymffurfio

Mae diwylliant diogelwch cadarn yn y gweithle yn gofyn am fwy na chydymffurfio â rheoliadau yn unig. Ystyriwch y cwestiynau canlynol:

- Sut gall cwmnïau annog gweithwyr i gymryd rhan weithredol mewn diogelwch yn y gweithle?
- Pa fentrau diogelwch ychwanegol (megis cyfarfodydd diogelwch rheolaidd neu systemau gwobrwy) a allai helpu i wella diogelwch yn y gweithle?
- Sut mae ymarfer iechyd a diogelwch da yn cyfrannu at lwyddiant busnes?

Gall annog cyfathrebu agored am bryderon diogelwch, gwobrwyo gweithwyr am ddilyn arferion gorau, a darparu hyfforddiant parhaus helpu i adeiladu gweithle lle mae diogelwch yn gyfrifoldeb a rennir.

Crynodeb

Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 yw'r ddeddfwriaeth allweddol yn y DU sy'n llywodraethu diogelwch yn y gweithle.

- Rhaid i gyflogwyr gynnal asesiadau risg, darparu hyfforddiant a chynnal amgylchedd diogel.
- Rhaid i weithwyr ddilyn gweithdrefnau diogelwch, defnyddio offer yn gywir ac adrodd am beryglon.
- Mae rheoliadau COSHH yn sicrhau bod sylweddau peryglus yn cael eu trin yn ddiogel, tra bod Rheoliadau Trin â Llaw yn amddiffyn rhag codi anafiadau.
- Gall diffyg cydymffurfio arwain at anafiadau, camau cyfreithiol a cholledion ariannol i fusnesau.
- Mae diwylliant diogelwch cryf yn helpu i atal damweiniau ac yn gwella lles yn y gweithle.

Trwy ddeall a chymhwyso'r egwyddorion hyn, gall gweithwyr a chyflogwyr gyfrannu at amgylchedd gwaith mwy diogel a chynhyrchiol.

Pennod 2: Arwyddion Diogelwch yn y Gweithle a'u Pwysigrwydd



Cyflwyniad

Mae arwyddion diogelwch yn rhan hanfodol o iechyd a diogelwch yn y gweithle. Maent yn darparu cyfarwyddiadau gweledol clir i rybuddio am beryglon, gorfodi gweithdrefnau diogelwch, ac atal damweiniau. Mae deall arwyddion diogelwch yn hanfodol er mwyn i weithwyr ymateb yn briodol i beryglon posibl a chynnal amgylchedd gwaith diogel.

Mae'r bennod hon yn archwilio'r gwahanol fathau o arwyddion diogelwch, eu hystyron, a sut maent yn cyfrannu at ddiogelwch yn y gweithle. Mae hefyd yn tynnu sylw at bwysigrwydd cydnabod yr arwyddion hyn yn eu cyd-destun a chymryd camau priodol i atal niwed.

Deall Arwyddion Diogelwch yn y Gweithle

Defnyddir arwyddion diogelwch i gyfleu gwybodaeth ddiogelwch hanfodol yn gyflym ac yn effeithiol. Mewn llawer o weithleoedd, mae gweithwyr yn agored i beryglon posibl, ac mae'r arwyddion hyn yn helpu i leihau risgiau trwy sicrhau bod gweithwyr yn ymwybodol o'r rhagofalon y mae'n rhaid iddynt eu cymryd.

Mae pedwar prif fath o arwyddion diogelwch, pob un â phwrpas a dyluniad penodol.

1. Arwyddion Gorfodol

Mae arwyddion gorfodol yn arwyddion crwn glas gyda symbolau gwyn neu destun. Maen nhw'n nodi camau y mae'n rhaid eu cymryd i gynnal diogelwch.

Enghreifftiau:

- Mae arwydd sy'n nodi "Rhaid gwisgo amddiffyniad llygaid" mewn ffatri yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr wisgo goggles diogelwch.
- Mae arwydd "Cadwch Ddrysau Tân ar Gau" yn sicrhau bod ddrysau tân yn parhau ar gau er mwyn atal tân rhag lledaenu.

Gall methu â dilyn arwyddion gorfodol gynyddu'r risg o anaf neu ddamweiniau. Mae'r arwyddion hyn i'w cael yn gyffredin mewn lleoliadau diwydiannol, labordai a safleoedd adeiladu lle mae angen cyfarpar diogelu personol (PPE).

