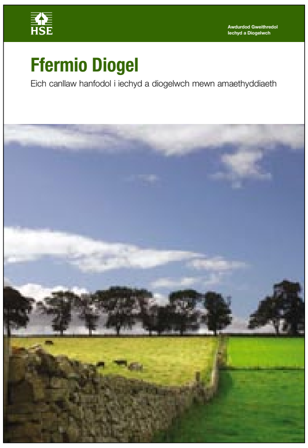
Awdurdod Gweithredol
Iechyd a Diogelwch

Ffermio Diogel

Eich canllaw hanfodol i iechyd a diogelwch mewn amaethyddiaeth



Mae hwn yn fersiwn gwe-gyfeillgar o daflen HSG270W yn flaenorol, 05/09

Rhagair

Ym 1992, cynhyrchodd HSE y rhifyn cyntaf o *Ffermio Diogel*. Ers hynny, mae wedi cyrraedd cynulleidfa eang yn y diwydiant amaethyddiaeth. Mae'r rhifyn diweddaraf hwn yn parhau i roi cyngor a chanllawiau ymarferol i'ch helpu i gyrrsedd safonau iechyd a diogelwch da - a lleihau anafiadau ac achosion o salwch.

Mae'r cyfraddau uchel parhaus o ddamweiniau angheuol a salwch sy'n gysylltiedig â gwaith yn y diwydiant yn destun pryder i HSE, y cyrff sy'n cynrychioli'r diwydiant a nifer o ffermwyr. Mae HSE wrthi'n gweithio i ddefnyddio technolegau newydd a dulliau arloesol o gyfathrebu i wella, targedu a chyfleu negeseuon a chanllawiau iechyd a diogelwch allweddol i'r rhai sy'n gweithio yn y diwydiant.

Gall anafiadau a salwch ddifetha bywydau a busnesau. Mae'r atebion yn aml yn syml ac yn rhad, a'r bobl sydd yn y sefyllfa orau i wneud ffermydd yn fwy diogel yw ffermwyr a'u cyflogeion. Mae iechyd a diogelwch yn ofyniad hollbwysig mewn busnes ffermio cynaliadwy a dylid ei ystyried yn rhan hanfodol o'r gwaith o reoli busnes fferm. Mae cymryd risgiau annoeth yn broblem gyffredin yn y diwydiant ac mae pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain yn arbennig o agored i niwed.

Gobeithio y cewch amser i ddarllen yr adrannau sy'n berthnasol i chi, eich busnes neu'ch gweithle. Ni all HSE feithrin diwydiant mwy diogel a mwy iach ar ei ben ei hun. Rhaid i bawb ym maes amaethyddiaeth a'r gadwyn fwyd ehangach gymryd rhan. Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn eich annog i fynd i'r afael ag iechyd a diogelwch yn eich gweithle heddiw ac yn y dyfodol.

Graeme Walker
Pennaeth y Sector Amaethyddiaeth a Bwyd,
Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Cydnabyddiaethau
Diolch i'r sefydliadau canlynol am eu cymorth wrth ddarparu lluniau:

AGCO Limited
CLAAS (UK) Limited
Collinson plc
Gwasanaeth Tân ac Achub Henffordd a Chaerwrangon

Cynnwys

Cyflwyniad 3

Rheoli iechyd a diogelwch

1 Manteision atal digwyddiadau 4
2 Trefnu iechyd a diogelwch 5
3 Asesu risg 8
4 Ymgynghori â chyflogeion 10
5 Contractwyr a gweithwyr teuluol 11
6 Hyfforddiant a sgiliau 15
7 Cymorth cyntaf, achosion brys a rhoi gwybod am ddigwyddiadau 17

Diogelwch

8 Atal pobl rhag syrthio 19
9 Gwaith adeiladu 24
10 Trafnidiaeth yn y gweithle 26
11 Dewis a defnyddio offer gwaith 30
12 Gwaith cynnal a chadw 33
13 Diogelwch a lles yn y gweithle 35
14 Trydan 38
15 Diogelwch plant a'r cyhoedd 41
16 Trin da byw 44
17 Llifiau cadwyn a gwaith coed 47

Cadw'n iach

18 COSHH ac iechyd 51
19 Problemau iechyd mewn amaethyddiaeth 53
20 Plaladdwyr a meddyginiaethau milfeddygol 56
21 Codi a chario 60
22 Sŵn a dirgryndod 63
23 Offer amddiffynnol personol 66

DVDs ac e-hysbysiadau amaethyddiaeth HSE 69

Cyflwyniad

Yn ystod y 10 mlynedd diwethaf mae bron i un person yr wythnos wedi cael ei ladd o ganlyniad uniongyrchol i waith amaethyddol. Mae llawer mwy wedi cael eu hanafu'n ddifrifol neu wedi mynd yn sâl o ganlyniad i'w gwaith.

Paratowyd y llyfryn hwn gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) i'ch helpu i wneud y canlynol:

- rheoli eich iechyd, diogelwch a lles yn effeithiol;
- cydymffurfio â'r gyfraith;
- cynnal yr asesiadau risg angenrheidiol, e.e. o dan Reoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999;
- gweithio'n ddiogel ac yn iach.

Mae'r canllawiau yn y llyfryn hwn yn berthnasol i bawb sy'n gweithio ar ffermydd, boed yn gyflogwyr, yn gyflogeion neu'n hunangyflogedig, a byddant yn eich helpu i nodi achosion anafiadau a salwch, dileu peryglon a rheoli risgiau. Mae'r rhan gyntaf yn cyfeirio at reoli iechyd a diogelwch ac mae'n bennaf ar gyfer pobl sy'n gyfrifol am reoli'r busnes ffermio neu arddwriaeth (partneriaid, cyfarwyddwyr a masnachwyr unigol) ond bydd hefyd o ddiddordeb i eraill.

Mae'r adrannau eraill yn cyfeirio at risgiau penodol yn eich diwydiant ac yn rhoi cyngor ymarferol sy'n hawdd ei ddilyn i'ch cadw'n ddiogel ac yn iach yn y gwaith.

Yn y llyfryn hwn:

- mae 'rhaid' yn cyfeirio at ofyniad cyfreithiol penodol;
- mae'r awgrymiadau amrywiol yn enghreifftiau o arfer da i'ch helpu i wneud yr hyn sy'n rhesymol ymarferol;
- mae 'ystyriwch' ac ymadroddion tebyg yn awgrymu nad yw o reidrwydd yn ofyniad cyfreithiol penodol ond yn hytrach dull o weithredu y dylech ei ystyried wrth fynd i'r afael â phroblem iechyd a diogelwch;
- mae 'rhesymol ymarferol' yn golygu bod angen cydbwyso maint risg mewn swydd neu weithle penodol yn erbyn yr amser, y drafferth, y gost a'r anhawster corfforol sy'n gysylltiedig â chymryd camau i osgoi neu leihau'r risg. Hynny yw, os gallwch ddangos bod risg benodol yn fach o ystyried yr ymdrech i'w lleihau, nid oes angen i chi wneud dim mwy;
- mae 'mesur diogelwch' yn ffordd o leihau risg i iechyd a/neu ddiogelwch.

Mae'r llyfryn yn sail i gyngor iechyd a diogelwch i'r diwydiant amaethyddiaeth. Gellir cael rhagor o gyngor mewn taflenni Diogelwch Amaethyddol a Thaflenni Gwybodaeth am Amaethyddiaeth, yn ogystal â chyhoeddiadau eraill, mwy cyffredinol, gan HSE. Mae pob adran yn cynnwys cyfeiriadau at rai o'r cyhoeddiadau mwyaf perthnasol gan HSE. Gallwch hefyd fynd i wefan amaethyddiaeth HSE: www.hse.gov.uk/agriculture.

1 Manteision atal digwyddiadau

Mae gan bobl hawl i ddychwelyd gartref o'r gwaith yn ddiogel. Mae ffermwyr a chyflogwyr da yn cydnabod manteision lleihau digwyddiadau a salwch ymhlith eu gweithwyr, ac yn ymwybodol o'r rhesymau ariannol ac eraill dros geisio cynnal safonau iechyd a diogelwch da.

Gall costau personol anafiadau a salwch fod yn drychinebus. Nid yw bywyd byth yr un peth i deuluoedd sydd wedi colli rhywun o ganlyniad i farwolaeth yn y gwaith, neu'r rhai sy'n gofalu am rywun gyda salwch hirdymor neu anaf difrifol a achoswyd gan ei waith.

Mae rheoli risgiau mewn ffordd synhwyrol yn eich diogelu chi, eich teulu, eich gweithwyr a'ch busnes a gall sicrhau'r manteision canlynol:

- gostyngiad yn nifer yr anafiadau ac achosion o salwch a'r costau ariannol a phersonol sy'n deillio ohonynt;
- cynhyrchiant gwell, morâl da a gweithlu iachach a mwy bodlon;
- arfer ffermio gwell i helpu i feithrin busnes ffermio cynaliadwy;
- y gallu i gynnal gwaith sy'n dibynnu ar y tywydd ar yr adeg gywir;
- llai o daliadau salwch a chostau recriwtio/hyfforddiant mewn perthynas â gweithwyr newydd;
- allbwn gwell gan nad yw gweithwyr profiadol a chymwys i ffwrdd o'r gwaith;
- cyfarpar a pheiriannau yn para'n hirach;
- llai o debygolrwydd y caiff peiriannau, adeiladau a chynhyrchion eu difrodi;
- premiymau yswiriant a chostau cyfreithiol is;
- llai o debygolrwydd o wynebu camau gorfodi a'r costau sydd ynghlwm wrthynt, e.e. y gost o ddelio â digwyddiad a/neu ddirwyon;
- risg is yr effeithir ar enw da'r busnes.

Anafiadau a salwch mewn amaethyddiaeth

Mae ffermio yn ddiwydiant peryglus. Mae ffermwyr a gweithwyr fferm yn gweithio gyda pheiriannau, cerbydau, cemegion a da byw a all fod yn beryglus, ac ar uchder, neu ger ffosydd a seilos. Byddant yn dod i gysylltiad ag effeithiau tywydd gwael, sŵn a llwch. Gall y risgiau hefyd gynnwys aelodau o'r teulu yn gweithio ar y fferm a phlant sy'n byw ar y fferm.

Mae tua 400 000 o bobl yn gweithio mewn amaethyddiaeth, sy'n cynnwys ffermio, coedwigaeth, coedyddiaeth, ffermio pysgod a'r defnydd o gefn gwlad fel amwynder. Mae hyn yn llai na 1.5% o'r boblogaeth sy'n gweithio, ond mae'r cyfraddau marw mewn amaethyddiaeth ymhlith yr uchaf, ac mae rhwng 15% ac 20% o'r holl weithwyr sy'n marw yn y gwaith ym Mhrydain Fawr bob blwyddyn yn gweithio yn y diwydiant amaethyddiaeth.

Costau ac achosion anafiadau

Cyfanswm cost amcangyfrifiedig anafiadau ym maes ffermio, coedwigaeth a garddwriaeth yw tua £276 miliwn y flwyddyn. Mae dros hanner y swm hwn yn allbwn a gollir (pan fo gweithwyr profiadol yn cael eu lladd, eu hanafu neu'n mynd yn sâl ac nad oes neb yn cyflawni eu gwaith) gan gynnwys pobl nad ydynt byth yn dychwelyd i'r gwaith ar ôl cael eu hanafu.

Ymhlith y damweiniau angheuol mwyaf cyffredin mae:

- trafnidiaeth - cael eich taro gan gerbydau sy'n symud;
- syrthio o uchder;
- cael eich taro gan rywbeth sy'n symud neu'n syrthio, e.e. byrnau, coed ac ati;
- cael eich dal gan rywbeth yn dymchwel neu'n troi ar ei ochr;

- dod i gysylltiad â pheiriannau;
- cael eich anafu gan anifail;
- mygu neu foddi;
- dod i gysylltiad â thrydan, gyda dwy ran o dair o'r achosion hyn yn ymwneud â llinellau pŵer uwchben.

Mae llawer mwy o anafiadau nad ydynt yn achosi marwolaeth. Ar gyfartaledd, mae HSE yn cael gwybod am tua 2000 o anafiadau ym maes amaethyddiaeth bob blwyddyn, ond mae llawer mwy na roddir gwybod amdanynt. Mae arolygon yn awgrymu, o'r anafiadau y mae'n rhaid rhoi gwybod amdanynt o dan y gyfraith ym maes amaethyddiaeth (y mwyaf difrifol), dim ond 30% o'r anafiadau i gyflogeion a 10% o'r anafiadau i'r hunangyflogedig y rhoddir gwybod amdanynt. Mae HSE yn amcangyfrif y gallai fod hyd at 10 000 o anafiadau na roddir gwybod amdanynt. Mae pob un yn cynnwys costau i'r unigolyn sy'n cael ei anafu, ac i'r busnes.

Achosion mwyaf cyffredin anafiadau nad ydynt yn angheuol yw:

- trin, codi a chario;
- llithro, baglu neu syrthio ar yr un lefel;
- cael eich taro gan eitemau sy'n symud, gan gynnwys eitemau sy'n hedfan drwy'r awyr neu'n syrthio;
- syrthio o uchder;
- dod i gysylltiad â pheiriannau;
- cael eich anafu gan anifail.

Gall salwch hefyd wneud pobl sy'n gweithio yn y diwydiant yn anabl yn barhaol. Gall anadlu llwch, trin llwythau, dod i gysylltiad â sŵn neu ddirgryndod, defnyddio cemegion a gweithio gydag anifeiliaid achosi salwch gyda symptomau a all gymryd blynyddoedd i ddod i'r amlwg. Mewn rhai achosion gall hyn arwain at farw'n ifancach na'r disgwyl.

Mae llawer o bobl yn y diwydiant nad ydynt yn cysylltu â'u meddyg oni bai eu bod yn ddifrifol sâl, ac felly mae manylion am salwch yn aneglur. Fodd bynnag, o ran amaethyddiaeth:

- mae gan 80% o weithwyr ryw fath o anaf cyhyrysgerbydol (poen cefn, ysigiadau neu straeniadau);
- effeithir ar ddwywaith y gyfradd genedlaethol gyfartalog o bobl gan asthma;
- effeithir ar dros 20 000 o bobl gan filheintiau (clefydau a drosglwyddir gan anifeiliaid i bobl) bob blwyddyn;
- mae 25% o'r gweithlu yn colli eu clyw i ryw raddau o ganlyniad i'w gwaith.

Bydd y cyngor yn y llyfryn hwn yn helpu i'ch atal rhag dod yn un o'r bobl hyn.

2 Trefnu iechyd a diogelwch

Y gyfraith

Gosododd Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 a Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 ddyletswyddau ar gwmnïau ac unigolion i sicrhau y gwneir darpariaeth ddigonol ar gyfer iechyd a diogelwch yn y gwaith. Rhaid i gyflogwyr sicrhau, cymaint ag sy'n rhesymol ymarferol, iechyd, diogelwch a lles cyflogeion ac eraill y gallai eu gwaith effeithio arnynt.

Fel ffermwyr a thyfwyr, rydych yn defnyddio systemau rheoli i sicrhau bod cnydau ac anifeiliaid yn cadw'n iach a chynhyrchiol, er mwyn i chi barhau i fasnachu. Rydych yn cynllunio beth i'w blannu a phryd, ac yn asesu'r risg o glefydau a digwyddiadau eraill a allai ddifetha'r cnwd neu'r anifail. Rydych yn rheoli unrhyw broblemau, yn monitro tyfiant, yn penderfynu pryd i gynaeafu, ac yn cadw

cynhyrchion mewn ffordd sy'n sicrhau eu bod yn cadw'n ffres. Rydych hefyd yn ystyried eich llwyddiant, ac yn gwneud gwelliannau.

Nid yw'r gwaith o reoli iechyd a diogelwch yn wahanol - mae angen i chi ei reoli i sicrhau eich bod chi, eich gweithwyr, aelodau eich teulu ac eraill yn ddiogel yn y gwaith. Mae'r cyngor hwn ar gyfer cyfarwyddwyr a rheolwyr ond dylai hefyd helpu goruchwylwyr a pherchnogion busnesau bach.

Os dilynwch y pum cam yn yr adran hon, dylent eich helpu i reoli iechyd a diogelwch yn gywir, cydymffurfio â'r gyfraith a diogelu eich gweithwyr a'ch busnes.

Cam 1: Llunio polisi

Bydd angen polisi arnoch i nodi eich cynllun gweithredu ar iechyd a diogelwch, i wella safonau yn y gweithle. Rhaid i'r polisi fod yn ysgrifenedig os ydych yn cyflogi pum unigolyn neu fwy, ac mae angen ei lunio'n ofalus a sicrhau ei fod yn drefnus, yn gyfredol ac yn seiliedig ar ymrwymiad gwirioneddol.

Dylai eich polisi:

- fod yn benodol ar gyfer eich fferm;
- nodi eich nodau cyffredinol o ran iechyd a diogelwch eich cyflogeion. Dylech chi fel cyflogwr lofnodi a dyddio'r polisi i ddangos yn glir eich ymrwymiad iddo;
- derbyn eich bod chi fel y cyflogwr yn gyfrifol am iechyd a diogelwch yn gyffredinol;
- amlinellu'r cyfrifoldebau amrywiol sydd gan bobl benodol ar gyfer rhoi'r polisi ar waith;
- disgrifio'r systemau a'r gweithdrefnau sydd ar waith i sicrhau iechyd a diogelwch eich cyflogeion;
- nodi sut y byddwch yn rhoi gwybod i'ch gweithwyr amdano, e.e. drwy roi copi iddynt, a sicrhau eu bod yn dilyn y rheolau a'r cyfarwyddiadau ynddo;
- cael ei adolygu o bryd i'w gilydd a'i ddiwygio os bydd eich sefydliad yn newid neu os bydd peryglon newydd yn dod i'r amlwg;
- cael ei gefnogi gan ddigon o arian, pobl ac amser i'w roi ar waith;
- dylanwadu ar eich holl weithgareddau, gan gynnwys dewis pobl, offer a deunydd, a'r ffordd y caiff y gwaith ei gynnal.