2. Arwyddion Gwahardd

Mae arwyddion gwahardd yn arwyddion cylchol coch gyda chefnidir gwyn a llinell groeslin goch yn croesi symbol du. Maen nhw'n dangos gweithredoedd nad ydyn nhw'n cael eu caniatáu.

Enghreifftiau:

- Mae arwydd gyda symbol sigarét a chroes goch yn dangos "Dim ysmegu" mewn ardal benodol, fel deunyddiau bron fflamadwy.
- Mae arwydd "Dim Mynediad" yn atal personél anawdurdodedig rhag mynd i mewn i barthau cyfyngedig.

Gall anwybyddu arwyddion gwahardd roi unigolion ac eraill mewn perygl. Er enghraifft, gallai ysmegu mewn ardaloedd gwaharddedig arwain at beryglon tân neu risgiau iechyd i gydweithwyr.

3. Arwyddion Rhybudd

Mae arwyddion rhybudd yn arwyddion trionglog melyn gyda ffin ddu a symbol. Maen nhw'n tynnu sylw at beryglon posibl sydd angen bod yn ofalus.

Enghreifftiau:

- Mae arwydd "Rhybudd: Llithrig Llawr" yn rhybuddio gweithwyr am y risg o lithro ar ôl glanhau neu arllwys.
- Mae arwydd "Perygl: Foltedd Uchel" yn rhybuddio am beryglon trydanol a allai achosi anaf difrifol.

Mae adnabod ac ymateb i arwyddion rhybudd yn briodol yn helpu i atal damweiniau. Os yw arwydd rhybudd yn dynodi perygl gwrthrych sy'n cwmpo, dylai gweithwyr wisgo hetiau caled a bod yn ofalus yn yr ardal.

4. Arwyddion Argyfwng a Gwybodaeth

Mae arwyddion brys a gwybodaeth yn arwyddion petryal gwyrdd gyda thestun gwyn neu symbolau. Maent yn darparu canllawiau ar weithdrefnau diogelwch, allanfeydd a chymorth cyntaf.

Enghreifftiau:

- Mae arwydd "Gorsaf Cymorth Cyntaf" yn helpu gweithwyr i ddod o hyd i gymorth meddygol yn gyflym mewn argyfwng.
- Mae arwydd "Ymadael Tân" yn cyfeirio pobl at y llwybr dianc mwyaf diogel rhag ofn y tân.

Mae'r arwyddion hyn yn sicrhau y gall gweithwyr ymateb yn effeithiol mewn argyfwng. Er enghraifft, gall gwybod lleoliad y diffoddwr tân agosaf neu allanfa frys achub bywyd yn ystod tân.

Adnabod ac ymateb i arwyddion diogelwch yn y gweithle

Nid yw'n ddigon i adnabod arwyddion diogelwch yn unig—rhaid i weithwyr ddeall eu hystyron hefyd a chymryd camau priodol pan fyddant yn eu gweld.

Dilyn arwyddion gorfodol

Mae arwyddion gorfodol yn nodi mesurau diogelwch y mae'n rhaid eu dilyn. Os yw gweithiwr yn gweld arwydd "Menig Diogelwch Gwisg" mewn labordy, rhaid iddynt wisgo'r menig gofynnol cyn trin cemegau. Mae hyn yn sicrhau cydymffurfiaeth â mesurau rheoli peryglon ac yn atal anafiadau.

Parchu Arwyddion Gwahardd

Mae arwyddion gwahardd yn helpu i orfodi rheolau gweithle. Er enghraifft, gall arwydd "Dim Mynediad Heb Awdurdodiad" ar safle adeiladu nodi ardal gyfyngedig lle caniateir personél hyfforddedig yn unig. Gallai anwybyddu'r arwydd hwn ddatgelu gweithiwr heb awdurdod i beryglon difrifol fel gwrthrychau sy'n cwmpo neu beiriannau trwm.

Cymryd rhagofalon am arwyddion rhybudd

Mae arwyddion rhybudd yn amlygu peryglon posibl. Os bydd gweithiwr yn dod ar draws arwydd "Rhybudd: Ardal Weithredu Forch godi" mewn warws, dylent aros yn effro a dilyn rheolau traffig yn y gweithle i osgoi damweiniau.