Cam 2: Trefnu eich gweithwyr

I wneud i'ch polisi weithio, mae angen i chi gynnwys pawb. Mae pedair rhan i'r 'diwylliant iechyd a diogelwch cadarnhaol' hwn, yn seiliedig ar arfer rheoli busnes da:

- Cyfathrebu: rhowch wybodaeth am beryglon, risgiau a rhagofalon i gyflogeion a chontractwyr; trafodwch iechyd a diogelwch yn rheolaidd; dylech arwain drwy esiampl er mwyn dangos i bawb bod iechyd a diogelwch yn bwysig.
- Cydweithio: dylech ymgynghori â'ch gweithwyr ac unrhyw gynrychiolwyr; dylech gynnwys gweithwyr wrth gynllunio'r ffordd o wneud y gwaith ac adolygu sut yr aeth pethau rhagddynt, gan feddwl am ddulliau diogel a datrys problemau.
- Cymhwysedd: aseswch y rhinweddau a'r sgiliau sy'n angenrheidiol i gyflawni tasgau yn ddiogel, yn enwedig o ran gwaith peryglus; sicrhewch fod yr holl gyflogeion, gan gynnwys rheolwyr a gweithwyr dros dro, yn cael cyfarwyddiadau a hyfforddiant digonol; trefnwch ddulliau cyngor a chymorth.
- Rheolaeth: dangoswch eich ymrwymiad a rhowch arweiniad clir; nodwch y bobl sy'n gyfrifol am swyddi iechyd a diogelwch penodol; sicrhewch fod pawb yn deall eu cyfrifoldebau, a chanlyniadau eu cyflawni neu beidio â'u cyflawni.

Cam 3: Cynllunio a phennu safonau

Mae cynllunio yn allweddol i sicrhau bod eich ymdrechion iechyd a diogelwch yn gweithio'n ymarferol ac mae'n cynnwys pennu amcanion a safonau, asesu risgiau (gweler Adran 3 'Asesu risg') a datblygu diwylliant iechyd a diogelwch cadarnhaol.

Pennir safonau rheoli i ddangos sut y gellir cyflawni cynlluniau neu gamau gweithredu. Rydych fwy na thebyg yn pennu safonau bob dydd i sicrhau'r perfformiad gorau posibl ar eich fferm.

Bydd eich safonau iechyd a diogelwch yn nodi beth y bydd pobl yn ei wneud i sicrhau bod eich polisi yn gweithio a rheoli risg. Dylech nodi pwy sy'n gwneud beth a phryd ac at ba ddiben.

Cam 4: Nodi cynnydd

Gallwch nodi eich lefel o lwyddiant wrth reoli iechyd a diogelwch mewn dwy ffordd:

- Cyn i bethau fynd o chwith, drwy brofi a ydych yn cyrraedd y safonau rydych wedi eu pennu drwy eu hadolygu a'u monitro'n rheolaidd. Gellir gwneud hyn drwy wirio ar hap neu drwy gynnal adolygiadau trylwyr.
- Ar ôl i bethau fynd o chwith, drwy archwilio'r difrod i eiddo, yr anaf neu'r salwch a gweithio allan pam na fodlonwyd y safonau.

Cam 5: Dysgu o brofiad

Mae monitro yn eich galluogi i adolygu gweithgareddau a phenderfynu sut i wella perfformiad. Gall archwiliadau, gan eich gweithwyr eich hun neu bobl allanol, eich helpu i weld a yw eich polisi, eich trefniadaeth a'ch systemau yn sicrhau'r canlyniad a ddymunir.

Dysgwch o'ch profiadau a defnyddiwch yr hyn a ddysgwch o waith monitro ac archwilio i wella eich dull o reoli iechyd a diogelwch. Pan fyddwch yn adolygu eich polisi, dylech roi sylw penodol i'r canlynol:

- i ba raddau rydych yn cydymffurfio â'r gyfraith ac unrhyw safonau cenedlaethol perthnasol, e.e. Safonau Prydeinig ac Ewropeaidd o ran gwarchod peiriannau;
- i ba raddau rydych yn cydymffurfio â'r safonau rheoli y gwnaethoch eu pennu i chi'ch hun;
- p'un a ydych wedi nodi unrhyw beth sydd ar goll yn eich trefniadau iechyd a diogelwch y gallai fod angen i chi ei newid neu ei addasu;
- a ydych wedi cyflawni eich amcanion o fewn y terfynau amser a nodwyd;
- anafiadau, salwch a digwyddiadau a dealltwriaeth o'r achosion, tueddiadau a nodweddion cyffredin.

Bydd y dangosyddion hyn yn dangos i chi lle y mae angen i chi wella.

Rhagor o wybodaeth
INDG275 *Managing health and safety: Five steps to success*

3 Asesu risg

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn gosod dyletswyddau ar gyflogwyr a'r hunangyflogedig i gynnal asesiad addas a digonol o'r risgiau i'w hiechyd a'u diogelwch eu hunain ac eraill o'r gwaith a wnânt. Mae hyn yn cynnwys cyflogeion, unrhyw weithwyr achlysurol, gweithwyr rhan amser, hyfforddeion, cwsmeriaid neu gontractwyr. Bydd hefyd yn cynnwys y rhai a allai gael eu heffeithio gan weithgareddau gwaith, e.e. cymdogion, gwerthwyr, y cyhoedd ac ati.

Beth yw asesu risg?

Asesu risg yw'r broses o ystyried beth, yn eich busnes, allai achosi niwed i bobl, fel y gallwch benderfynu a ydych wedi rhoi digon o ragofalon ar waith, neu a ddylech wneud rhagor. Nid yw'r gyfraith yn disgwyl i chi ddileu risg, ond diogelu pobl cyn belled ag y bo'n 'rhesymol ymarferol'. Yr hyn sy'n bwysig yw cymryd camau yn seiliedig ar eich asesiad.

Sut wyf yn asesu'r risg?

Dilynwch y pum cam hyn neu edrychwch ar becyn meddalwedd hunanasesu Fferm HSE.

Meddalwedd hunanasesu Fferm

Mae pecyn meddalwedd rhyngweithiol am ddim HSE yn hwyluso'r broses o asesu risg. Gellir ei osod ar eich cyfrifiadur a'i gwblhau yn eich amser eich hun.

Mae'n cynnwys:

- sgrîn sy'n addasu cwestiynau yn ôl y math o ffermio a wnewch;
- cyfres o gwestiynau ar bynciau iechyd a diogelwch allweddol;
- meincnod ar gyfer pob cwestiwn gyda'r safon ofynnol y mae angen i chi ei chyrraedd i gydymffurfio â'r gyfraith a pham;
- rhestr o gamau yn ôl pwysigrwydd y gellir ei hargraffu.

Gallwch ei lwytho i lawr o: www.hse.gov.uk/agriculture/assessment neu archebu'r CD-ROM o HSE Books.

Cam 1: Beth yw'r peryglon?

Mae 'perygl' yn cyfeirio at unrhyw beth a allai achosi niwed, fel gweithio o ysgolion, neu drydan. Y 'risg' yw'r tebygolrwydd y gallai rhywun gael ei niweidio gan y peryglon hyn.

- Nodwch beryglon drwy gerdded o amgylch eich gweithle a sylwi ar y ffordd y mae pobl yn gweithio.
- Dysgwch o brofiad. Ystyriwch unrhyw ddigwyddiadau neu salwch yn y gorffennol yn ofalus, oherwydd gallant eich helpu i sylwi ar y peryglon llai amlwg.
- Gofynnwch am farn y bobl sy'n gweithio i chi. Mae'n bosibl eu bod wedi gweld rhywbeth nad ydych wedi sylwi arno.
- Darllenwch gyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr ar offer neu daflenni data am gemegion i'ch helpu i sylwi ar beryglon.
- Cofiwch hefyd ystyried peryglon iechyd hirdymor yn ogystal â'r peryglon diogelwch amlycach.

Cam 2: Pwy allai gael ei niweidio a sut?

Ar gyfer pob perygl mae'n rhaid i chi wybod pwy allai gael ei niweidio e.e. cyflogeion, gweithwyr achlysurol, y cyhoedd, contractwyr a'r teulu, yn arbennig plant. Ystyriwch y bobl sy'n fwy agored i niwed e.e. gweithwyr newydd neu weithwyr nas hyfforddwyd, mamau beichiog, ymwelwyr a gweithwyr cynnal a chadw.

Ceisiwch feddwl sut y gallent gael eu niweidio, e.e. cael eu lladd gan fwrn neu gerbyd, cael eu hanafu drwy ddisgyn drwy do bregus, neu gael problemau iechyd hirdymor o anadlu llwch grawn.

Cam 3: Gwerthuso'r risgiau a phenderfynu ar ragofalon

Mae angen i chi ystyried beth rydych yn ei wneud eisoes, y rheolaethau sydd gennych ar waith a'r ffordd y trefnir y gwaith mewn perthynas â phob perygl, a chymharu hyn â beth sydd angen ei wneud i gydymffurfio â'r gyfraith. Mae gwefan HSE (www.hse.gov.uk) yn cynnwys llawer o gyngor i'ch helpu i wneud hyn. Os oes gwahaniaeth rhwng yr hyn rydych yn ei wneud a'r hyn y dylech fod yn ei wneud, yna mae'n rhaid i chi gymryd camau.

Er enghraifft, pe bai gennych siafft bŵer heb ei gorchuddio y gellir ei thynnu ni fyddai dweud wrth weithwyr i beidio â'i chyffwrdd yn ddigon. Er mwyn cydymffurfio â'r gyfraith, rhaid bod gennych orchudd effeithiol sydd wedi'i gynnal a'i gadw'n dda. Yn yr achos hwn mae gwahaniaeth mawr rhwng yr hyn sydd ar waith a'r hyn a ddylai fod ar waith. Byddai'n rhaid i chi gymryd camau i osod gorchudd newydd a'i gynnal a'i gadw.

Os gallwch, mae'n rhaid i chi ddileu'r perygl yn gyfan gwbl, ond os na allwch wneud hyn, yna mae'n rhaid i chi reoli'r risgiau yn y drefn hon:

- cyflwynwch ddewis llai peryglus, e.e. newid i gemegyn llai niweidiol;
- rhwystrwch fynediad i'r perygl, e.e. gorchuddiwch neu codwch ffens o amgylch pwll slyri neu rhowch orchudd dros beiriant;
- trefnwch y gwaith mewn modd a fydd yn lleihau'r perygl, e.e. gosod rhwystrau rhwng pobl a cherbydau sy'n symud;
- darparwch offer amddiffynnol personol e.e. dillad neu esgidiau;
- darparwch gyfleusterau lles, e.e. cymorth cyntaf a chawodydd i waredu achosion o halogi.

Cam 4: Rhoi'r canlyniadau ar waith

Nid yw asesiad risg yn ddigon ynddo'i hun. Ni fydd yn atal rhywun rhag marw, cael ei anafu neu fynd yn sâl. Dim ond os cymerwch gamau i ddelio â'r peryglon a'r risgiau y dewch ar eu traws y bydd hyn yn digwydd.

Os oes angen cryn dipyn o welliannau arnoch, bach a mawr, peidiwch â cheisio gwneud popeth ar unwaith. Deliwch â'r pethau pwysicaf yn gyntaf, e.e. pethau a allai ladd pobl, eu hanafu'n ddifrifol neu achosi salwch difrifol.

Sicrhewch fod pawb sy'n gweithio ar eich fferm yn gwybod am ganlyniadau eich asesiad ac yn deall y rheolaethau a roddwyd ar waith gennych. Rhannwch wybodaeth am beryglon a risgiau gyda'r rhai y mae ei hangen arnynt, e.e. rhowch wybod i gontractwyr am asbestos mewn adeiladau.

Os ydych yn cyflogi pum unigolyn neu fwy yna mae'n rhaid i chi gyflwyno canfyddiadau arwyddocaol eich asesiad yn ysgrifenedig. Ceir enghreifftiau o asesiadau risg wedi'u cwblhau ar wefan HSE: www.hse.gov.uk.

Cam 5: Sicrhau bod rheolaethau yn aros ar waith ac adolygu'r asesiad

Sicrhewch fod eich rheolaethau yn aros ar waith. Mae angen i chi sicrhau eich bod yn parhau i wella, neu o leiaf nad ydych yn gadael i safonau ddirywio.

Nid oes unrhyw weithle yn aros yr un fath. Yn hwyr neu'n hwyrach byddwch yn prynu offer newydd neu'n newid ffyrdd o weithio a allai gyflwyno peryglon newydd. Os oes newid sylweddol bydd angen i chi ymateb iddo ar unwaith ac adolygu eich asesiad.

Beth am benderfynu ar ddyddiad blynyddol i adolygu eich asesiad risg? Hyd yn oed os na fu unrhyw newidiadau sylweddol yn ystod y flwyddyn, rydych yn rhoi rhywfaint o hyblygrwydd i'ch hun i ragweld newid a sicrhau na fyddwch yn methu unrhyw beth.

Rhagor o wybodaeth
INDG163W/E(rev2) *Pum cam i aseau risgiau*

4 Ymgynghori â chyflogeion

Y gyfraith

Mae gan gyflogwyr rwymedigaeth gyfreithiol i ymgynghori â chyflogeion ar iechyd a diogelwch. Pan fydd undebau cydnabyddedig yn bresennol mae Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch a Phwyllgorau Diogelwch 1977 (fel y'u diwygiwyd) yn gymwys. Pan nad yw cyflogeion yn aelodau o undeb neu nad yw'r undeb wedi'i gydnabod, mae Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Ymgynghori â Chyflogeion) 1996 (fel y'u diwygiwyd) yn gymwys. Mae trefniadau cyflogaeth yn amrywio ac ymhlith y bobl y gallai fod angen i chi ymgynghori â hwy mae cyflogeion, contractwyr annibynnol a phersonél asiantaethau. Diffinnir rhai gweithwyr sy'n hunangyflogedig yn gyflogeion at ddibenion treth o dan gyfraith iechyd a diogelwch.

Mae'n rhaid i gyflogwyr ymgynghori â chyflogeion ar eu hiechyd a diogelwch yn y gwaith. Pan nad oes undeb cydnabyddedig gallwch ddewis gwneud hyn yn uniongyrchol gydag unigolion, neu drwy gynrychiolwyr a etholwyd o'r gweithlu, neu ddefnyddio cyfuniad o'r ddau. Mae'n rhaid i chi ymgynghori ar unrhyw beth a allai effeithio'n sylweddol ar iechyd a diogelwch cyflogeion, gan gynnwys:

- newidiadau fel gweithdrefnau, mathau o waith, offer neu ffyrdd o weithio newydd neu wahanol, e.e. systemau gweithio diogel ar gyfer miniogi cyllyll ar gynaeafwyr cnwd porthi;
- trefniadau ar gyfer defnyddio pobl gymwys (pobl gyda digon o brofiad, gwybodaeth a hyfforddiant) i'ch helpu i gydymffurfio â deddfau iechyd a diogelwch;
- y ffordd orau o rannu gwybodaeth y mae'n rhaid ei rhoi i gyflogeion. Ystyriwch faterion fel iaith, llythrennedd ac anabledd os yw'n briodol;
- cynllunio hyfforddiant iechyd a diogelwch;
- goblygiadau iechyd a diogelwch sy'n gysylltiedig â chyflwyno technoleg newydd, e.e. systemau trosglwyddo newydd ar dractorau.

Beth yw ymgynghori?

Drwy ymgynghori cewch wybodaeth am gyflogeion, a byddwch hefyd yn gwrando arnynt ac yn ystyried beth y byddant yn ei ddweud cyn gwneud penderfyniadau. Yn aml, eich cyflogeion sy'n gwybod orau am faterion iechyd a diogelwch yn y gweithle a sut i ymdrin â hwy.

Dylech roi gwybodaeth am y canlynol iddynt:

- y risgiau a'r peryglon sy'n codi o'r gwaith;
- y mesurau sydd gennych ar waith i reoli'r risgiau hynny;

- yr hyn y dylent ei wneud wrth ddod i gysylltiad â risg, gan gynnwys beth i'w wneud mewn argyfwng.

Sicrhewch fod yr holl gyflogeion, gan gynnwys y rhai sy'n cael trafferth deall Cymraeg neu Saesneg, wedi deall y wybodaeth a roddwyd iddynt.

Pryd y dylwn ymgynghori?

Nid oes rheolau pendant ynghylch pryd y dylech ymgynghori nac am ba hyd y dylid gwneud hyn, ond rhaid iddo fod mewn da bryd er mwyn i gyflogeion gael cyfle i ystyried yr hyn rydych wedi'i ddweud cyn rhoi eu barn. Mae hefyd lawer o ffyrdd y gallwch ymgynghori, e.e. drwy drafodaethau wyneb yn wyneb unigol neu gyfarfodydd wythnosol. Yn aml iawn mae'n well mabwysiadu dull ymgynghori syml yn hytrach nag un cymhleth.

Beth yw'r manteision?

Gall siarad â chyflogeion am iechyd a diogelwch sicrhau:

- gweithleoedd iachach a mwy diogel;
- penderfyniadau gwell ar iechyd a diogelwch;
- ymrwymiad cryfach i weithredu penderfyniadau;
- gwell cydweithio ac ymddiriedaeth;
- proses datrys problemau ar y cyd.

Ymgynghori â chynrychiolwyr undebau cydnabyddedig

Er nad yw hyn yn digwydd yn aml yn y diwydiant amaethyddiaeth, os bydd cyflogwyr yn cydnabod undeb llafur at ddibenion fel trafod cyflogau, gwyliau ac amodau gwaith, mae Rheoliadau Cynrychiolwyr Diogelwch a Phwyllgorau Diogelwch 1977 (fel y'u diwygiwyd) yn gymwys. Gall undeb llafur benodi cynrychiolwyr diogelwch o blith ei aelodau, sydd â swyddogaethau arbennig, gan gynnwys archwilio peryglon, digwyddiadau a chwynion, a bod yn bwynt cyswllt i'r cyflogwr wrth ymgynghori ar faterion iechyd a diogelwch.

Nid yw ymgynghori yn diddymu eich hawl fel cyflogwr i reoli. Chi fydd yn gwneud y penderfyniad terfynol o hyd, ond mae siarad â'ch cyflogeion yn rhan bwysig o reoli iechyd a diogelwch yn llwyddiannus.

Rhagor o wybodaeth
INDG232W/E(rev1) *Ymgynghori â chyflogeion ynghylch iechyd a diogelwch: Canllaw byr i'r gyfraith*

5 Contractwyr a gweithwyr teuluol

Y gyfraith

Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 yn gosod dyletswyddau arnoch chi a chontractwyr i ddiogelu, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, iechyd a diogelwch cyflogeion a phobl eraill y gallai eich gweithgareddau gwaith effeithio arnynt. Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn ei gwneud yn ofynnol i bob cyflogwr sy'n rhannu gweithle, gan gynnwys rhannu dros dro, gydweithio â'i gilydd a chydlynu eu gwaith i sicrhau y gall pawb gydymffurfio â'r gyfraith.

Os ydych yn hunangyflogedig (sef rhywun sy'n gweithio am gydnabyddiaeth ond nad yw dan gontract cyflogaeth) a ph'un a ydych yn cyflogi eraill ai peidio, mae cyfraith iechyd a diogelwch yn gosod dyletswydd arnoch i sicrhau iechyd a diogelwch pawb y gallai'r ffordd y rhedwch eich busnes neu a wnewch eich gwaith effeithio arnynt.