Defnyddio arwyddion gwybodaeth frys yn gywir

Mewn argyfwng, mae cyflymder ac eglurder yn hanfodol. Dylai gweithwyr ymgyfarwyddo ag allanfeydd tân, gorsafoedd cymorth cyntaf, a phwyntiau cynulliad brys trwy nodi lleoliadau arwyddion gwybodaeth werdd o amgylch y gweithle.

Er enghraifft, yn ystod gwacáu tân, dylai gweithwyr ddilyn arwyddion gadael tân ar unwaith i gyrraedd ardal ddiogel. Os oes angen cymorth meddygol ar gyflogaion, gall arwydd cymorth cyntaf ei gyfeirio at y cymorth priodol.

Pwysigrwydd arwyddion diogelwch wrth atal damweiniau yn y gweithle

Mae arwyddion diogelwch yn chwarae rhan hanfodol wrth leihau anafiadau yn y gweithle a hyrwyddo cydymffurfiaeth â rheoliadau diogelwch. Rhaid i gyflogwyr sicrhau bod arwyddion i'w gweld yn glir, eu cynnal a'u cadw'n dda, a'u bod mewn sefyllfa gywir mewn ardaloedd lle mae peryglon.

Gall methu â defnyddio neu ddilyn arwyddion diogelwch arwain at ganlyniadau difrifol:

- **Mwy o ddamweiniau yn y gweithle** – Efallai y bydd gweithwyr yn agored i beryglon nad oeddent yn ymwybodol ohonynt.
- **Cosbau cyfreithiol** – Gall busnesau sy'n methu ag arddangos arwyddion diogelwch angenrheidiol **dorri cyfreithiau iechyd a diogelwch**, gan arwain at ddirwyon neu gamau cyfreithiol.
- **Llai o gynhyrchiant** – Mae damweiniau aml yn amharu ar waith ac fe allai arwain at absenoldebau staff.

Trwy sicrhau bod arwyddion diogelwch yn cael eu deall a'u dilyn yn iawn, gall gweithleoedd atal anafiadau y gellir eu hosgoi a chreu amgylchedd mwy diogel i'r holl weithwyr.

Ymestyn a Her: Meddwl yn Feirniadol am Arwyddion Diogelwch

Y tu hwnt i adnabod arwyddion yn unig, dylai gweithwyr ystyried y cwestiynau canlynol:

- Sut gall gweithleoedd sicrhau bod gweithwyr newydd yn deall arwyddion diogelwch yn effeithiol?
- Pa fesurau ychwanegol allai wella ymwybyddiaeth o ddiogelwch, megis sesiynau hyfforddi rheolaidd neu driliau peryglon?
- Sut gall gweithleoedd addasu arwyddion diogelwch ar gyfer gweithwyr a allai fod â nam ar eu golwg neu rwystrau ieithyddol?

Mae meddwl am y ffactorau hyn yn helpu i adeiladu diwylliant diogelwch cryfach, gan sicrhau y gall pob gweithiwr, waeth beth fo'u cefndir neu brofiad, weithio'n ddiogel ac yn hyderus.

Crynodeb

- Mae arwyddion diogelwch yn ofyniad cyfreithiol ac yn darparu rhybuddion a chyfarwyddiadau hanfodol yn y gweithle.
- Mae pedwar prif fath o arwyddion diogelwch yn bodoli:
 - Arwyddion gorfodol (cylchoedd glas) – Nodi'r camau y mae'n rhaid eu cymryd, fel gwisgo PPE.
 - Arwyddion gwahardd (cylchoedd coch) – Dynodi gweithredoedd na chaniateir iddynt, fel dim ysmygu.
 - Arwyddion rhybudd (trianglau melyn) – Rhybudd gweithwyr am beryglon, fel lloriau llithrig.
 - Arwyddion argyfwng a gwybodaeth (petryalau gwyrdd) – Dangos lleoliadau allanfeydd a chymorth cyntaf.
- Mae deall ac ymateb i arwyddion diogelwch yn briodol yn atal damweiniau ac yn sicrhau diogelwch yn y gweithle.
- Rhaid i gyflogwyr sicrhau bod arwyddion diogelwch yn glir, yn weladwy ac yn cael eu cynnal, tra bod yn rhaid i weithwyr eu dilyn i leihau risgiau.
- Mae diwylliant diogelwch cadarn yn y gweithle yn mynd y tu hwnt i arwyddion, gan ymgorffori hyfforddiant a chyfathrebu i gadw gweithwyr yn wybodus ac yn cael eu gwarchod.