Gweler Adran 9 'Gwaith adeiladu' am wybodaeth am sut y mae Rheoliadau Adeiladu (Dylunio a Rheoli) 2007 yn berthnasol i chi os ydych yn defnyddio contractwyr ar gyfer gwaith adeiladu.

Contractwyr

Defnyddir contractwyr yn aml ar gyfer swyddi sy'n beryglus iawn, fel glanhau toeon tai gwydr, atgyweirio toeon bregus eraill, neu lanhau storfeydd slyri. Mae rhai yn ymweld â ffermydd yn rheolaidd, e.e. ar gyfer gwaith tymhorol neu arbenigedd technegol, fel agronomegwyr.

Os defnyddiwch gontractwyr ar gyfer unrhyw waith, p'un a yw'n waith byrdymor fel cynhyrchu silwair, neu'n brosiectau adeiladu mawr fel adeiladu storfa grawn, nid yw rhoi cyfarwyddiadau ac yna rhwydd hynt iddynt wneud y gwaith yn ddigon. Gall arwain at ddigwyddiadau gan nad yw'r contractwyr yn gwybod am y peryglon ar y fferm neu nad yw eich gweithwyr yn sylweddoli bod contractwyr ar y safle.

Dewis y contractwr

Wrth ddefnyddio unrhyw gontractwr, boed hynny'n unigolyn neu'n fusnes:

- penodwch y bobl gywir drwy asesu p'un a ydynt yn gymwys. Siaradwch â hwy am eu profiad a'u sgiliau yn y math o waith rydych am ei wneud. Gofynnwch i gymdogion sydd wedi eu defnyddio am eu perfformiad. Gofynnwch i gael gweld Tystysgrifau Cymhwysedd o ran plaladdwyr neu lifiau cadwyn, neu sicrhewch eu bod yn aelodau o gorff masnachu neu broffesiynol;
- sicrhewch fod ganddynt ddigon o adnoddau, fel pobl ac offer, i wneud y gwaith yn ddiogel;
- rhowch y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i gynnal asesiadau risg sy'n berthnasol i'r peryglon ar eich fferm, fel lle y mae'r llinellau pŵer uwchben, neu'r risgiau o weithio mewn ardaloedd lle y cedwir anifeiliaid. Efallai eich bod chi a'ch gweithwyr yn gyfarwydd â hwy, ond efallai na fydd y contractwr;
- sicrhewch eu bod yn deall y safonau o ran rheoli iechyd a diogelwch rydych yn eu disgwyl ganddynt;
- cytunwch ar ffordd o gydweithio â'ch gilydd a chydlynu gwaith.

Cynllunio'r gwaith

Os ydych am i'r gwaith gael ei wneud yn gywir, mae'n werth cytuno ymlaen llaw ar beth yn union sydd i'w wneud, pwy fydd yn ei wneud a sut y caiff ei wneud. Siaradwch am drefniadau gweithio gyda'r contractwr, yn benodol pa weithdrefnau gweithio diogel a gaiff eu dilyn. Ystyriwch:

- systemau gwaith diogel yn gyffredinol, e.e. ar doeon bregus, neu wahanu pobl o gerbydau sy'n symud ar y buarth;
- eich gweithrediadau eich hun a allai effeithio ar waith y contractwr e.e. yr angen i ddod â gwartheg i'r iard lle mae'r gwaith yn cael ei gynnal;
- pa beiriannau ac offer a ddefnyddir, e.e. a yw ochrau ffosydd, cloddiau neu byllau slyri yn ddigon cryf i gefnogi pwysau'r peiriannau?
- beth fydd y trefniadau goruchwylio. Sicrhewch fod rhywun yn cadw golwg ar gontractwyr sydd ar y safle a'u bod yn dilyn y dull diogel o weithio;
- gwaith sy'n beryglus iawn, lle mae'n bosibl bod y dull diogel yn rhy gymhleth i bobl ei gofio, ac y dylid ei gyflwyno'n ysgrifenedig. Bydd angen datganiadau o ddull, trwyddedau gwaith neu systemau tebyg a reolir yn gaeth, er enghraifft, os yw'r gwaith yn cael ei gynnal mewn lle cyfyng fel seilo caeëdig i rawn neu gnwd porthi.

Sicrhewch fod cyflogeion y contractwr yn deall eich rheolau ar gyfer gweithio'n ddiogel, yn ogystal â'r peryglon a'r rhagofalon, a'ch bod chi'n deall eu rhai hwy. Dylai pob cyflogai newydd sy'n dod i'r safle gael cyfarwyddiadau a hyfforddiant

priodol a dylid rhoi gwybod iddo am y peryglon yn eich gweithle ac unrhyw gynlluniau brys, e.e. beth i'w wneud os oes tân.

Rheoli contractwyr ar y safle

Cadwch olwg ar yr hyn y mae'r contractwyr yn ei wneud ar y safle a sicrhewch eu bod yn cadw at y system ddiogel o weithio y maent wedi dweud wrthych y byddant yn ei dilyn. Rhowch wybod iddynt am beryglon a newidiadau i gynlluniau neu systemau gwaith a allai effeithio ar iechyd a diogelwch. Mae angen i chi sicrhau nad yw eich gwaith chi yn risg iddynt, ac nad ydynt yn amharu ar eich mesurau diogelwch. Os oes problem ac nad yw safonau iechyd a diogelwch yn cael eu cyrraedd, mae angen i chi wybod pam a chymryd camau i unioni hyn.

Pwy sy'n gyflogai a phwy sy'n hunangyflogedig?

Fel arfer, ystyrir gweithwyr yn gyflogeion i chi, p'un a ydynt yn cael eu hystyried yn hunangyflogedig at ddibenion treth ac Yswiriant Gwladol, os yw trefniadau gwaith yn gyson â chontract cyflogaeth. Ymhlith pethau eraill mae hyn yn golygu eich bod yn:

- dweud wrthynt pa amser i ddechrau a gorffen gweithio, a chytuno ar eu cyfnodau gwyliau;
- dweud wrthynt pa dasgau i'w gwneud, sut y dylid eu gwneud, ac ym mha drefn;
- darparu'r offer a'r deunydd ar gyfer y tasgau a gyflawnir.

Os bydd gweithwyr yn gweithio i'ch busnes chi yn bennaf, yn gweithio mewn ffordd y cytunwyd arni, yn defnyddio offer a deunydd a ddarperir gennych, ac o dan eich rheolaeth yna fwy na thebyg y cânt eu hystyried yn gyflogeion i chi at ddibenion iechyd a diogelwch. Os mai dyma'r achos yna bydd cyfraith iechyd a diogelwch yn berthnasol i chi yn yr un modd ag unrhyw gyflogwr arall. Mae gan gyflogwr gyfrifoldebau cyfreithiol i gyflogeion, e.e. wrth ddarparu hyfforddiant a goruchwylio iechyd, nad oes ganddynt i bobl sy'n hunangyflogedig.

Gellir diffinio'r unigolyn 'hunangyflogedig' traddodiadol neu gontractwr sy'n gwneud gwaith i chi, fel cynhyrchu silwair, yn hawdd - bydd yn cyrraedd, o fewn cyfyngiadau, ar adeg sy'n gyfleus iddo, caiff adael pan fynno, bydd yn darparu ei offer ei hun ac ati, ac yn dewis y dull o gyflawni gwaith sydd fwyaf addas iddo. Bydd rhywun sy'n wirioneddol hunangyflogedig yn rheoli ei fusnes ac yn berchen ar ran ohono, a gall ei golli os bydd y busnes yn methu.

Gweithwyr teuluol

Gall gweithwyr teuluol fod yn hunangyflogedig, yn gyflogeion, yn bartneriaid neu'n gyfarwyddwyr:

- os yw'r busnes yn bartneriaeth a bod pawb sy'n gweithio ar y fferm ar unrhyw adeg yn rhan o'r cytundeb partneriaeth, yna ystyrir pob un yn hunangyflogedig;
- os yw'r busnes yn 'gorff corfforaethol', sef cwmni, yna'r cwmni yw'r 'cyflogwr'. Gall cyfarwyddwyr ac eraill sy'n gweithio i'r cwmni hwnnw fod yn 'gyflogeion' neu'n 'hunangyflogedig';
- os yw'r busnes yn cael ei redeg gan unigolyn sy'n masnachu ar ei liwt ei hun yna mae'n hunangyflogedig, a gall eraill sy'n gweithio iddo fod yn 'gyflogeion' neu'n 'hunangyflogedig'.

Fel gweithwyr eraill, at ddibenion iechyd a diogelwch, efallai na fydd pa un a ydynt yn talu eu treth neu Yswiriant Gwladol eu hunain yn berthnasol. Os bydd aelodau'r teulu yn gweithio i'ch busnes chi yn bennaf, yn gweithio mewn ffordd y cytunwyd

arni, yn defnyddio offer a deunydd a ddarperir gennych, ac o dan eich rheolaeth yna fwy na thebyg y cânt eu hystyried yn gyflogeion i chi at ddibenion iechyd a diogelwch. Mae hyn yn golygu y bydd cyfraith iechyd a diogelwch yn berthnasol i chi yn yr un modd ag unrhyw gyflogwr arall.

Gweithwyr dros dro, achlysurol ac asiantaeth

Os ydych yn defnyddio gweithwyr dros dro, achlysurol neu asiantaeth, e.e. i gynaeafu, mae gennych ddyletswydd gyfreithiol i sicrhau eu hiechyd a'u diogelwch pan fyddant yn gweithio ar eich safle. Pan fydd darparwr llafur, a allai fod yn gangfeistr neu'n asiantaeth neu fusnes cyflogaeth, yn cyflenwi gweithwyr, dylech wneud y canlynol:

- cytuno â'r darparwr llafur pwy fydd yn gyfrifol am reoli, goruchwylio a hyfforddi iechyd a diogelwch, darparu a chynnal a chadw unrhyw offer amddiffynnol personol a, lle y bo'n briodol, goruchwylio iechyd. Gall hyn gael ei gwmpasu gan gontract ysgrifenedig neu gytundeb gwasanaeth;
- sicrhau bod pob gweithiwr newydd yn cael gwybodaeth am beryglon, y rhagofalon sydd ar waith ac yn deall beth i'w wneud mewn argyfwng. Gallai'r rhai sy'n newydd i weithle a'r swydd i'w chyflawni fod yn arbennig o agored i niwed;
- sicrhau bod canfyddiadau unrhyw asesiadau, gan gynnwys asesiadau risg, yn cael eu cyfleu i weithwyr mewn ffordd ddealladwy;
- gwneud trefniadau ar gyfer iechyd a diogelwch pobl nad oes fawr ddim Cymraeg neu Saesneg ganddynt;
- sicrhau bod gan y gweithiwr unrhyw sgiliau arbennig neu gymwysterau galwedigaethol angenrheidiol ar gyfer y swydd;
- trefnu cyfleusterau lles a llety yn ôl yr angen.

O dan Ddeddf Gangfeistri (Trwyddedu) 2004, mae'n drosedd i ffermwyr neu dyfwyr ddefnyddio gweithwyr neu wasanaethau a gyflenwir gan ddarparwr llafur heb drwydded ym meysydd amaethyddiaeth, coedwigaeth a garddwriaeth (yn ogystal â diwydiannau eraill).

Mae gan asiantaethau cyflogaeth (sy'n cyflwyno gweithwyr i gyflogwr y byddant yn gweithio'n barhaol iddo, efallai ar gontract byrdymor neu sefydlog) a busnesau cyflogaeth (sy'n gosod gweithwyr â chyflogwr ond yn cadw contract â hwy) ddyletswyddau cyfreithiol penodol o dan Reoliadau Ymddygiad Asiantaethau Cyflogaeth a Busnesau Cyflogaeth 2003 i roi gwybodaeth i'r busnesau sy'n defnyddio eu gweithwyr.

Am ragor o wybodaeth, ewch i wefan yr Awdurdod Trwyddedu Gangfeistri: www.gla.gov.uk, gwefan Cymdeithas y Darparwyr Llafur: www.labourproviders.org.uk, ac ar gyfer asiantaethau/busnesau cyflogaeth: www.berr.gov.uk.

Hefyd, ewch i wefan gweithwyr mudol HSE: www.hse.gov.uk/migrantworkers.

Gweithwyr unigol

Mae gweithwyr unigol yn weithwyr sy'n gweithio ar eu pen eu hunain heb oruchwyliaeth agos neu uniongyrchol. Dylid rhoi trefniadau gweithio diogel ar waith i weithwyr unigol yn yr un ffordd ag y trefnir diogelwch cyflogeion eraill. Wrth benderfynu ar drefniadau gweithio diogel, gofynnwch y cwestiynau hyn i chi'ch hun:

- A all risgiau'r swydd gael eu rheoli'n ddigonol gan un person?
- A yw'r unigolyn yn feddygol iach ac yn addas i weithio ar ei ben ei hun?
- Pa hyfforddiant sydd ei angen i sicrhau bod yr unigolyn yn gymwys ac y gall weithio'n ddiogel?
- Sut y caiff yr unigolyn ei oruchwylio?
- Beth sy'n digwydd os bydd unigolyn yn mynd yn sâl, yn cael ei anafu, neu os bydd argyfwng yn codi?

Ni ellir goruchwylio gweithwyr unigol yn gyson, ond penderfynwch ar lefel yr oruchwyliaeth sydd ei hangen yn seiliedig ar risg, e.e. efallai y bydd angen i rywun weithio gyda phobl sy'n newydd i swydd i ddechrau. Rhowch weithdrefnau ar waith i sicrhau y byddant yn parhau'n ddiogel, a allai gynnwys:

- rhywun ag awdurdod yn ymweld â'r safle gwaith yn rheolaidd;
- cysylltu'n rheolaidd dros y ffôn neu'r radio;
- dyfeisiau rhybuddio awtomatig sy'n gweithredu os na cheir signalau penodol ganddynt yn rheolaidd;
- sicrhau eu bod wedi dychwelyd i safle penodol ar ôl cyflawni tasg;
- sicrhau bod pecyn cymorth cyntaf wrth law.

Rhagor o wybodaeth
INDG73(rev) *Working alone in safety*
INDG368W/E *Defnyddio contractwyr: Cyfrifoldeb ar y cyd*

6 Hyfforddiant a sgiliau

Y gyfraith

Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 yn ei gwneud yn ofynnol i chi roi'r wybodaeth, y cyfarwyddiadau, yr hyfforddiant a'r oruchwyliaeth sy'n angenrheidiol i sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, iechyd a diogelwch eich cyflogeion yn y gwaith. Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 hefyd yn nodi sefyllfaoedd lle mae hyfforddiant iechyd a diogelwch yn arbennig o bwysig, e.e. pan fydd pobl yn dechrau gweithio. Mae gan nifer o reoliadau eraill ofynion hyfforddiant penodol, e.e. ar gyfer defnyddio plaladdwyr, defnyddio offer gwaith fel llifiau cadwyn, a chymorth cyntaf.

Mae busnesau sy'n cyflawni safonau iechyd a diogelwch uchel yn y gwaith yn blaenoriaethu hyfforddiant iechyd a diogelwch fel rhan o'u dull cyffredinol o reoli. Mae hyfforddiant ar sut i ddefnyddio mesurau diogelwch eraill, fel gorchuddion ar beiriannau, offer amddiffynnol personol a dulliau gweithio diogel, yn hanfodol.

I benderfynu pa hyfforddiant sydd ei angen, dylech ystyried gallu, gwybodaeth a phrofiad gweithwyr. Efallai y bydd ganddynt anghenion hyfforddiant penodol, e.e.:

- mae angen hyfforddiant sylfaenol ar recriwtiaid newydd ar sut i weithio'n ddiogel, gan gynnwys trefniadau ar gyfer rhoi gwybod am ddamweiniau, cymorth cyntaf a thân;
- bydd gweithwyr dros dro neu achlysurol yn anghyfarwydd â'r gweithle a bydd mwy o risg yn eu hwynebu;
- bydd angen gwybodaeth ar weithwyr nad ydynt yn siarad Cymraeg neu Saesneg ar ffurf sy'n hawdd ei deall. Dylech sicrhau eu bod yn ei deall a'u monitro i sicrhau ei bod yn cael ei rhoi ar waith;
- mae angen i bobl sy'n newid swyddi neu sy'n ymgymryd â chyfrifoldebau ychwanegol wybod am unrhyw oblygiadau iechyd a diogelwch newydd sydd ynghlwm wrth y gwaith;
- mae cyflogeion ifanc yn arbennig o agored i'r perygl o gael damwain, felly dylai eu hyfforddi fod yn flaenoriaeth;
- gall sgiliau rhai pobl ddirywio dros amser, neu gallant ddatblygu arferion gwael, felly ystyriwch hyfforddiant gloywi;
- efallai y bydd angen sgiliau newydd ar bobl i ddefnyddio technoleg, offer neu beiriannau newydd;
- mae angen goruchwyliaeth ddigonol ar gyflogeion newydd, amhrofiadol neu ifanc ar ôl cael hyfforddiant.

Beth yw hyfforddiant?

Gall hyfforddiant gynnwys dulliau amrywiol, e.e.:

- cyfarwyddiadau neu hyfforddiant yn y swydd gan weithwyr profiadol;
- sesiynau gyda chyfarwyddwyr cymwys neu hyfforddwyr allanol;
- cyrsiau mewn colegau neu ganolfannau hyfforddiant lleol;
- hyfforddiant gr^wp neu hyfforddiant unigol gan diwtor personol;
- dysgu cyfrifiadurol neu ryngweithiol.

I gael gwybodaeth am yr hyn sydd ar gael, cysylltwch â:

- Lantra, y cyngor sector sgiliau ar gyfer diwydiannau tir;
- undebau llafur neu gymdeithasau masnach;
- colegau addysg bellach neu addysg uwch;
- sefydliadau hyfforddiant preifat a darparwyr hyfforddiant;
- ymgynghorwyr iechyd a diogelwch annibynnol;
- cyrff cyflogwyr (e.e. Siambrau Masnach);
- cyrff sy'n dyfarnu cymwysterau fel NPTC City and Guilds neu Wobrau Lantra;
- cynlluniau proffesiynol y diwydiant;
- grwpiau iechyd a diogelwch lleol.

Fel arfer mae angen safonau cydnabyddedig o hyfforddiant a/neu gymwysterau ffurfiol ar gyfer defnyddio llifiau cadwyn, gwaith coed, defnyddio plaladdwyr, cerbydau pob tir (ATVau), wagenni fforch-godi neu beiriannau codi llwythau telesgopig, trochi defaid a chymorth cyntaf.

Cymwysterau Galwedigaethol

Mae'r rhain yn eich helpu i wella gwybodaeth mewn maes arbennig, fel arfer drwy goleg neu ddarparwr hyfforddiant, ac maent yn canolbwyntio ar sgiliau ymarferol. Maent yn wahanol i Gymwysterau Galwedigaethol Cenedlaethol (NVQs, neu SVQs yn yr Alban) sy'n cymryd yn hirach i'w cwblhau.