Trwy ddatblygu ymwybyddiaeth o arwyddion diogelwch yn y gweithle, gall gweithwyr gyfrannu'n weithredol at amgylchedd gwaith mwy diogel a mwy effeithlon.

Pennod 3: Lleihau Risgiau yn y Gweithle



Cyflwyniad

Mae pob gweithle yn cynnwys risgiau a allai arwain at anafiadau neu broblemau iechyd os na chânt eu rheoli'n briodol. Mae cyflogwyr a gweithwyr yn rhannu'r cyfrifoldeb o nodi'r risgiau hyn a chymryd camau i'w lleihau.

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar feysydd allweddol o leihau risg, gan gynnwys trin â llaw, diogelwch tân, a'r defnydd cywir o offer sgrin arddangos. Mae deall y pynciau hyn yn helpu gweithwyr i weithio'n ddiogel, atal anafiadau, a chydymffurfio â rheoliadau'r gweithle.

Trin â llaw yn ddiogel

Beth yw trin â llaw?

Mae trin â llaw yn cyfeirio at godi, cario, gwrthio, neu dynnu llwythi gan ddefnyddio ymdrech gorfforol. Mae trin â llaw amhriodol yn un o brif achosion anafiadau yn y gweithle, yn enwedig anhwylderau cyhyrysgerbydol (MSDs) fel poen cefn a straen ar y cyd.

Mae **Rheoliadau Gweithrediadau Trin â Llaw 1992** yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr:

- Asesu risgiau tasgau trin â llaw.
- Lleihau risgiau drwy ddarparu offer neu hyfforddiant.
- Sicrhau bod gweithwyr yn defnyddio technegau codi diogel.

Dylai gweithwyr hefyd gynnal eu hasesiad LITE eu hunain cyn codi:

- **L - Llwyth** – Ystyriwch bwysau, maint, a siâp y gwrthrych.
- **I – Unigolyn** – Asesu gallu personol (e.e., cryfder corfforol, cyflyrau iechyd).
- **T – Tasg** – Gwerthuso'r math o symudiad sydd ei angen (codi, gwrthio, tynnu).
- **E – Amgylchedd** – Gwiriwch amgylchoedd ar gyfer peryglon (lloriau llithrig, manau tynn).

Trwy ddilyn y camau hyn, gall gweithwyr leihau straen ar eu cyrff a lleihau'r tebygolrwydd o anaf.

Technegau Codi Diogel

Er mwyn atal anafiadau wrth godi gwrthrychau, dylai'r gweithwyr:

- Cadwch y cefn yn syth a throwch y pengliniau yn hytrach na'r gwasg.
- Cadwch y llwyth yn agos at y corff i gael gwell cydbwysedd.
- Osgoi troelli wrth godi—throwch y corff cyfan yn lle hynny.
- Ceisiwch help neu ddefnyddio cymhorthion mecanyddol ar gyfer llwythi trwm neu lletchwith.

Er enghraifft, gallai gweithiwr warws sy'n codi blwch trwm yn anghywir (trwy blygu wrth y canol) straenio ei gefn, gan arwain at anaf hirdymor. Fodd bynnag, trwy ddefnyddio technegau codi priodol, gallant osgoi straen diangen ar yr asgwrn cefn.

Diogelwch tân yn y gweithle

Adnabod Peryglon Tân

Gall tanau ddechrau oherwydd cyfuniad o wres, tanwydd ac ocsigen. Mae peryglon tân cyffredin yn y gweithle yn cynnwys:

- Offer trydanol diffygiol – socedi gorlwytho, gwifrau wedi'u torri.
- Deunyddiau fflamadwy – Papur, cemegau, tanwydd wedi'i storio'n amhriodol.
- Cau allanfeydd tân – Yn atal gwacáu yn gyflym.

Dylid **cynnal asesiad risg tân** i:

1. Adnabod peryglon tân.
2. Gwerthuso'r risgiau.
3. Gweithredu mesurau atal tân.
4. Adolygu gweithdrefnau yn rheolaidd.

Mesurau Atal Tân

Dylai cyflogwyr:

- Gosod systemau canfod tân ac atal (larymau, diffoddyddion, chwistrellwyr).
- Cynnal a chadw offer trydanol yn rheolaidd.
- Storiwch ddeunyddiau fflamadwy yn ddiogel mewn cynwysyddion priodol.
- Sicrhau bod allanfeydd tân wedi'u marcio'n glir ac yn ddirwystr.