Ceir cymwysterau galwedigaethol iechyd a diogelwch sy'n benodol ar gyfer amaethyddiaeth a garddwriaeth ar dair lefel gallu, gyda phob lefel yn gofyn am tua 30 awr o amser astudio. Bydd y rhain yn galluogi gweithwyr ar bob lefel i wneud y canlynol:

- deall sut y gall digwyddiadau ac iechyd gwael effeithio ar bobl a busnesau;
- bod yn ymwybodol o brif achosion digwyddiadau ac iechyd gwael yn y diwydiant a'r ffyrdd o'u hatal;
- gwybod am elfennau allweddol o'r gyfraith a lle i gael gwybodaeth a chyngor.

O ran pobl hunangyflogedig neu reolwyr, bydd cymwysterau galwedigaethol hefyd yn eu helpu i:

- ddeall sut i gynnal asesiadau risg a chyfleu'r canlyniadau i weithwyr;
- bod yn ymwybodol o'r safonau hyfforddiant a chymhwysedd i bobl yn y diwydiant;
- dewis contractwyr a chyfarpar gwaith i fodloni gofynion iechyd a diogelwch;
- deall sut y mae iechyd a diogelwch yn cyd-fynd ag egwyddorion rheoli da.

Am wybodaeth am gymwysterau galwedigaethol ewch i www.lantra-awards.co.uk neu www.nptc.org.uk.

Rhagor o wybodaeth

INDG345 *Health and safety training: What you need to know*
AFAG805 *Training and certification* (mewn coedwigaeth a choedyddiaeth)

7 Cymorth cyntaf, achosion brys a rhoi gwybod am ddigwyddiadau

Y gyfraith

O dan Reoliadau Iechyd a Diogelwch (Cymorth Cyntaf) 1981 mae'n rhaid bod gennych drefniadau digonol ar waith o ran cymorth cyntaf. O dan Reoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 mae'n rhaid bod gennych weithdrefnau i'w dilyn os bydd perygl difrifol ac uniongyrchol - sef argyfwng. O dan Reoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 1995 (RIDDOR) mae'n rhaid i chi roi gwybod am unrhyw ddigwyddiadau, heintiau a digwyddiadau peryglus. Bellach, gallwch roi gwybod amdanynt i bwynt unigol yn y Ganolfan Gyswllt Digwyddiadau (ICC).

Aiff pethau o chwith ym mhob busnes weithiau. Mae angen i chi fod yn barod i ymdopi â digwyddiadau nas cynlluniwyd a chyfyngu'r niwed a achosir. Ystyriwch argyfyngau fel anafiadau difrifol, tân, gwenwyno, trydaneiddio, neu arllwysiadau cemegol a chynlluniwch am y sefyllfa waethaf a allai ddigwydd. Mae'n bosibl y bydd angen cynllun argyfwng ysgrifenedig arnoch os gallai digwyddiad difrifol ar eich safle gynnwys risgiau i'r cyhoedd, achub cyflogeion neu gydlynu'r gwasanaethau brys, e.e. pan fydd angen mynediad at byllau slyri neu seilos, neu os ydych yn storio 25 tunnell neu fwy o sylweddau peryglus fel LPG neu nitrad amoniwm.

Ystyriwch beth allai fynd o'i le, a dywedwch y canlynol wrth weithwyr:

- beth allai ddigwydd;
- beth i'w wneud, gan gynnwys ffonio'r gwasanaethau tân neu ambiwlans a chau'r safle;
- mannau diogel, neu yn lle y cedwir offer achub neu ymladd tân;
- sut y bydd pobl (rheolwyr ac eraill) yn ymdopi â'r problemau. A ydych wedi nodi anghenion hyfforddiant ac wedi ymdrin â hwy ac wedi pennu cyfrifoldebau?

Sicrhewch y canlynol:

- bod gan y gwasanaethau brys gyfeirnod map AO o'ch safle;
- eich bod wedi rhoi gwybod i'r awdurdod tân os oes gennych dros 25 tunnell o rai sylweddau peryglus ar y safle, e.e. rhai gwrteithiau nitrad amoniwm;
- bod gennych allanfeydd brys i alluogi gweithwyr, e.e. mewn storfeydd grawn, i ddianc yn gyflym, a threfniadau addas ar waith i sicrhau nad yw drysau allanfeydd a llwybrau dianc wedi'u rhwystro a'u bod wedi'u nodi'n glir bob amser;
- bod unigolyn cymwys wedi cael ei enwebu i gymryd rheolaeth;
- bod gennych offer cymorth cyntaf digonol a phobl sy'n gymwys i roi cymorth cyntaf;
- bod pobl wedi cael hyfforddiant o ran gweithdrefnau mewn argyfwng a gweithdrefnau gwagio adeilad a'u bod wedi ymarfer y camau i'w cymryd.

Cymorth cyntaf

Gall archwilio a thrin anafiadau ar unwaith mewn ffordd briodol achub bywydau ac mae'n hanfodol er mwyn lleihau poen, a helpu'r sawl sydd wedi'i anafu i wella'n gyflym. Gall anwybyddu anaf sy'n ymddangos yn ddibwys, neu ei drin yn aneffeithlon, arwain at heintio a salwch. Mae'n rhaid bod gan bob fferm offer cymorth cyntaf wrth law, ond bydd yr hyn sy'n briodol i chi yn dibynnu ar natur eich busnes a'r mathau o ddigwyddiadau a all godi.

Dylech wneud y canlynol:

- penodi rhywun i fod yn gyfrifol am drefniadau cymorth cyntaf, gan gynnwys gofalu am offer a chyfleusterau a ffonio'r gwasanaethau brys yn ôl yr angen. Bydd angen sicrhau bod unigolyn penodedig wrth law pan fydd pobl yn gweithio;

- darparu blwch cymorth cyntaf â deunydd digonol ynddo sy'n hawdd ei gyrraedd mewn argyfwng;
- rhoi gwybodaeth i gyflogeion am drefniadau cymorth cyntaf, e.e. hysbysiadau sy'n dweud wrth bobl lle y gellir dod o hyd i'r offer, cyfleusterau a phersonél cymorth cyntaf.

Cofiwch hefyd:

- Mewn amaethyddiaeth, mae llawer o waith yn cael ei wneud mewn lleoedd sy'n bell o wasanaethau meddygol brys, felly darparwch flychau cymorth cyntaf bach i'w cludo mewn tractorau ac ati, neu pan fydd tasgau peryglus iawn, fel defnyddio llifiau cadwyn, yn cael eu cyflawni.
- Os ydych yn cyflogi nifer fawr o weithwyr ar safle mae'n bosibl y bydd angen i chi ddarparu ystafell cymorth cyntaf, unigolyn â chymhwyster cymorth cyntaf, neu rywun sydd wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf arbenigol.
- Gall rhai sylweddau gael effeithiau difrifol ar iechyd, e.e. cyfansoddion nwyo sy'n cael eu hactifadu gan leithedd fel ffosffad alwminiwm, a ddefnyddir i reoli fermin. Dylai pob defnyddiwr sicrhau ei fod yn ymwybodol o'r mesurau cymorth cyntaf priodol i'w dilyn. Trafodwch driniaeth feddygol â'ch meddyg teulu ac ystyriwch yr angen am ffonau symudol neu radios os byddent yn lleihau'r amser y byddai'n ei gymryd i'r gwasanaethau brys gyrraedd unigolyn sydd wedi'i anafu.

Rhoi gwybod am ddigwyddiadau

Os ydych yn gyflogwr, yn hunangyflogedig neu'n rheoli safle, mae dyletswydd arnoch i gofnodi rhai damweiniau a digwyddiadau yn y gwaith o dan RIDDOR (Rheoliadau Adrodd ar Anafiadau, Clefydau neu Ddigwyddiadau Peryglus 1995). Mae'r ddyletswydd hon yn cynnwys pawb yn y gwaith (gan gynnwys pobl ar brofiad gwaith a chynlluniau tebyg) a phobl nad ydynt yn gweithio, fel ymwelwyr, yr effeithir arnynt gan y gwaith.

Mae'n rhaid i gyflogwyr neu bobl hunangyflogedig hysbysu'r Ganolfan Gyswllt Digwyddiadau o'r canlynol:

- marwolaeth - ar unwaith;
- anaf difrifol, fel torri braich neu goes, anaf sy'n arwain at golli rhan o'r corff neu pan fydd cyflogai neu'r unigolyn hunangyflogedig wedi cael ei effeithio'n ddifrifol gan sioc drydanol neu wenwyno - ar unwaith;
- digwyddiad peryglus, e.e. pan fydd tân neu ffrwydrad sy'n atal y gwaith am dros 24 awr - ar unwaith;
- anaf dros-dri-diwrnod, pan fydd y cyflogai neu'r unigolyn hunangyflogedig i ffwrdd o'r gwaith neu'n methu â chyflawni ei swydd arferol am fwy na thridiau - o fewn 10 diwrnod;
- marwolaeth, neu anaf difrifol i aelod o'r cyhoedd pan gaiff ei gymryd o leoliad y ddamwain i'r ysbyty - ar unwaith;
- haint sy'n gysylltiedig â'r gwaith - cyn gynted â phosibl.

Ymhlith yr heintiau y mae angen eu cofnodi mewn amaethyddiaeth mae:

- y rhan fwyaf o filheintiau (clefydau a drosglwyddir o anifeiliaid i bobl);
- cyflyrau sy'n deillio o weithio gydag organoffosffad (mewn plaladdwyr neu feddyginiaethau milfeddygol);
- dermatitis sy'n deillio o weithio gyda llawer o gynhyrchion a ddefnyddir mewn amaethyddiaeth, gan gynnwys rhai planhigion;
- llid yr ysgyfaint (gan gynnwys clefyd y ffermwr) sy'n deillio o ddod i gysylltiad â llwydni a sborau mewn amaethyddiaeth;
- asthma o ddod i gysylltiad â llwch ac anifeiliaid;
- cramp yn y llaw neu'r elin o ganlyniad i symudiadau ailadroddus.

Dylid rhoi gwybod i'r Ganolfan Gyswllt Digwyddiadau (ICC) am bob damwain, clefyd a digwyddiad peryglus:

- drwy'r post: Y Ganolfan Gyswllt Digwyddiadau, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG;
- dros y ffôn rhwng 8.30 am a 5.00 pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ar 0845 300 9923 (codir y gyfradd leol ar alwadau);
- ar-lein neu drwy e-bost drwy fynd i www.hse.gov.uk/riddor/index.htm.

Fe'ch cynghorir i ffonio a chofnodi unrhyw ddigwyddiad cyn gynted â phosibl, drwy ffonio'r ICC. Fel arall, gellir cwblhau ffurflenni ar-lein neu drwy e-bost 24 awr y dydd.

Dylech hefyd gadw manylion am y digwyddiad am dair blynedd, e.e. mewn llyfr damweiniau.

Rhagor o wybodaeth
L73 *A guide to RIDDOR 1995* ISBN 978 0 7176 6290 6
INDG214W/E *Cymorth cyntaf yn y gwaith: Ateb eich cwestiynau*
INDG347(rev1) *Basic advice on first aid at work*
MISC769 *Incident at work?*

8 Atal pobl rhag syrthio

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 yn cwmpasu'r holl weithgareddau gwaith lle y gallai pobl syrthio ac anafu eu hunain. Mae'r dyletswyddau ar gyflogwyr, pobl hunangyflogedig ac eraill sy'n rheoli gwaith ar uchder. Mae'n rhaid i chi sicrhau bod unrhyw waith a wneir ar uchder yn cael ei gynllunio, ei oruchwylio a'i wneud yn gywir gan bobl sy'n gymwys i gyflawni'r gwaith.

Syrthio yw'r ail ffactor mwyaf cyffredin sy'n achosi marwolaethau mewn amaethyddiaeth - bob blwyddyn bydd o leiaf wyth o bobl yn marw drwy syrthio o uchder. Mae'r rhai sy'n goroesi yn aml ag esgyrn wedi torri, neu waeth. Bydd pobl yn aml yn syrthio o doeon, llofftydd, ysgolion, cerbydau, pentyrrau byrnau, ac offer mynediad a ddefnyddir mewn ffordd anaddas fel bwcedi. Mae'r damweiniau a'r anafiadau hyn yn boenus, yn gostus yn ariannol ac o ran amser. Gellir osgoi'r rhan fwyaf o anafiadau syrthio.

Yn ôl y gyfraith mae angen i chi ddilyn y rheolau canlynol yn y drefn hon:

- osgoi gweithio ar uchder lle y bo'n bosibl; ac os na allwch wneud hynny
- defnyddio offer gwaith neu fesurau i atal pobl rhag syrthio; ac os na allwch wneud hynny
- defnyddio offer gwaith sy'n lleihau'r pellter y gellid syrthio a chanlyniadau syrthio.

Cofiwch sicrhau bod contractwyr sy'n gweithio i chi yn ddiogel (gweler Adran 5 'Contractwyr a gweithwyr teuluol'). Gweler hefyd Adran 9 'Gwaith adeiladu'.

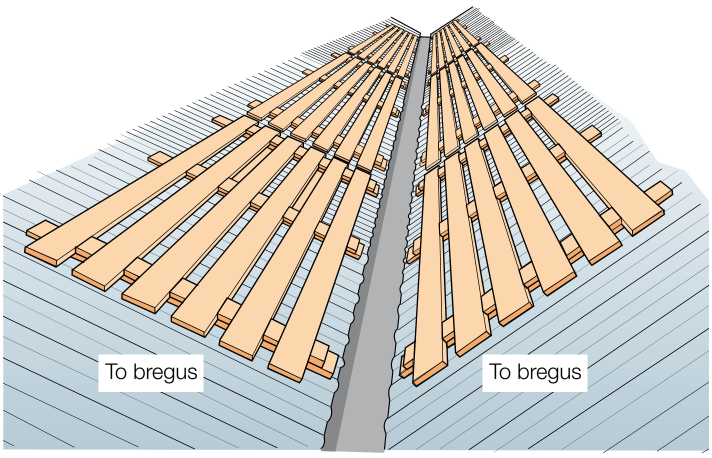
Gweithio ar doeon

Mae toeon bregus yn aml yn achosi marwolaethau yn y diwydiant amaethyddiaeth. Rhaid i chi ddilyn trefn Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 a chymryd camau i atal unrhyw un rhag mynd ar doeon bregus oni bai bod offer digonol i atal pobl rhag syrthio drwyddynt yn cael ei ddarparu.

Bydd y rhan fwyaf o doeon sement ffibr (a elwir yn doeon 'asbestos' yn aml, ond nad ydynt bob amser yn ei gynnwys) yn fregus. Bydd goleuadau to hefyd yn aml yn fregus. Ni ddylai unrhyw un fyth weithio ar doeon bregus, gweithio ohonynt na cherdded drostynt oni bai bod llwyfannau, gorchuddion neu offer tebyg yn cael ei ddarparu a fydd yn ddigon i ddal eu pwysau.

Y peth cyntaf i'w ystyried bob tro yw p'un a oes wir angen mynd ar y to. A oes angen cynnal y gwaith, neu a ellid ei wneud mewn ffordd arall fel oddi tano neu o lwyfan gwaith integredig? Os byddwch chi, eich cyflogeion neu gontractwyr yn atgyweirio toeon, yn gosod rhai newydd neu'n eu glanhau neu'n cerdded arnynt i'w harolygu neu er mwyn cyrraedd darn o beirianwaith, dilynwch y rheolau hyn:

- Cynlluniwch y gwaith.
- Caniatewch ddigon o amser i wneud y gwaith.
- Ystyriwch amodau amgylcheddol fel lefelau golau, gwynt a glaw.
- Sicrhewch fod pawb yn gwybod am y rhagofalon i'w dilyn wrth weithio ar uchder.
- Gosodwch arwydd rhybudd parhaol wrth nesáu at unrhyw do bregus.
- Peidiwch byth â cherdded ar ddeunydd bregus fel asbestos neu ddalen sement ffibr arall, nifer o oleuadau to neu wydr. Mae'n bosibl y bydd goleuadau to a gwydr wedi cael eu peintio.
- Peidiwch byth â cherdded ar y trawslathau.
- Mae'n rhaid i ysgolion to neu fyrddau cropian rychwantu o leiaf dair trawslath. Dylent fod o leiaf 600 mm o led ac yn fwy yn ôl yr angen.
- Peidiwch â defnyddio pâr o fyrddau i lamu dros do bregus - gosodwch ddigon o fyrddau.



Offer diogelwch parhaol wedi'i osod y naill ochr i'r gwter rhwng dau do. (Dylai'r offer diogelwch gael ei gefnogi gan o leiaf dri thrawst o dan ddalenni'r to.)

- Cymerwch gamau i atal pobl rhag syrthio o'r ysgol neu fwrdd. Defnyddiwch offer diogelwch ymylon neu harnais diogelwch, neu rwyd ddiogelwch lle nad yw hyn yn ddichonadwy. Ceisiwch gyngor arbenigol, ond cofiwch fod angen pwyntiau cyswllt digonol ar harneisiau a'u bod yn dibynnu ar ddisgyblaeth a hyfforddiant yr unigolyn i sicrhau y cânt eu defnyddio'n gywir.
- Rhaid gosod ysgolion to yn ddiogel, gyda'r angorfa ar ochr arall y to. Peidiwch â dibynnu ar gapiau'r ymylon neu'r teils i ddal eich pwysau oherwydd gallant dorri'n hawdd. Peidiwch byth â defnyddio gwteri i ddal ysgol.

Gweithio ar ddeunydd to bregus neu gerllaw

Bydd angen mabwysiadu dulliau diogelu pan fydd unrhyw un yn mynd heibio neu'n gweithio'n agosach na 2m i ddeunydd bregus, e.e. ar hyd gwteri rhwng dau do ar do bregus, pan fydd to sefydlog arall yn cynnwys goleuadau to bregus, neu wrth gael mynediad i fannau gweithio ar do bregus.

Dylech wneud y canlynol:

- lle bynnag y bo'n bosibl, sicrhau bod yr holl ddeunydd bregus (e.e. 2m neu'n agosach i'r bobl dan risg) wedi'i orchuddio'n ddiogel; neu
- darparu offer diogelwch ymylon llawn (rheilin uchaf, rheilin gwarchod ganolig neu reilin gyfatebol a throedfwrdd) o amgylch neu ar hyd y deunydd bregus i atal pobl rhag cael mynediad ato. Sicrhewch eich bod yn rhoi rhagofalon ar waith wrth osod y fath offer diogelwch, e.e. defnyddio rhwyd.