Ymateb brys mewn tân

Os bydd tân yn torri allan, dylai'r gweithwyr:

1. Diffoddwch y larwm tân ar unwaith.
2. Rhybuddiwch eraill a gwagio gan ddefnyddio llwybrau dynodedig.
3. Dilynwch yr arwyddion ymadael tân i'r allanfa ddiogel agosaf.
4. Peidiwch â defnyddio lifftiau a pheidiwch â mynd yn ôl i'r adeilad nes ei fod yn ddiogel.

Er enghraifft, os bydd gweithiwr swyddfa yn sylwi ar fwg yn dod o soced drydanol, dylent roi gwybod am y mater ar unwaith, ac os bydd tân wedi cychwyn, dylent ddilyn gweithdrefnau gwacáu yn hytrach na cheisio diffodd y tân eu hunain oni bai eu bod wedi'u hyfforddi i wneud hynny.

Defnydd cywir o Offer Arddangos Screen (DSE)

Deall ergonomeg

Mae ergonomeg yn golygu dylunio mannau gwaith i gyd-fynd ag anghenion y defnyddiwr. Gall setups gweithfan gwael arwain at straen llygaid, poen cefn, ac anafiadau straen ailadroddus (RSI).

Egwyddorion Allweddol Defnydd Sgrin Arddangos Diogel

Er mwyn atal problemau iechyd wrth ddefnyddio cyfrifiaduron neu offer arddangos arall, dylai gweithwyr:

- Addaswch uchder y monitor fel bod brig y sgrin ar lefel y llygad.
- Eisteddwch gyda thraed yn wastad ar y llawr a'r cefn yn cael eu cefnogi.
- Cadwch y bysellfwrdd a'r llygoden ar uchder cyfforddus i osgoi straen arddwrn.
- Cymerwch seibiannau rheolaidd i sefyll i fyny, ymestyn a lleihau tensiwn cyhyrau.

Er enghraifft, gall gweithiwr swyddfa sy'n treulio oriau hir mewn desg sydd wedi'i haddasu'n wael ddatblygu poen gwddf ac arddwrn. Trwy wneud addasiadau bach i uchder eu cadeirydd a safle sgrin, gallant weithio'n fwy cyfforddus ac atal anafiadau tymor hir.

Ymestyn a Her: Gwella Diogelwch yn y Gweithle

I fynd y tu hwnt i gydymffurfiaid sylfaenol, ystyriwch y canlynol:

- Sut gall gweithleoedd annog gweithwyr i gymryd cyfrifoldeb personol am ddiogelwch?
- Pa dechnolegau neu offer newydd allai leihau risgiau trin â llaw?
- Sut gall cwmnïau godi ymwybyddiaeth am beryglon tân a gweithdrefnau brys?

Trwy feddwl yn feirniadol am y materion hyn, gall sefydliadau greu diwylliannau diogelwch rhagweithiol yn hytrach nag ymateb i ddigwyddiadau yn unig.

Crynodeb

Gellir lleihau risgiau trin â llaw trwy ddilyn asesiadau LITE a thechnegau codi priodol.

- Mae diogelwch tân yn gofyn am nodi peryglon, atal risgiau, a gwybod am weithdrefnau gwacáu.
- Mae defnyddio offer sgrin arddangos yn gywir yn helpu i atal anafiadau straen ac yn gwella cysur.
- Mae cyflogwyr a gweithwyr yn rhannu cyfrifoldeb am leihau risg yn y gweithle.

Trwy ddeall yr egwyddorion hyn, gall gweithwyr greu gweithle mwy diogel ac iachach i bawb.



Pennod 4: Cyfathrebu ac Adrodd ar gyfer Diogelwch yn y Gweithle



Cyflwyniad

Mae cyfathrebu clir ac effeithiol yn hanfodol ar gyfer diogelwch yn y gweithle. Mae'n sicrhau bod gweithwyr yn deall peryglon, gweithdrefnau a chyfrifoldebau, gan helpu i atal damweiniau. Mae'r bennod hon yn archwilio sut mae cyfathrebu, gwranddo gweithredol ac adrodd digwyddiadau yn cyfrannu at ddiwylliant diogelwch cryf.