Os nad yw darparu'r fath offer diogelwch yn rhesymol ymarferol:

- defnyddiwch rwydi diogelwch neu harneisiau ond sicrhewch fod gweithwyr wedi'u hyfforddi a'u bod yn gymwys i'w gosod a'u defnyddio. Os nad yw adeiledd yr adeilad yn addas ar gyfer rhwydi (e.e. mae'n rhy isel) gosodwch bentwr byrnu cadarn o faint addas yn agos i ochr isaf y to bregus dan sylw er mwyn lleihau'r risg o anaf os bydd rhywun yn syrthio drwy'r to.

Dringo a dod i lawr o gerbydau

Rydych yn fwy tebygol o syrthio os neidiwch i lawr o gerbydau. Cymerwch eich amser wrth ddod i lawr o'r caban a defnyddiwch y grisiau a'r handeli a ddarperir yn hytrach na'r olwyn lywio. Meddyliwch am le rydych yn parcio a cheisiwch osgoi tyllau yn y ffordd.

Llwytho a dadlwytho

- Cynlluniwch waith llwytho a dadlwytho er mwyn osgoi'r angen i weithio ar y cerbyd ar uchder.
- Cadwch yr ardal lwytho mor daclus a glân ac mor glir o fwd a diesel â phosibl. Cliriwch raffau a strapiau rhydd. Sicrhewch eu bod mewn cyflwr da i ddiogelu'r llwyth ac y cânt eu storio'n ddiogel pan na fyddant yn cael eu defnyddio.
- Gwisgwch esgidiau diogelwch gwrthlithro, sy'n ffitio yn dda, pan fyddwch yn gweithio ar gerbydau.
- Wrth brynu cerbydau, ystyriwch sut y byddwch yn gallu mynd i rannau uchel y peiriant a'i gynnal a'i gadw'n ddiogel. Gofynnwch am gerbyd mynediad hawdd, e.e. dewiswch gerbydau lle y gallwch gyrraedd pwyntiau cynnal a chadw rheolaidd, fel niplau iro, o'r llawr.
- Sicrhewch fod breciau trelars yn cael eu defnyddio wrth lwytho a dadlwytho.

Byrnau: llwytho trelars a phentyrru

Mae nifer o ddamweiniau (rhai angheuol) yn digwydd pan fydd byrnau yn cael eu llwytho ar y trelar, wrth bentyrru neu ar ôl pentyrru. Wrth lwytho, sicrhewch y canlynol:

- bod lloriau trelars mewn cyflwr da a bod raciau pen neu ysgolion gwellt yn cael eu defnyddio;
- bod llwythau wedi eu ffurfio i rwymo eu hunain. Defnyddiwch fyrnau cadarn ar gyfer pob ochr;
- bod y rhai sy'n llwytho yn cadw'n glir o'r ymylon. Dylai gyrwyr wneud arwydd clir cyn i'r trelar gael ei symud;
- bod llwythau wedi'u gosod yn ddiogel cyn gadael y cae ac nad oes neb yn cael reid arnynt. Darparwch ysgolion i gyrraedd y llwyth.

Mae pentyrru yn sgil ac mae angen pobl gymwys i gyflawni'r gwaith. A ydych:

- wedi darparu hyfforddiant a dewis pobl iach sy'n fodlon gweithio ar uchder?
- wedi sicrhau bod byrnau yn rhyngblethu, a bod byrnau cadarn yn cael eu gosod ar yr ymylon?
- wedi cyfarwyddo gweithwyr i osgoi gweithio'n agos i'r ymylon, ac i gadw draw o offer llwytho?

- wedi ystyried diogelu ymylon y pentyrrau mewn adeiladau drwy ffensio'r ochrau nas defnyddir i lwytho?
- wedi darparu ysgolion, wedi'u gosod yn gadarn, er mwyn cyrraedd y pentwr?

Dylech archwilio pentyrrau yn rheolaidd, a sicrhau y gwneir gwaith dadbentyrru yn ddiogel:

- Tynnwch y byrnau uchaf yn gyntaf bob amser.
- Defnyddiwch offer trin cymaint â phosibl.
- Dylech osgoi gwthio byrnau i ffwrdd gyda'ch traed.
- Peidiwch byth â thynnu byrnau o'r gwaelod.

Gall bwrn sy'n syrthio ladd, felly cadwch bobl yn glir wrth ddadlwytho neu ddadbentyrru.

Llwyfannau gwaith ar wagenni fforch-godi

Os oes angen i chi godi pobl uwchben y llawr, e.e. ar gyfer cynnal a chadw adeiladau, defnyddiwch lwyfannau gwaith wedi'u dylunio'n gywir yn hytrach nag ysgolion. Peidiwch byth â defnyddio bwcedi grawn, paledau neu offer amhriodol arall. Mae pobl wedi cael eu hanafu'n ddifrifol ac wedi marw o ganlyniad i fwcedi ac ati yn troi drosodd yn ddamweiniol.

Ar gyfer gwaith a gynlluniwyd neu waith rheolaidd ar uchder, dylech ddefnyddio llwyfan gweithio hollol integredig a adeiladwyd yn gywir. Bydd ganddo reolyddion sydd wedi'u cysylltu â rheolyddion y wagen ac sy'n eu hynysu fel mai dim ond rhywun ar y llwyfan a all reoli'r llwyfan a symudiadau'r wagen. Fel arfer ni ddylech ddefnyddio llwyfan gweithio nad yw wedi'i integreiddio (gweler Canllawiau HSE Nodyn PM28 yn 'Rhagor o wybodaeth').

- Gosodwch lwyfannau gweithio ar beiriannau addas yn unig - wagenni fforch-godi â mastiau fertigol neu freichiau telesgopig fel arfer.
- Edrychwch ar wybodaeth y gwneuthurwr/cyflenwr i sicrhau bod y wagen a'r llwyfan gweithio yn cydweddu â'i gilydd.
- Defnyddiwch lwyfannau gweithio ar beiriannau sydd â 'chlo' gwyro/rhyddhau yn unig, i atal y llwyfan rhag gwyro'n ddamweiniol.
- Defnyddiwch lwyfannau gweithio a adeiladwyd yn briodol sydd â diogelwch ymylon llawn yn unig.
- Sicrhewch fod unrhyw glwydi yn y diogelwch ymylon yn agor tuag at i mewn, tuag at i fyny neu i'r ochr, ac yn cau yn awtomatig.
- Sicrhewch fod rhagofalon ar waith fel na all unrhyw ran o gorff yr unigolyn sy'n cael ei godi ddod i gysylltiad â rhannau peryglus y peiriant (e.e. y cadwyni codi).

Sgaffaldau

Bydd llawer o dasgau yn llai peryglus os byddwch yn eu cyflawni o sgaffald wedi'i ddylunio a'i godi'n gywir. Defnyddiwch weithwyr cymwys a phrofiadol i godi sgaffald, a sicrhewch eu bod dan reolaeth unigolyn cymwys ac y cânt eu harchwilio'n rheolaidd ganddo.

Sicrhewch y canlynol:

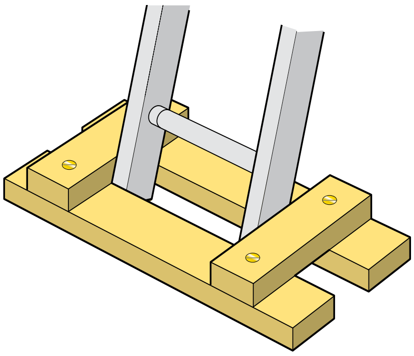
- bod y sgaffald wedi'i osod ar lawr gwastad, cadarn gydag iswadnau a phlatwadnau yn ôl yr angen, ei fod wedi'i frêsio'n gywir gyda pholion cefnogi fertigol (safonol) bob 2 i 2.5m;
- bod y llwyfan o leiaf 600mm o led gyda pholion cefnogi digonol, heb fod mwy na 1.5m i ffwrdd o'i gilydd;
- bod byrddau sgaffaldau wedi'u clymu neu 50mm i 150mm yn fwy na phob polyn cefnogi;

- eich bod wedi darparu mesurau diogelwch rhag syrthio, e.e. rheiliau amddiffyn a throedfyrddau. Mae'n rhaid i'r prif reilin amddiffyn fod o leiaf 950mm uwchben y llwyfan. Ni ddylai fod bwlch heb ei ddiogelu sy'n fwy na 470mm rhwng y llwyfan ac unrhyw reilin amddiffyn;
- y gellir cyrraedd y sgaffald yn ddiogel - peidiwch byth â dringo ar y tu allan iddo.

Hefyd, o ran sgaffaldau symudol:

- cadarnhewch beth yw'r uchder mwyaf a argymhellir mewn perthynas â dimensiwn y sail (gan gynnwys sadwyr, os ydynt wedi'u gosod). Y gymhareb sail:uchder yw 1:3 yn aml;
- clymwch hwy i'r adeilad, neu estynnwch y sail gyda sadwyr, os ydych yn eu defnyddio y tu allan mewn tywydd gwyntog (dylech bob amser eu clymu os nad oes neb yn bresennol);
- sicrhewch nad oes pobl a deunyddiau ar y llwyfan gwaith pan fydd y sgaffald yn cael ei symud. Dylech ond ei dynnu drwy wthio neu dynnu'r sail;
- rhaid bod y breciau 'ymlaen' ac wedi'u cloi pan fydd y sgaffald yn cael ei ddefnyddio;
- peidiwch â gorlwytho'r llwyfan gwaith na rhoi pwysau arno a allai wneud i'r tŵr wyro.

Ysgolion



Sicrhewch fod gwaelod ysgolion yn ddiogel, fel na fyddant yn llithro

Ni waherddir ysgolion, ond ni ddylent fod yn ddewis cyntaf os oes ffordd fwy diogel o wneud rhywbeth, e.e. drwy ddefnyddio sgaffald neu lwyfan gwaith addas. Os yw'n waith cyflym (munudau yn hytrach nag oriau) a syml, gallwch ddefnyddio ysgol ond sicrhewch y canlynol wrth ei defnyddio:

- ei bod wedi'i gosod ar lawr gwastad a chadarn. Peidiwch byth â gosod ysgolion ar lawr anwastad neu lithrig, e.e. drymiau olew, blychau, planciau neu iard anifeiliaid heb ei glanhau;
- nad yw wedi'i gosod yn erbyn wyneb bregus, e.e. gwteri sement ffibr. Defnyddiwch gynhaliwr ysgolion neu rywbeth tebyg;
- ei bod wedi'i gosod ar yr ongl fwyaf sefydlog - sef llethr o bedair uned o uchder i bob un allan ar y llawr;
- ei bod yn estyn o leiaf fetr uwchben y man glanio neu'r gris uchaf a ddefnyddir, oni bai bod man gafael addas i roi cefnogaeth gyfatebol. Dylai ysgolion sy'n estyn orgyffwrdd o leiaf dri gris;
- ei bod wedi'i gosod fel na fydd yn llithro, e.e. drwy glymu'r ddwy gamfa i atal yr ysgol rhag llithro a throi, neu ddefnyddio dyfais sefydlogi addas. Nid yw defnyddio rhywun i afael ar ysgol o'r gwaelod yn effeithiol iawn, a dylid ond gwneud hyn os nad oes dewis arall.

Wrth weithio o ysgol, ceisiwch sicrhau bod o leiaf dair rhan o'ch corff arno bob amser (e.e. eich traed a llaw). Ceisiwch gadw'r ddwy law ar yr ysgol cymaint â phosibl. Dilynwch reolau tebyg ar gyfer ysgolion bach a threslau.

Peidiwch byth â:

- defnyddio ysgolion wedi'u difrodi neu rhai 'gwneud' - dylech eu chwalu neu eu hatgyweirio. Cadwch lygad am ddiffygion;
- gosod ysgolion gerllaw cerbydau sy'n symud, anifeiliaid, neu linellau trydan.

Yn aml mewn seilos neu finiau, lle bydd gwaith llwytho grawn yn amharu ar gylchau diogelwch, ceir ysgolion fertigol. Ystyriwch p'un a oes angen i chi fynd i mewn i'r seilo o gwbl. A ellir cymryd samplau o'r taradr? Os oes angen i chi ddefnyddio ysgol yn y bin neu'r seilo, defnyddiwch gortyn ddwbl neu ddyfais addas i leihau'r risg o syrthio, a sicrhewch fod cynlluniau achub mewn argyfwng ar waith.

Dim ond pobl gymwys ddylai wneud gwaith coed ar uchder (gweler Adran 17 'Llifiau cadwyn a gwaith coed').

Sonnir am weithio'n ddiogel ar doeon tai gwydr yn AIS12 (gweler 'Rhagor o wybodaeth').

Rhagor o wybodaeth

HSG33 *Health and safety in roof work* ISBN 978 0 7176 6250 0
PM28 (Ar-lein yn unig) *Working platforms on fork-lift trucks*
AIS12 *Safe working on glasshouse roofs: Advice for growers*
INDG125(rev1) *Handling and stacking bales in agriculture*
INDG284(rev1) *Working on roofs*
INDG369W/E *Pam syrthio? Atal syrthio ym myd amaeth*
INDG401 *The Work at Height Regulations 2005: A brief guide*
INDG402 *Safe use of ladders and stepladders: An employers' guide*
INDG405 *Tips for ladder and stepladder safety*

9 Gwaith adeiladu

Y gyfraith

Mae'r rhan fwyaf o weithgareddau sy'n cynnwys gwaith strwythurol ar ffermydd yn ddarostyngedig i Reoliadau Adeiladu (Dylunio a Rheoli) 2007 a Rheoliadau Rheoli Asbestos 2006. Maent yn berthnasol i bob prosiect adeiladu a gwaith adnewyddu. Nid ydynt yn berthnasol i waith ar eich annedd ddomestig (y ffermdy) ond byddant yn berthnasol i waith adnewyddu ar unrhyw safle domestig a ddarperir i gyflogeion. Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i iechyd a diogelwch gael ei reoli ym mhob cam o brosiect, o'r broses gychwynnol at ei ddylunio a'i gynllunio hyd at y gwaith safle a gwaith cynnal a chadw ac atgyweirio'r adeiledd ar ôl hynny.

Am gyngor ar sut i weithio ar uchder a Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005, ewch i Adran 8 'Atal pobl rhag syrthio'.

Mae'r rhan fwyaf o ffermydd yn cynnal rhywfaint o waith adeiladu, o ddatod ac ailgodi adeiladau cyfan i ddelio ag asbestos. Mae risgiau yn gysylltiedig â'r holl waith ac mae'n rhaid i chi roi rheolaethau priodol ar waith.

Mae ffermwyr yn ddyfeisgar iawn ac yn aml gallant droi eu llaw at sawl math o waith. Dechreuwch drwy ofyn i'ch hun ai gwaith adeiladu neu waith cynnal a chadw yw'r gwaith ac, yn y naill achos a'r llall, os gallwch ei wneud. Os oes gennych amheuon, cysylltwch ag adeiladwr proffesiynol am gyngor.

Contractwyr adeiladu

Os ydych yn cyflogi contractwr i wneud unrhyw waith adeiladu (gan gynnwys dymchwel) yna mae'r gyfraith yn gosod dyletswyddau cyfreithiol penodol arnoch fel 'cleient' o dan Reoliadau Adeiladu (Dylunio a Rheoli) 2007. Ystyr 'cleient' yw unrhyw sefydliad neu unigolyn y mae prosiect adeiladu yn cael ei gynnal ar ei ran mewn perthynas â'i fusnes neu waith arall (p'un a yw am elw ai peidio).

Ymhlith dyletswyddau cleient mae:

- caniatáu digon o amser ar gyfer pob cam o'r gwaith;
- rhoi gwybodaeth berthnasol am y safle, gan gynnwys adeileddau presennol a'r bwriad i ddefnyddio unrhyw adeiladau gwaith newydd;
- sicrhau bod trefniadau rheoli addas ar waith yn ystod pob cam o'r gwaith;
- sicrhau bod cyfleusterau lles digonol ar y safle cyn i'r gwaith ddechrau.

Os bydd y gwaith adeiladu yn para dros 30 o ddiwrnodau neu dros 500 o 'ddiwrnodau person', mae'n rhaid i chi hefyd wneud y canlynol:

- penodi cydlynydd adeiladu, dylunio a rheoli;
- penodi prif gontractwr;
- sicrhau bod cynllun iechyd a diogelwch ar waith;
- cadw ffeil iechyd a diogelwch.

Mae gennych chi a'r contractwr ddyletswyddau cyfreithiol o ran iechyd a diogelwch na allwch drosglwyddo i'ch gilydd drwy gontract. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i chi gydweithio i sicrhau bod y gwaith yn cael ei gynnal yn ddiogel. Hefyd, edrychwch ar Adran 5 'Contractwyr a gweithwyr teuluol'.

Cloddio

Os ydych yn cloddio, cofiwch y canlynol:

- gallai ochrau ffosydd gwympo heb rybudd, beth bynnag yw natur y pridd;
- cyn cynnal y gwaith mae angen i chi benderfynu pa ragofalon y bydd angen eu rhoi ar waith i ddiogelu yn erbyn ymylon yn cwympo, e.e. ategu neu ogwyddo;
- cadwch ardal glir o amgylch y gwaith cloddio i atal pobl, deunyddiau neu gerbydau rhag syrthio i mewn, a phwysau'r pridd neu offer rhag cwympo'r ochrau;
- os oes angen i chi fynd i mewn i'r gloddfa, sicrhewch fynediad diogel;
- gallai fod nwyon gwenwynig neu fygol yn agoriadau carthffosydd, o dir cors neu leoedd cyfyng (gweler Adran 13 'Diogelwch a lles yn y gweithle').

Cadwch yn ddigon pell o linellau trydan uwchben a gwasanaethau tanddaearol fel ceblau a phiblinellau olew a nwy. Cysylltwch â chwmnïau cyfleustodau neu weithredwr y biblinell cyn dechrau'r gwaith er mwyn canfod eu hunion leoliad.

Asbestos

Mae gan y rhan fwyaf o ffermydd ddeunydd sy'n cynnwys asbestos, e.e. dalenni to sement asbestos cywasgedig, cladin neu gwteri dŵr glaw a phibellau i'r llawr. Gellir dod o hyd i asbestos mewn deunydd ynysu boeleri neu bibellau, gwahaniadau adeiladau, tanciau dŵr rhagffurfedig, teils nenfwd a tho a ffelt to bitwmen. Cofiwch y gellir hefyd dod o hyd iddo mewn peirianwaith a pheiriannau sefydlog e.e. paneli inswleiddio, gasgedi neu seliau.

O dan Reoliadau Rheoli Asbestos 2006 mae'n rhaid i berchnogion ffermydd, a thenantiaid â phrydlesi sy'n cynnwys cyfrifoldeb am gynnal a chadw adeiladau, gynnal arolwg o'r safle i ddod o hyd i ddeunydd sy'n cynnwys asbestos a chofnodi ei gyflwr. Yna mae angen i chi ddefnyddio'r wybodaeth hon i asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig ag asbestos a phenderfynu pa gamau sydd angen i chi eu cymryd i ddiogelu iechyd pobl.

Bydd yr arolwg a'r rhestr weithredu yn ffurfio cynllun rheoli asbestos. Mae cynllun sampl ar gael o ardal aelodau gwefan Undeb Cenedlaethol yr Amaethwyr: www.nfuonline.com.

Dylai'r rhan fwyaf o ffermwyr allu cwblhau'r cynllun eu hunain. Gallwch dybio bod unrhyw ddeunydd amheus yn ddeunydd sy'n cynnwys asbestos heb unrhyw waith dadansoddi pellach.

Mae'n aml yn well gadael llonydd i asbestos heb ei ddifrodi sydd wedi'i selio'n dda, ond mae'n well symud deunydd sy'n cynnwys asbestos sydd wedi'i ddifrodi. Os nad ydych yn siŵr beth i'w wneud, gofynnwch am gymorth arbenigwr. Rhaid i waith gyda deunydd inswleiddio asbestos, astell asbestos neu orchuddion chwistrell (h.y. asbestos "limpet") gael ei gynnal gan gontractwr arbenigol trwyddedig.

Rhaid i chi sicrhau bod pawb, yn arbennig contractwyr, sy'n gweithio ar adeiladau'r fferm yn ymwybodol o bresenoldeb asbestos ac mae'n rhaid i chi gymryd camau priodol i ddiogelu eu hiechyd. Rhaid labelu mannau lle ceir deunydd sy'n cynnwys

asbestos. Gall anadlu ffibrau asbestos o ganlyniad i symud ffabrig adeilad fod yn angheuol.

Dymchwel neu ddatod

Fel gyda phob math o waith adeiladu, rhaid cynllunio gwaith dymchwel neu ddatod. Sicrhewch eich bod wedi gwneud trefniadau i ddymchwel yr adeiledd mewn ffordd sy'n osgoi perygl. Sicrhewch fod gennych ddigon o amser i ddymchwel neu ddatod yr adeilad. Os oes unrhyw falurion neu rannau o'r adeiledd yn dal yn sefyll gan nad oes gennych amser i orffen y gwaith, bydd angen eu gadael mewn cyflwr sefydlog fel na fyddant yn syrthio.

Mae dymchwel adeiladau sydd â deunydd sy'n cynnwys asbestos yn waith arbenigol y dylai contractwyr trwyddedig ei wneud. Os oes angen gwaredu dalenni sement asbestos cyfan bydd angen i chi gysylltu â'ch awdurdod lleol i gael manylion am eich safle trwyddedig agosaf a'r trefniadau angenrheidiol ar gyfer eu gwaredu'n ddiogel. Neu gall contractwr gwastraff trwyddedig eu gwaredu ar eich cyfer.

Adeiladau newydd

Wrth adeiladu adeilad fferm newydd, ystyriwch:

- A yw'r lleoliad yn rhoi mynediad da i gerbydau fferm?
- A yw'n debygol y byddwch am newid defnydd yr adeilad?
- Pa mor hawdd fydd cynnal a chadw'r adeilad?

Mae'n hawdd adeiladu adeilad sy'n cynnwys problemau diogelwch, a'r un modd hawdd dileu'r problemau hyn cyn cychwyn ar y gwaith.

Rhagor o wybodaeth
L144 *Managing health and safety in construction* ISBN 978 0 7176 6223 4
INDG223W(rev3) *A short guide to managing asbestos in premises*
INDG411 *Want construction work done safely? A quick guide for clients on CDM 2007*
INDG418 *Asbestos kills: A quick guide to protecting yourself* Pocket card
INDG419W/E *Mae Asbestos yn lladd: Amddiffynnwch eich hun!*

10 Trafnidiaeth yn y gweithle

Y gyfraith

Mae Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 a Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998 yn gymwys i weithgareddau trafnidiaeth. Dylai cerbydau allu symud yn ddiogel, a chael eu cynnal a'u cadw'n dda, a dylid hyfforddi gweithredwyr yn ddigonol. Mae Rheoliadau Gweithrediadau Codi ac Offer Codi 1998 yn ymwneud ag archwilio trylwyr, marcio offer a threfnu gweithgareddau codi yn gywir.

Ymhlith y ffactorau mwyaf cyffredin sy'n achosi anafiadau difrifol ac angheuol mewn amaethyddiaeth mae cerbydau sy'n symud ac yn troi drosodd. Mae angen rheoli symudiadau cerbydau yn y gweithle ac o'i gwmpas i ddiogelu cerddwyr ac atal difrod i offer ac adeiladau. Bydd digwyddiadau eraill yn codi pan fydd pobl yn gadael cerbyd heb sicrhau na all symud neu achosi anaf mewn ffyrdd eraill. Rhaid cynnal a chadw system frecio'r cerbyd yn gywir, a defnyddio'r weithdrefn 'safe stop' lle bynnag y bo'n bosibl pan fyddwch yn gadael cerbyd. Dylech hefyd symud unrhyw offer neu lwythwyr sydd wedi'u codi i'w safle ar y llawr.

'Safe stop' yw'r cam diogelwch pwysicaf oll:

- Brêc llaw ymlaen.
- Gêr niwtral.
- Diffodd yr injan a thynnu'r allwedd.

Oherwydd amrywiaeth eang y gweithgareddau trafnidiaeth mewn amaethyddiaeth, mae'n haws nodi problemau a chymryd camau os rhannwch eich gweithgareddau trafnidiaeth yn dri grŵp - cerbyd, gyrrwr a safle.

Cerbyd diogel

Sicrhewch y canlynol wrth ddelio â cherbydau, peiriannau ac offer trin:

- eu bod yn gallu cyflawni'r gwaith yn ddiogel, gyda chymhorthion gyrru am yn ôl fel drychau;
- eu bod yn cael eu harolygu'n ddyddiol a bod diffygion yn cael eu hatgyweirio'n brydlon;
- eu bod yn cael eu cynnal a'u cadw'n gywir, gan roi sylw penodol i systemau brecio.

Sicrhewch fod gan eich cerbydau, neu unrhyw beiriannau y mae gweithwyr yn eu defnyddio neu'n gweithio arnynt, strwythurau amddiffynnol rhag rholio drosodd (ROPS) a gwregysau diogelwch os oes perygl y bydd yn rholio drosodd.

Sicrhewch y canlynol:

- bod gyrwyr cerbydau sy'n codi a chario a llwythwyr yn cael eu diogelu rhag eitemau sy'n disgyn;
- bod llwythau'n sefydlog;
- bod gan drelars freciau digonol yn arbennig ar gyfer llwythau mawrion a'r cyflymder y byddant yn ei deithio;
- y cedwir allweddi yn ddiogel pan nad yw cerbydau yn cael eu defnyddio.

Gyrrwr diogel

Sicrhewch fod gyrwyr:

- yn feddygol iach i allu gyrru;
- wedi cael hyfforddiant priodol ac na chaiff pobl heb awdurdod yrru;
- yn gwybod sut i fynd i mewn ac allan o'r cerbyd yn ddiogel.

Peidiwch byth â gadael i deithwyr fynd ar ben cerbyd nac ynddo oni bai eu bod mewn man eistedd diogel lle na allant amharu ar y gyrrwr, cyffwrdd rheolyddion y peiriant drwy gamgymeriad, neu amharu ar olwg y gyrrwr. Defnyddiwch sedd i deithwyr os oes un.

Safle diogel

Sicrhewch y canlynol:

- bod cerbydau a cherddwyr ar wahân lle y bo'n bosibl;
- bod gyrwyr sy'n ymweld yn ymwybodol o'ch rheolau, gan gynnwys ardaloedd parcio, systemau unffordd ac ati;
- bod llwybrau cerbydau yn lleihau'r angen i yrru am yn ôl, e.e. drwy ychwanegu cylchau troi, neu ddefnyddio systemau unffordd;
- bod llwybrau traffig yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda a'u goleuo'n ddigonol;
- bod arwyddion rhybuddio a chyfyngiadau cyflymder yn glir ac yn unol â Rheolau'r Ffordd Fawr.

Tractorau a cherbydau hunanyredig eraill yn troi drosodd

Gallwch ond ddefnyddio tractor neu gerbydau heb ROPS mewn sefyllfaoedd risg isel megis adeiladau a pherllannau neu lle mae eithriadau penodol yn berthnasol. Pan fydd offer amddiffyn rhag troi drosodd wedi'i osod dylech hefyd sicrhau bod gwregysau diogelwch wedi'u gosod os caiff peiriant ei ddefnyddio mewn sefyllfaoedd lle y gallai droi drosodd. I leihau'r risg o droi drosodd:

- sicrhewch fod offer priodol ar dractorau a pheiriannau a'u bod wedi'u cynnal a'u cadw'n dda, yn benodol y breciau, yr olwyn lywio a'r teiars. Ystyriwch osodiadau olwyn lydan ar gyfer gweithio ar lethrau;
- cynlluniwch y gwaith ymlaen llaw, a sicrhewch fod gweithredwyr yn ymwybodol o elfennau allweddol gweithio'n ddiogel ar lethrau.

Cofiwch:

- dylech bob amser droi i fyny llethr wrth weithio ar draws llethr, a dod yn syth i lawr y graddiant lleiaf serth;
- ni allwch bob amser ddod i lawr llethr y gwnaethoch ei dringo yn ddiogel;
- mae gafael olwyn ôl tractor yn lleihau wrth waredu llwyth y peiriant y mae'n ei dynnu;
- bydd gwthiad ychwanegol ar dractorau gydag ôl-rolwyr, trelars pedair olwyn ac ati heb fod pwysau ychwanegol - gallent lithro allan o reolaeth.

I leihau'r risg o anafu os byddwch yn troi drosodd:

- arhoswch yn y caban a pheidiwch â cheisio neidio'n glir, gan fod y rhan fwyaf o farwolaethau ac anafiadau difrifol yn digwydd i bobl sy'n neidio neu'n sy'n cael eu taflu allan o gaban wrth i gerbyd droi drosodd;
- sicrhewch fod y ffrâm ddiogelwch neu'r caban mewn cyflwr da a'i fod wedi'i osod yn gywir. Gall erydiad a'r bolltau mowntio anghywir achosi i'r ffrâm ddiogelwch fethu os bydd y cerbyd yn troi drosodd;
- peidiwch byth â thynnu ffenestri neu ddrysau o gaban diogelwch;
- gwisgwch y gwregysau diogelwch a osodir, gan fod hwn yn ofyniad cyfreithiol pan fydd perygl o droi drosodd. Ystyriwch osod gwregysau os nad ydynt wedi'u gosod fel offer gwreiddiol;
- peidiwch â chario eitemau rhydd yn y cerbydau oherwydd gallent achosi anaf ychwanegol wrth droi drosodd.

Beiciau cwad

Mae cerbydau sy'n addas ar gyfer pob math o dir (ATVau) fel beiciau cwad wedi achosi nifer o ddigwyddiadau difrifol. Anafiadau i'r pen yw'r achos mwyaf cyffredin dros farwolaeth a dylai pawb sy'n defnyddio beic cwad wisgo helmed addas a chael hyfforddiant digonol. Gallwch gael manylion am gyrsiau hyfforddiant addas o ddelwyr ATV breiniol, gwefannau gweithgynhyrchwyr, EASI (Sefydliad Diogelwch ATVau Ewrop), y Comisiwn Coedwigaeth, Gwobrau Lantra a cholegau tir.

Ar y ffordd

Mae deddfwriaeth benodol yn berthnasol i gerbydau sy'n teithio ar briffyrdd cyhoeddus. Yr heddlu a VOSA (yr Asiantaeth Gwasanaethau Cerbydau a Gweithredwyr) yw'r prif gyrff gorfodi a dylech ymgynghori â hwy i gael cyngor manwl penodol. Dyma rai pwyntiau sylfaenol i'w hystyried:

- Cynnal a Chadw. Mae angen cynnal a chadw cerbydau mewn cyflwr diogel - mae'r safonau yr un fath ar gyfer defnydd ar y ffordd ac oddi arni.
- Breciau. Mae angen rhyw fath o freciau ar unrhyw drelar sy'n pwyso dros 750kg. Mae llawer o drelars sydd ond wedi'u cynllunio i fodloni gofynion cyfreithiol sylfaenol pan fyddant yn cael eu tynnu hyd at 20 mya (32 cya).

Wrth deithio'n gyflymach na hynny, mae angen i freciau trelars gyrraedd safonau uwch i sicrhau gallu brecio gwell ac atal traul gormodol ar system y tractor.

- Offer ategol. Rhaid i bob ochr finiog a/neu beryglus gael ei diogelu a'i marcio. Efallai y bydd angen gorchuddio neu dynnu ategolion ar gerbydau codi llwythau er mwyn eu gyrru ar y ffordd.
- Diogelwch llwythau. Ni ddylai llwythau fod yn drymach na chapasiti'r trelar i'w gludo. Dylid eu dosbarthu'n gywir a'u rhwymo'n addas i atal darnau rhag syrthio.
- Mynedfeydd at gaeau. Bydd llawer o ddamweiniau'n digwydd pan fydd cerbydau fferm yn troi i mewn i ffordd neu'n troi oddi arni. Mae'n bosibl y gellid gwella gwelededd o amgylch gatiau drwy eu hail-leoli a sicrhau bod gwrychoedd ac ati yn cael eu tocio'n dda. Os yw'n bosibl, ceisiwch osgoi troi i'r dde a chadwch oleuadau cyfeirio cerbydau yn lân, gan sicrhau eu bod yn gweithio'n gywir.

Cludo nwyddau peryglus

O dan Reoliadau Cludo Nwyddau Peryglus a Defnyddio Offer Pwysedd Cludadwy 2007, mae rhai rheolau'n berthnasol pan fyddwch yn cludo nwyddau peryglus ar y ffordd, e.e. asidau, gwrteithiau nitrad amoniwm, plaladdwyr, tanwydd diesel ac ati. Ceir eithriadau ar gyfer trelars sy'n cael eu tynnu gan dractorau amaethyddol neu goedwigaeth, ond nid yw'r rhain yn berthnasol i gerbydau eraill fel landrofers. Ceir rhagor o fanylion yn www.hse.gov.uk/cdg/manual/exemptions.htm.

Gweithrediadau codi

Cynlluniwch a threfnwch y gwaith codi yn fanwl, gan ddefnyddio'r offer priodol a phobl gymwys, i leihau'r risgiau. Sicrhewch fod:

- yr holl offer codi yn cael ei archwilio'n drylwyr (a'i brofi yn ôl yr angen) yn rheolaidd gan unigolyn cymwys. Gall sefydliadau arolygu annibynnol, gan gynnwys cwmnïau yswiriant, helpu:
- llwythau gwaith diogel wedi'u nodi ar offer codi. Peidiwch byth â mynd y tu hwnt i lefel llwythau gwaith diogel, na defnyddio eitemau wedi'u difrodi, eitemau wedi treulio nac eitemau gwneud;
- dangosyddion gorlwytho ar beiriannau codi a chario yn gweithio. Peidiwch â'u hanwybyddu;
- gweithrediadau llwytho yn cael eu cynllunio i leihau'r daith gydag offer llwytho yn cael ei ddefnyddio mewn ardal ddiogel ymhell o linellau p^wer neu rwystrau uwchben eraill. Lle bynnag y bo'n bosibl, rhowch flaenlwythwyr tractorau yn is ar gyfer teithio, a chadwch freichiau peiriannau codi nwyddau telesgopig i mewn ac yn isel i sicrhau sefydlogrwydd.

Peidiwch byth â defnyddio bwcedi grawn, paledau nac offer gwneud arall i godi pobl oddi ar y llawr (gweler hefyd Adran 8 'Atal pobl rhag syrthio').

Rhagor o wybodaeth

AIS28 *LOLER: How the Regulations apply to agriculture*
AIS33W *Defnyddio cerbydau sy'n addas ar gyfer pob math o dir (ATV) yn ddiogel mewn amaethyddiaeth a choedwigaeth*
INDG185W(rev1) *Tractorau: Canllaw cam wrth gam i ddefnyddio tractorau yn ddiogel*
INDG279(rev1) *Fatal traction: Practical advice on avoiding agricultural transport accidents*
Cynllun prawf iechyd cerbydau: www.bagma.com

11 Dewis a defnyddio offer gwaith

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998 (PUWER) yn berthnasol i unrhyw offer, gan gynnwys peiriannau, a ddefnyddiwch yn y gwaith. Maent yn ei gwneud yn ofynnol sicrhau bod yr offer yn addas i'r dasg, yn cael ei gynnal a'i gadw'n gywir, gyda rhannau peryglus yn cael eu diogelu, a bod hyfforddiant a gwybodaeth ddigonol ar gael am yr offer. Rhaid i offer fod yn sefydlog, ac mae'n rhaid darparu rheolyddion stopio, gan gynnwys rheolyddion stopio brys.

Peiriannau

Mae llawer o ddigwyddiadau difrifol ar ffermydd yn cynnwys peiriannau, yn aml wrth eu cynnal a'u cadw neu ddadflocio. Bydd rhai yn digwydd gan fod peiriant wedi cael ei ddefnyddio ar gyfer gwaith nad yw'n addas; eraill gan nad yw gorchuddion diogelu wedi eu darparu neu eu gosod. Mae siafftau pŵer wedi arwain at nifer o anafiadau angheuol, yn aml gyda pheiriannau llonydd, wrth drin slyri neu drin a chymysgu porthiant, er enghraifft.

Gall prynu peiriannau fod yn un o'r buddsoddiadau mwyaf a wnewch, a gall proffidioldeb y busnes ddibynnu ar wneud y gwaith cywir yn dda, yn ddiogel, a heb amharu ar iechyd pobl.