Rôl Cyfathrebu mewn Diogelwch yn y Gweithle

Mae cyfathrebu effeithiol yn sicrhau bod pawb yn y gweithle yn deall risgiau posibl a gweithdrefnau diogelwch.

Strategaethau Cyfathrebu Allweddol:

1. **Defnyddiwch iaith glir a syml** – Osgoi jargon technegol a allai ddrysu gweithwyr.
2. **Darparu cymhorthion gweledol** – Mae arwyddion diogelwch, diagramau, ac arddangosiadau yn atgyfnerthu dealltwriaeth.
3. **Cynnal cyfarfodydd diogelwch rheolaidd** – Trafod pryderon a rhannu diweddariadau ar weithdrefnau.

4. **Annog deialog agored** – Dylai gweithwyr deimlo'n gyfforddus yn adrodd am beryglon.

Er enghraifft, os yw goruchwyliwr yn rhoi cyfarwyddiadau aneglur ar drin cemegau, gall gweithwyr gamddefnyddio sylweddau peryglus, gan gynyddu'r risg o amlygiad. Gall defnyddio arddangosiadau cam wrth gam yn lle hynny helpu i sicrhau triniaeth ddiogel.

Gwrando gweithredol ac egluro cwestiynau

Mae gwrando gweithredol yn helpu gweithwyr i ddeall cyfarwyddiadau diogelwch yn llawn. Mae hyn yn cynnwys:

- **Talu sylw** – Canolbwyntio ar y siaradwr heb dynnu sylw.
- **Gofyn cwestiynau sy'n egluro** - Esiamlau: "Pa PPE ddylai gael ei wisgo ar gyfer y dasg hon?"
- **Ailadrodd pwyntiau allweddol** – Cadarnhau dealltwriaeth cyn bwrw ymlaen.

Os yw gweithiwr yn ansicr ynghylch llwybr gwacáu tân, dylent ofyn am eglurhad yn hytrach na chymryd yn ganiataol ei fod yn gwybod yr allanfa gywir.



Rhoi gwybod am beryglon a digwyddiadau

Mae gweithwyr yn chwarae rhan hanfodol wrth adrodd am beryglon yn y gweithle, damweiniau, a chamau agos.

Beth yw RIDDOR?

Mae RIDDOR (Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus) yn ofyniad cyfreithiol i gyflogwyr roi gwybod am ddigwyddiadau difrifol yn y gweithle.

Mae'n rhaid gwneud adroddiadau pan fydd damwain:

- Yn arwain at farwolaeth neu anaf difrifol.
- Mae angen triniaeth ysbyty ar gyfer pobl nad ydynt yn weithwyr.
- Yn cynnwys digwyddiad peryglus (bron â bod yn miss gyda'r potensial am niwed).

Dylai gweithwyr roi gwybod am beryglon i oruchwylwyr neu swyddogion iechyd a diogelwch ar unwaith. Mae dogfennaeth briodol yn sicrhau bod materion yn cael eu hymchwilio, a bod mesurau ataliol yn cael eu rhoi ar waith.

Ymestyn a Herio: Adeiladu Diwylliant Diogelwch

- Sut gall gweithleoedd annog gweithwyr i roi gwybod am beryglon heb ofn?
- Pa dechnoleg (e.e. apiau adrodd digwyddiadau) allai wella diogelwch yn y gweithle?
- Sut gall sefydliadau sicrhau bod cydymffurfiaeth RIDDOR yn cael ei chyflawni'n gyson?

Mae annog cyfathrebu agored a diwylliant diogelwch rhagweithiol yn arwain at lai o ddigwyddiadau yn y gweithle a gwell lles.

Crynodeb

- Mae cyfathrebu clir a gwrando gweithredol yn helpu i atal damweiniau.
- Mae adrodd am ddigwyddiadau o dan RIDDOR yn sicrhau cydymffurfiaeth gyfreithiol a gwelliannau yn y gweithle.
- Rhaid i weithwyr deimlo eu bod wedi'u grymuso i roi gwybod am beryglon a gofyn cwestiynau sy'n gysylltiedig â diogelwch.

Trwy feithrin diwylliant cryf o gyfathrebu diogelwch, gall gweithleoedd leihau risgiau a chreu amgylcheddau mwy diogel i'r holl weithwyr.