Wrth brynu peiriant newydd:

- sicrhewch fod nod 'CE' arno, a bod Tystysgrif Cydymffurfiaeth ar ei gyfer. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol ac mae'n cynrychioli honiad y gwneuthurwr ei fod wedi adeiladu'r peiriant i fodloni gofynion diogelwch cyfreithiol;
- sicrhewch ei fod yn addas at y diben a fwriedir ar ei gyfer, e.e. ei fod yn cyd-fynd â thractorau, neu fod gan drelars systemau brecio digonol ar gyfer y llwyth mwyaf a'r cyflymder uchaf;
- sicrhewch y gellir gweld i bob cyfeiriad, a ffyrdd y gellir gwella hyn er mwyn gyrru am yn ôl yn ddiogel, e.e. CCTV, dyfeisiau rhybuddio gyrru am yn ôl clywedol, drychau gwell;
- sicrhewch fod tractorau a pheiriannau hunanyredig eraill yn cynnwys offer amddiffyn rhag troi drosodd (gweler Adran 10 'Trafnidiaeth yn y gweithle');
- edrychwch i weld uchder gweithredu mwyaf peiriannau fel cynaeafwyr, peiriannau codi llwythau telesgopig, chwistrellwyr a chynaeafwyr cnwd porthi. Dylai unrhyw linellau pŵer uwchben eich tir sy'n 33 000 ac 11 000 o foltiau fod o leiaf 5.2m o'r llawr, ond os nad ydych yn siŵr, cysylltwch â gweithredwr y rhwydwaith darparu i gadarnhau. Sicrhewch fod digon o le o dan linellau pŵer;
- ystyriwch ffactorau fel llwch neu allyriadau mygdarth tebygol pan fo gennych ddewis o beiriannau;
- sicrhewch y gellir ei gynnal a'i gadw'n hawdd. Bydd peiriant sydd wedi'i ddylunio i gael ei gynnal a'i gadw mewn ffordd hawdd a diogel yn arbed amser ac yn lleihau risg;
- ystyriwch pa gamau y mae'r gwneuthurwr wedi'u cymryd i'w gwneud yn ddiogel i chi glirio rhwystrau. Dylai peiriannau sy'n dueddol o gael eu blocio, fel byrnwyr, gael eu dylunio i leihau achosion o flocio a dylai fod ffordd addas o'u clirio, e.e. dull gweithredu am yn ôl;
- sicrhewch fod cyfarwyddiadau yn cael eu rhoi yn ogystal â llyfryn gweithdy os ydych yn bwriadu gwasanaethu'r peiriant eich hun. Sicrhewch fod eich gweithredwyr yn darllen y cyfarwyddiadau hyn;
- edrychwch a oes gwybodaeth am sŵn a dirgryndod yn llyfryn y gweithredwr. Mae'n bosibl y bydd angen i chi roi dulliau diogelu ychwanegol ar waith ar gyfer y gweithredwr os yw'r sŵn a'r dirgryndod yn uwch na'r gofynion cyfreithiol (Gweler Adran 22 'Sŵn a dirgryndod');

- penderfynwch a oes angen hyfforddiant ar weithredwyr i ddefnyddio'r peiriant yn ddiogel. Gofynnwch i'r cyflenwr ddarparu hyfforddiant/cyfarwyddiadau cychwynnol ac ystyriwch a fydd angen hyfforddiant ffurfiol pellach ar eich gweithredwr, e.e. ar gyfer llwythwyr telesgopig, ATVau a llifiau cadwyn.

Wrth brynu peiriannau ail-law:

- sicrhewch fod tractorau a pheiriannau yn cydymffurfio â gofynion PUWER. Os nad ydynt, rhaid eu huwchraddio i gyrraedd y safon ofynnol cyn eu defnyddio;
- sicrhewch fod llawlyfr y gweithredwr ar gael, neu y gallwch gael gwybodaeth addas (e.e. gan y gweithgynhyrchwr gwreiddiol);
- sicrhewch y gellir cael rhannau newydd ar gyfer gorchuddion sydd ar goll neu wedi'u difrodi, neu y gellir eu trwsio cyn defnyddio'r peiriant.

Pan fyddwch yn prynu neu'n llogi peiriannau mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i'r cyflenwr ddarparu dulliau diogelu angenrheidiol.

Defnyddio peiriannau yn ddiogel

- Sicrhewch fod y peiriant yn addas ar gyfer y gwaith (e.e. ni fyddai sbeic bwrn a ddefnyddir i godi unrhyw beth ond am fyrnau, neu beiriant codi llwythau telesgopig gyda bwced graen a ddefnyddir i godi person ar gyfer gweithio ar uchder yn addas).
- Dylech allu nodi rhannau peryglus ac ystyried sut i atal anafiadau wrth gynnal eich asesiad risg.
- Pan benderfynwch ar reolyddion, ystyriwch nid yn unig eich gweithwyr disgybledig, hyfforddedig ond hefyd y rhai sydd wedi blino, sy'n llai profiadol neu y mae eu meddwl ar bethau eraill.
- Os darparwch ddulliau diogelu sy'n anghyfleus i'w defnyddio neu a all gael eu tynnu'n rhy hawdd, mae'n bosibl y byddwch yn ddiarwybod annog eich cyflogeion i gymryd risg a allai eu hanafu a thorri'r gyfraith.
- Dylai fod gennych system ar waith i sicrhau bod offer gwaith, gan gynnwys peiriannau, yn ddiogel i'w ddefnyddio. Dywedwch wrth bobl os nad yw'n gweithio'n iawn.
- Os yw diogelwch yn dibynnu ar y ffordd y mae'r offer wedi cael ei osod, dylech ei archwilio i sicrhau ei fod wedi'i osod yn gywir a'i fod yn ddiogel i'w ddefnyddio cyn i chi wneud hynny am y tro cyntaf, ac ar ôl ei roi at ei gilydd mewn lleoliad newydd.
- Arolygwch offer yn rheolaidd ar gyfer ôl traul a allai fod yn beryglus (fel erydiad ar fframiau rholio), a phryd bynnag y bu amgylchiadau arbennig a allai fod wedi gwneud yr offer yn beryglus. Cadwch gofnodion o'r holl arolygiadau.

Sicrhewch eich bod chi a'ch gweithwyr:

- yn defnyddio peiriannau yn ôl y cyfarwyddiadau a geir gyda hwy;
- yn gwybod sut i ddiffodd y peiriant yn ddiogel cyn ei weithredu;
- yn gwybod sut i glirio rhwystrau yn ddiogel, drwy ddefnyddio'r dull gweithredu am yn ôl neu offer a ddarperir gyda'r peiriant;
- bob amser yn dechrau peiriannau o'r safle cywir;
- yn sicrhau bod gorchuddion diogelu wedi'u gosod a'u bod yn gweithio'n gywir;
- yn cynnal a chadw peiriannau fel y gellir eu defnyddio'n ddiogel;
- yn profi diogelwch yr holl offer ac unioni unrhyw ddiffygion cyn ei ddefnyddio;
- yn sicrhau bod y rheolyddion wedi'u marcio'n glir i ddangos beth maent yn ei wneud a pha beiriant y maent yn ei reoli, a'u bod wedi'u dylunio a'u gosod fel na allwch eu gweithredu drwy ddamwain;
- yn sicrhau bod yr ardal o amgylch peiriannau sefydlog yn lân, yn daclus ac nad oes rhwystrau yno;
- yn sicrhau bod peiriannau sefydlog neu lonydd wedi'u goleuo'n ddigonol;

- yn sicrhau bod peiriannau trydanol wedi'u hynysu ac wedi'u cloi os caiff dulliau diogelu eu tynnu;
- wedi cael hyfforddiant i weithio'n ddiogel ac yn cael ac yn defnyddio'r dillad amddiffynnol angenrheidiol.

Peidiwch byth â:

- defnyddio peiriant oni bai eich bod yn gwybod sut i'w ddefnyddio'n ddiogel a'ch bod wedi cael hyfforddiant priodol;
- ceisio clirio rhwystrau neu lanhau peiriant oni bai eich bod wedi dilyn y weithdrefn 'safe stop', bod y gyriant wedi'i ddatgysylltu a bod y peiriant yn llonydd;
- gwisgo cadwyni hir, dillad llac, menig neu fodrwyau, neu gadw gwallt hir yn rhydd, a allai gael ei ddal mewn rhannau symudol;
- tynnu sylw pobl sy'n defnyddio peiriannau;
- dod oddi ar dractor sy'n symud neu beiriant hunanyredig arall.

Gorchuddion siafftau pŵer

Sicrhewch y canlynol o ran gorchuddion siafftau pŵer:

- eu bod wedi'u cynhyrchu yn unol â safon gydnabyddedig fel BS EN ISO 5674;
- bod maint a hyd y siafft yn gywir, pan fydd ar gau ac wedi'i hestyn;
- nad ydynt yn troi gyda'r ddyfais atal, e.e. cadwyni rhwymo, ar waith;
- eu bod yn cael eu defnyddio a'u cynnal a'u cadw'n gywir. Glanhewch ac irwch orchuddion yn rheolaidd;
- eu bod wedi'u cefnogi pan nad ydynt wedi'u cysylltu. Peidiwch â'u gorffwys ar y bar llusgo na'u gollwng ar y llawr, a pheidiwch â'u hongian gan ddefnyddio'r ddyfais atal;
- eu bod yn cael eu storio'n glir o bethau a allai eu difrodi, e.e. da byw.

Sicrhewch nad oes unrhyw un yn defnyddio addaswyr i alluogi siafft 1000ryf sblein 21 i yrru siafft 540ryf sblein 6.

Rhannau peryglus eraill

Sicrhewch fod dulliau diogelu wedi cael eu gosod yn gywir, a sicrhewch y canlynol:

- eu bod yn ddigon cryf ac wedi'u gosod yn gadarn i'r peiriant;
- na fyddant yn datod yn hawdd, e.e. bod angen offer i'w hagor, a'u bod yn cloi eu hunain;
- eu bod wedi'u cynhyrchu o ddeunydd addas. Mae plastig yn sicrhau gwelededd da ond gellir ei ddifrodi'n hawdd;
- y cânt eu profi'n rheolaidd a'u cynnal a'u cadw yn effeithiol.

Os bydd y gorchuddion wedi'u rhyng-gloi, e.e. bod angen i chi allu cyrraedd rhan beryglus sawl gwaith y diwrnod, byddwch yn sicr o'r canlynol:

- na all y peiriant ddechrau cyn bod y gorchudd wedi'i leoli;
- bod agor y gorchudd yn diffodd y peiriant neu'r rhan honno ohono;
- bod y switsh neu falf yn ddigon cryf i wneud y gwaith, a bod y ffordd y mae'n gweithio yn ei gwneud yn anodd i rywun amharu arno.

Rhagor o wybodaeth

AS24(rev1) *Power take-offs and power take-off drive shafts*
INDG241W *Dim ail gyfle: Canllaw diogelwch cam wrth gam ar gyfer peiriannau fferm*
INDG271 *Buying new machinery*

12 Gwaith cynnal a chadw

Y gyfraith

Nod Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 yw sicrhau iechyd a diogelwch pawb yn y gweithle, a sicrhau y caiff cyfleusterau lles digonol eu darparu i bobl yn y gwaith. Mae Rheoliadau Lleoedd Cyfyng 1997 yn nodi rhagofalon y mae'n rhaid eu rhoi ar waith cyn gweithio mewn lle cyfyng.

Mae Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch) 1996 yn ei gwneud yn ofynnol arddangos arwydd diogelwch lle mae risg sylweddol i iechyd a diogelwch nas rheolir drwy ddulliau eraill.

Dylid cynnal a chadw pob darn o offer a pheiriant yn drylwyr, ac mae'n rhaid archwilio rhai ohonynt yn rheolaidd. Mae amodau gwaith cynnal a chadw yn wahanol iawn i'r rhai y deuir ar eu traws fel arfer, a gallai fod peryglon newydd. Mae'n hanfodol bod pawb sy'n rhan o'r gwaith yn cael ei hyfforddi i fod yn ymwybodol o'r peryglon a'r rhagofalon cywir.

Peiriannau ac offer

Dylai rhai darnau o offer gael eu harchwilio neu brofi'n rheolaidd gan unigolyn cymwys, e.e. offer codi fel cadwyni a rhaffau, boeleri stêm, neu dderbynwyr aer fel y rhai ar gywasgwyr. Gofynnwch i sefydliad arolygu annibynnol neu'ch cwmni yswiriant am gyngor.

Dilynwch y cyfarwyddiadau cynnal a chadw a argymhellir gan y gwneuthurwr ar gyfer eitemau fel cerbydau, wagenni codi, peiriannau awyru, offer trydanol cludadwy, dillad ac offer amddiffynnol, a gorchuddion peiriannau.

Cynnal a Chadw

Pan fyddwch yn gwneud gwaith cynnal a chadw dilynwch y weithdrefn 'safe stop' a sicrhewch y canlynol:

- bod y peiriant wedi stopio'n gyfan gwbl cyn tynnu unrhyw orchuddion;
- bod gweithwyr wedi'u hyfforddi'n gywir i wneud y gwaith;
- bod offer a chyfarwyddiadau digonol wedi'u darparu i gynnal a chadw, addasu, glanhau a dadflocio peiriannau;
- bod arferion gwaith diogel yn cael eu llunio a'u defnyddio;
- bod ynni a gaiff ei storio, e.e. o ddeunydd cywasgedig, sbringiau neu hydroleg, yn cael ei ryddhau'n ddiogel cyn i chi ddechrau gweithio;
- bod peiriannau neu rannau a godir drwy hydroleg yn cael eu hatal rhag syrthio drwy ddefnyddio dyfeisiau mecanyddol fel atalwyr neu jaciau pan fydd pobl yn gweithio oddi tanynt.

Trwsio cerbydau

Wrth drwsio cerbydau;

- sicrhewch fod y breciau ymlaen a'r olwynion wedi'u hatal;
- dylech bob amser roi propiau o dan gyrff wedi'u codi yn hytrach na dibynnu ar systemau hydrolig i'w cefnogi;
- dechreuwch a rhedwch injans gyda'r breciau ymlaen ac yn y gêr niwtral;
- peidiwch byth â gweithio o dan gerbydau sydd wedi'u dal i fyny gan jaciau'n unig - defnyddiwch standiau echel bob tro;
- cofiwch y risg o ffrwydro wrth ddraenio a thrwsio tanciau tanwydd. Defnyddiwch declyn tynnu/addasydd i ddraenio petrol o danciau a llinellau mewn man diogel i ffwrdd o ddraeniau, pyllau, agoriadau yn y llawr ac ardal yr agoriad tanio;

- osgowch losgiadau gan gylched fer y batri drwy ddatgysylltu'r batri cyn dechrau gweithio;
- gallai leinin breciau hŷn gynnwys asbestos. Peidiwch â 'chwythu allan' breciau, ond defnyddiwch hwfer neu ddull di-lwch arall. Peidiwch â defnyddio leinin breciau asbestos yn eu lle.

Ynysu offer

Dylech ynysu offer cyn gwneud gwaith cynnal a chadw, glanhau neu addasu. Nid yw diffodd y peiriant yn ddigon - mae angen i chi ddefnyddio'r prif ynysydd, fel arfer rheolydd ar wahân. Os yw'r peiriant cryn bellter o'r ynysydd, neu os nad yw'r gwaith sy'n mynd rhagddo yn amlwg, tynnwch y ffiwsiau o'r blwch ynysu a rhowch arwydd 'perygl' arno, neu clowch y blwch ynysu a chadw'r allwedd yn ddiogel.

Diogelwch cyffredinol yn y gweithdy

Sicrhewch y canlynol:

- eich bod yn cadw'r gweithdy yn daclus ac yn osgoi peryglon baglu fel ceblau, offer ac ati;
- bod poteli nwy weldio yn cael eu gosod ar eu fyny, ac y gellir eu symud yn hawdd ar droli wrth eu defnyddio;
- eich bod yn gwefru batris mewn ardal wedi'i hawyru'n dda ymhell o ffynonellau tanio fel fflamau weldio neu waith llifanu ongl;
- eich bod yn osgoi hydoddion clorin fel 'treic' neu 'perc' ar gyfer dadiro. Defnyddiwch gynnyrch llai niweidiol (nid paraffin neu betrol) a rhowch faddonau dadiro mewn ardaloedd wedi'u hawyru'n dda;
- bod gwaith weldio arc yn cael ei gynnal mewn ardal wedi'i diogelu fel nad yw'r golau uwchfioled yn effeithio ar bobl gyfagos a'u bod yn cael 'arc-eye' o ganlyniad;
- eich bod yn defnyddio'r olwyn sgrafellog gywir ar gyfer y gwaith, a bod dyfeisiau dal offer llifanwyr mainc yn cael eu haddasu'n agos i'r olwyn;
- y gallwch ddianc o byllau arolygu yn hawdd a bod bylbiau diogelwch wedi'u gosod mewn lampiau arolygu (gall hylif fflamadwy fel petrol gasglu yng ngwaelod y pwll a ffrwydro gyda'r gwres o ffilamen bwlb wedi'i dorri);
- bod lefelau sŵn o beiriannau fel cywasgwyr yn cael eu rheoli - lleolwch y peiriant mewn ardal gaeedig ar wahân neu du allan;
- bod offer amddiffynnol personol yn cael ei ddarparu - diogelwch llygaid ar gyfer gwaith naddu, malu a weldio; offer diogelwch resbiradol ar gyfer gwaith sy'n creu llwch, os na ellir darparu system echdynnu briodol; neu ddiogelwch i'r traed os oes perygl y gallai pethau ddisgyn arnynt.

Gall offer a ddefnyddir â llaw achosi damweiniau. Sicrhewch eich bod yn defnyddio'r offer cywir ar gyfer y dasg a sicrhewch ei fod mewn cyflwr da. Cyn i chi ddefnyddio:

- morthwyl, sicrhewch fod y pen wedi'i gysylltu'n gadarn i'r handlen. Dylech osgoi handlenni wedi'u hollti, torri neu sy'n rhydd, a phennau wedi'u treulio neu falu;
- ffeil, sicrhewch fod ganddi handlen addas. Peidiwch byth â defnyddio ffeiliau fel lifrau;
- cŷn, dylech hogi'r ochr dorri i'r ongl gywir. Peidiwch â gadael i'r pen ledu i siâp madarchen, ond naddwch yr ochrau i ffwrdd yn rheolaidd;
- sbaner, edrychwch am safnau sblae a gwaredwch unrhyw sbaner sy'n ymddangos fel y gallai lithro. Dylai fod gennych sbaneri o bob maint. Peidiwch â defnyddio deunydd pacio a handlenni estynnol yn lle sbaneri go iawn.

Peiriannau dan bwysedd

Gall unrhyw beiriannau neu offer dan bwysedd, fel tanciau slyri, boeleri neu dderbynwyr aer, ffrwydro. Lleihewch y tebygolrwydd y bydd hyn yn digwydd ac unrhyw un yn cael ei ladd neu ei anafu. Sicrhewch y canlynol:

- bod y peiriant yn addas at ei ddiben a'i fod wedi'i osod yn gywir;
- eich bod yn gyfarwydd â'r pwysedd gweithio a'r tymheredd diogel ar gyfer unrhyw system neu offer dan bwysedd;
- bod falfiau diogelwch wedi'u gosod i leddfu pwysedd gormodol, yn ogystal â dyfeisiau diogelwch i leihau'r tebygolrwydd o orbwysedd neu danbwysedd, fel larymau lefel dŵr isel ar gyfer boeleri;
- eich bod yn osgoi gorbwysedd damweiniol yn unrhyw system neu offer, e.e. darparu tanciau 'chwythu lawr' boeleri gyda phibell awyrellu maint addas. Gall gwresogi drymiau neu danciau sy'n cynnwys deunydd fflamadwy greu pwysedd, felly sicrhewch fod cynhwysyddion dan sêl yn oer bob amser;
- eich bod yn defnyddio pwysedd mewn ffordd reoledig:
  - defnyddiwch gell teiars wrth lenwi teiars cerbydau fferm neu gerbydau nwyddau trwm mawr ag aer;
  - tynnwch yr aer o deiars cyn tynnu olwynion ag ymylon wedi'u hollti;
  - peidiwch byth â weldio neu gynhesu ymylon olwynion heb dynnu teiars, hyd yn oed os yw'r aer wedi'i dynnu allan;
  - profwch bwysedd pibellau, tanciau ac ati drwy ddefnyddio hydroleg yn hytrach na chydag aer.

Rhagor o wybodaeth

AIS27 *PUWER*: *How the regulations apply to agriculture and forestry*
INDG241W *Dim ail gyfle: Canllaw diogelwch cam wrth gam ar gyfer peiriannau fferm*
INDG261 *Pressure systems: Safety and you*
INDG331 *Safe use of petrol in garages*

13 Diogelwch a lles yn y gweithle

Y gyfraith

Nod Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 yw sicrhau iechyd a diogelwch pawb yn y gweithle, a sicrhau y caiff cyfleusterau lles digonol eu darparu i bobl yn y gwaith. Mae Rheoliadau Lleoedd Cyfyng 1997 yn nodi rhagofalon y mae'n rhaid eu rhoi ar waith cyn gweithio mewn lle cyfyng. Mae Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Arwyddion a Signalau Diogelwch) 1996 yn ei gwneud yn ofynnol arddangos arwydd diogelwch lle mae risg sylweddol i iechyd a diogelwch nas rheolir drwy ddulliau eraill.

Sonnir am nifer o'r risgiau penodol ar eich fferm yn adrannau eraill Ffermio Diogel. Bydd hefyd angen i chi ystyried y gweithgareddau sy'n mynd rhagddynt yn eich gweithle yn gyffredinol.

- Gall pobl lithro, baglu a syrthio yn unrhyw le mewn gweithleoedd, fel adeiladau neu iardiau. Cadwch wynebau lloriau yn wastad lle y gallwch, e.e. drwy lenwi tyllau.
- Sicrhewch na all unrhyw un syrthio o ymylon agored fel brigdrawstiau uwchben storfeydd grawn neu lofftydd porthiant. Mae'n rhaid i chi hefyd gymryd camau os oes risg o anafu drwy syrthio i mewn i danciau, pyllau neu ar wrthrychau ymestynnol. Bydd rheiliau amddiffyn sefydlog neu ffens o leiaf 950mm uwchben yr wyneb gweithio yn addas.
- Sicrhewch fod wynebau gwaith yn glir o rwystrau, fel ceblau rhydd, sachau neu baledau a bod digon o le i storio offer a deunydd.
- Cadwch eich adeiladau mewn cyflwr da, gan sicrhau nad yw lloriau wedi'u gorlwytho, yn enwedig mewn llofftydd porthiant neu adeiladau sy'n hŷn. Sonnir am reoli deunydd sy'n cynnwys asbestos yn Adran 9 'Gwaith adeiladu'.

- Cofiwch fod hefyd berygl i weithwyr sy'n ymweld fel gyrwyr lorïau, agronomegwyr a milfeddygon a bod dyletswydd arnoch i sicrhau eu bod yn ddiogel pan fyddant ar eich safle neu fferm.

Darparwch y canlynol:

- rheiliau llaw ar risiau a rampiau yn ôl yr angen, a chylchau diogelwch neu lwyfannau gorffwys ar ysgolion sefydlog fertigol hir a ddefnyddir yn rheolaidd, e.e. ar gyfer mynd i mewn i storfeydd grawn o'r tu allan;
- draeniad da ar gyfer prosesau gwlyb fel ardaloedd glanhau llysiau neu hufenfeydd, a chadwch lwybrau awyr agored yn glir, e.e. gyda halen, tywod neu eu hysgubo mewn tywydd rhewllyd;
- goleuadau digonol ac addas. Defnyddiwch olau naturiol lle y bo'n bosibl, ond ceisiwch osgoi olau llachar. Nodwch fod rhai tiwbiau fflwroleuol yn fflachio ac y gallant fod yn beryglus gan wneud i beiriannau sy'n cylchdroi ymddangos yn llonydd. Mae newid rhwng golau a thywyllwch yn cynyddu'r perygl o lithro a baglu. Bydd ardaloedd awyr agored wedi'u goleuo'n dda yn helpu gyda diogelwch;
- tymheredd ac awyru digonol gan gynnwys awyr iach wrth weithio tu mewn;
- arwyddion diogelwch lle mae risg sylweddol i iechyd a diogelwch ar ôl i chi gymryd camau rheoli eraill a nodwyd gan eich asesiad risg.

Gall gweithleoedd achosi problemau iechyd, felly sicrhewch eich bod yn darparu:

- seddau gyda gorffwysfa i'r cefn sy'n cefnogi'r is-gefn ac, os oes angen, gorffwysfa i'r traed, lle gellir cyflawni gwaith wrth eistedd i lawr, e.e. graddio llysiau;
- rheolyddion peiriannau wedi'u llunio a'u trefnu i alluogi pobl i eistedd yn gyfforddus;
- rheolyddion peirianyddol, e.e. systemau awyru allyriadau lleol, i leihau risgiau i iechyd o sylweddau peryglus fel llwch grawn;
- offer ac ardaloedd gwaith wedi'u cynllunio'n dda i leihau anafiadau i'r dwylo a'r elinau a achosir gan symudiadau ailadroddus, e.e. ar linellau graddio llysiau neu ffrwythau.

Cyfleusterau toiledau a lles

Mae risg o salwch o sylweddau peryglus ac o faw neu gynhyrchion anifeiliaid eraill sy'n cludo micro-organebau a all fod yn beryglus. Os oes gennych weithwyr llawn amser, rhan amser, achlysurol neu barhaol, darparwch gyfleusterau gorffwys a:

- toiledau glân wedi'u hawyru'n dda;
- basnau ymolchi gyda thap dŵr poeth ac oer (neu gynnes), sebon a thyweli (neu beiriant sychu dwylo);
- cyfleusterau golchi cludadwy i weithwyr sy'n gweithio i ffwrdd o'r safle;
- cyfleusterau newid lle gwisgir dillad arbennig;
- cyflenwad dŵr yfed glân (wedi'i farcio er mwyn gwahaniaethu rhwng unrhyw gyflenwad na ellir ei yfed).

Lleoedd cyfyng

Mae pobl wedi marw mewn lleoedd cyfyng ar ffermydd. Weithiau mae mwy nag un person wedi'u lladd, gyda'r ail berson yn aml yn rhywun sy'n ceisio achub y cyntaf.

Ystyr lle cyfyng yw unrhyw le caeëdig lle ceir risg o anaf difrifol oherwydd tân neu ffrwydrad, colli ymwybod o ganlyniad i ddiffyg ocsigen, boddi, neu fygu wrth gael eich dal gan solet sy'n llifo. Ceir lleoedd cyfyng ar ffermydd yn y lleoedd canlynol:

- storfeydd cynnyrch fel seilos a biniau grawn/cnwd porthi, neu storfeydd ffrwythau a llysiau lle rheolir yr atmosffer;

- pyllau fel pyllau codi grawn, pyllau slyri a siambrau neu byllau arolygu cerbydau.

Os oes gennych ardaloedd lle mae'r risgiau hyn yn bresennol mae'n rhaid i chi:

- osgoi gweithio yn y lle cyfyng os gallwch. A ellir gwneud y gwaith o'r tu allan?
- dilyn system gweithio ddiogel os oes wir angen i chi weithio mewn lle cyfyng. Ystyriwch:
  - yr angen am gael pobl gymwys;
  - profi'r atmosffer i sicrhau y gall gefnogi bywyd, ac nad yw'n cynnwys lefelau peryglus o nwyon megis hydrogen sylffid. Cofiwch y gall rhai lleoedd fel pyllau slyri barhau i ollwng nwyon gwenwynig ar ôl eu profi;
  - p'un a yw'r ardal wedi'i hawyru'n ddigonol cyn mynd i mewn iddi;
  - darparu offer amddiffynnol personol, gan gynnwys offer anadlu;
- gwneud trefniadau rhag ofn i rywbeth fynd o'i le. Peidiwch byth â mynd i le cyfyng heb wneud trefniadau brys addas. Dylid darparu offer achub, gan gynnwys harneisiau a llinellau diogelwch. Sicrhewch y gallwch hysbysu'r gwasanaethau brys ar unwaith os oes angen.

Rhagofalon tân mewn gweithleoedd

Aseswch y risgiau o dân a sicrhewch y canlynol:

- bod gennych ddull dianc diogel, heb rwystrau ac wedi'i nodi'n glir;
- bod pawb yn gwybod beth i'w wneud os bydd tân, yn benodol sut i roi gwybod bod tân. Dangoswch gyfarwyddiadau o'r camau i'w cymryd os ceir tân mewn lle amlwg a chynhaliwch ddril tân yn rheolaidd;
- bod unrhyw larymau tân yn gweithio (dylech eu profi bob wythnos) ac y gellir eu clywed ymhob man uwchben sŵn cefndirol arferol;
- bod gennych ddigon o ddiffoddwyr o'r math cywir mewn cyflwr da, i ddelio â thân bach yn brydlon. Sicrhewch fod gweithwyr yn gwybod sut i'w defnyddio.

Storio gwrtaith

Storiwch bob gwrtaith yn ddiogel. Mae gofynion arbennig yn gymwys ar gyfer storio gwrtaith nitrad amoniwm (NA). Gall helpu i ddeunyddiau eraill losgi ac, mewn rhai amgylchiadau, gall ffrwydro a rhyddhau mygdarth gwenwynig.

- Dylid adeiladu adeiladau storio o ddeunydd anhylosg ac ni ddylent gynnwys unrhyw ddeunyddiau hylosg eraill.
- Lle nad yw hyn yn rhesymol ymarferol, storiwch wrtaith NA mor bell â phosibl o ddeunyddiau hylosg a byth o fewn 2m.
- Wrth storio 25 tunnell neu fwy (gyda chynnwys nitrogen sy'n fwy na 28% o'i bwysau), rhaid i chi roi gwybod i'r awdurdod tân lleol ac arddangos arwydd rhybudd priodol.
- Os ydych yn storio 150 tunnell neu fwy o NA a bod y cynnwys nitrogen yn fwy na 15.75% yn ôl pwysau, rhaid i chi roi gwybod i HSE o fewn pedair wythnos, naill ai drwy ffonio 0115 971 2800, anfon e-bost i ANNIHHS.Notifications@hse.gsi.gov.uk neu ysgrifennu at HSE, Agriculture and Food Sector, City Gate West, Toll House Hill, Nottingham NG1 5AT.

Ystyriwch y risgiau penodol ar eich fferm

- A ydych yn defnyddio gwresogwyr nwy symudol, e.e. mewn carafannau neu ar gyfer peiriannau deor wyau? A ydynt yn cael eu cynnal a'u cadw, a'u gosod mewn ardaloedd lle mae awyru digonol i weithwyr?
- A ydych wedi cyflwyno risgiau newydd, e.e. cynhyrchu bioddiesel? Lle rydych yn ei gynhyrchu, a lle rydych yn ei storio?

- A ydych yn arallgyfeirio, e.e. gyda ffermydd agored a siopau? A ydych wedi asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig â darparu mynediad i'r cyhoedd ac unrhyw risgiau o ran symud cerbydau a phroblemau trefnu traffig?
- A oes croesfan wastad ar eich fferm neu ar y tir lle rydych yn gweithio? Mae angen i chi sicrhau eich bod chi ac eraill sy'n ei defnyddio ar eich rhan yn ymwybodol o'r hyn y mae'n rhaid iddynt ei wneud i ddefnyddio'r groesfan yn ddiogel.

Rhagor o wybodaeth
AIS16W *Canllawiau ar storio plaladdwyr ar gyfer ffermwyr a defnyddwyr proffesiynol eraill*
AIS26W *Rheoli llefydd cyfyng ar ffermydd*
INDG230 *Storing and handling ammonium nitrate (Ar-lein yn unig)*
INDG244W/E(rev2) *Iechyd, diogelwch a lles yn y gweithle: Canllaw byr i reolwyr*

Beth all ddigwydd os dewch i gysylltiad â llinell PU

14 Trydan

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Trydan yn y Gwaith 1989 yn ei gwneud yn ofynnol i chi roi rhagofalon ar waith yn erbyn y risg y bydd rhywun yn marw neu'n cael ei anafu o ganlyniad i drydan. Rhaid i offer trydanol fod yn ddiogel a chael ei gynnal a'i gadw'n dda. Mae bob amser yn well ynysu'r cyflenwad i offer cyn gweithio arno, ac mae'n annhebygol iawn y gallwch gyfiawnhau gweithio ar systemau byw, hyd yn oed os mai unigolyn cymwys sy'n gwneud y gwaith.

Gall trydan ladd. Ar gyfartaledd, lladdir tua dau berson ym maes amaethyddiaeth bob blwyddyn gan drydan, ond mae llawer mwy o ddigwyddiadau sy'n difrodi offer a miloedd o ddamweiniau a osgoir o drwch blewyn, a allai fod wedi bod yn angheuol. Mae llawer o'r rhain yn cynnwys dod i gysylltiad â llinellau pŵer uwchben (llinellau PU) ac yn amharu ar waith ffermwyr, busnesau eraill a'r gymuned ac yn peri iddynt fynd i gostau. Achosir eraill gan offer llaw mewn cyflwr gwael neu geblau estynnol. Gall gosodiadau ac offer trydanol gwael hefyd achosi tân, gan arwain at golledion sylweddol o ran adeiladau, offer a da byw.

Llinellau pŵer uwchben

Gall trydan 'neidio' pan fydd offer neu beiriannau yn dod yn ddigon agos ato - nid oes angen i chi ddod i gysylltiad â llinellau PU i gael eich anafu. Os oes llinellau PU ar draws eich tir, ystyriwch drwy drafod â gweithredwr eich rhwydwaith darparu (GRhD) a ellir eu hailgyfeirio, eu rhoi dan ddaear, neu eu codi. Os na ellir gwneud hynny, sicrhewch fod gennych fap o lwybrau'r llinellau (ar gael gan eich GRhD) a bod gan weithwyr sy'n ymweld, fel contractwyr, gopïau ohono (dylech gynnwys manylion y llinellau PU hyn mewn contractau).

Peidiwch â chynnal y gweithrediadau canlynol o fewn pellter llorweddol o 10m o leiaf o linellau PU, oni bai eich bod yn ymgynghori â'ch GRhD ac yn cytuno ar system gwaith ddiogel:

- pentyrru byrnau neu flychau tatws a chodi strwythurau dros dro fel polidwneli;
- gwaith sy'n cynnwys symud ysgolion neu bibellau dyfrhau;
- plygu trawstiau chwistrellu;
- tipio trelars neu loriau;
- defnyddio offer codi a chario deunydd;
- gweithio ar ben cynaeafwyr neu beiriannau uchel eraill;
- gwaith coed.

Lleihewch y risgiau drwy:

- nodi llwybrau diogel a phennu ardaloedd diogel ar gyfer gweithrediadau risg uchel, e.e. ar gyfer defnyddio peiriannau codi llwythau telesgopig a thipio trelars mewn ardaloedd storio neu lwytho;
- gwybod uchder gweithredu mwyaf peiriannau fel cynaeafwyr, peiriannau codi llwythau telesgopig, chwistrellwyr a chynaeafwyr cnwd porthi. Dylai unrhyw linellau PU sy'n 33 000 ac 11 000 o foltiau ar eich tir fod o leiaf 5.2m o'r llawr, ond os nad ydych yn siŵr, cysylltwch â'r GRhD i'w profi. Sicrhewch fod digon o le o dan linellau pŵer;
- gosod erialau radio byrrach neu ail-leoli rhai presennol ar beiriannau uchel fel na allant achosi perygl;
- defnyddio chwistrellwyr gyda breichiau sy'n plygu'n llorweddol a pheidio byth â'u plygu wrth symud;
- gofalu peidio â difrodi polion a chynhalion;
- cludo pibellau dyfrhau yn llorweddol gan ddefnyddio dau berson a pheidio â storio pibellau neu ddeunydd ac offer arall yn agos at linellau pŵer a'r gwrthrychau sy'n eu cynnal nac oddi tanynt;
- peidio â chodi weiren ffens o dan neu gerllaw llinellau PU, na symud neu estyn weiren ffens lle y gall sboncian i fyny a dod i gysylltiad â'r llinell. Mae weiren hir ar lawr anwastad yn cyflwyno risg arbennig;
- gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng - sicrhewch fod gennych fanylion cyswllt GRhDau perthnasol.

Os oes rhaid i chi weithio'n agos at linellau PU, siaradwch â'r GRhD ac, os bydd angen, trefnwch i'w diffodd dros dro.

Beth os dewch i gysylltiad â llinell bŵer uwchben?

- Os daw rhan o gerbyd neu lwyth i gysylltiad â llinell PU, dylai'r gweithredwr aros yn y caban a rhoi gwybod i'r GRhD ar unwaith (dangoswch ei rif yn y caban a'i gadw ar eich ffôn symudol).
- Cadwch eraill yn glir.
- Ceisiwch yrru'n glir. Os nad yw hyn yn bosibl NEIDIWCH YN GLIR - peidiwch â dod o'r cerbyd drwy ddringo i lawr y grisiau.
- Peidiwch byth â cheisio datglymu offer nes bod perchennog y llinell wedi cadarnhau ei bod wedi ei diffodd a'i gwneud yn ddiogel.
- RHYBUDD: Gall dod i gysylltiad â llinellau PU achosi i'r cyflenwad pŵer ddiffodd dros dro a gall ailgysylltu a chael ei ailwefru yn awtomatig, heb rybudd.

Ceblau tanddaearol

Os ydych yn amau bod gan y GRhD geblau tanddaearol yn yr ardal rydych yn bwriadu ei chloddio, gofynnwch i'r GRhD am gynlluniau i gadarnhau eu lleoliad. Os ydynt yn agos mae'n bosibl y bydd angen i chi ofyn i rywun o'r GRhD ddod o hyd i'w hunion leoliad ar eich cyfer. Os ydych yn cloddio ardal lle mae eich ceblau eich hun yn bresennol, yna dylai rhywun sydd â phrofiad o dechnegau canfod ceblau tanddaearol eich helpu i'w canfod.

Eich system drydanol

Sicrhewch y canlynol:

- bod switsh cyraeddadwy ac amlwg yn agos i bob peiriant sefydlog sy'n diffodd y pŵer mewn argyfwng;
- bod ceblau pŵer i beiriannau wedi'u diogelu'n ddigonol (cebl cyfnerthol, wedi'i orchuddio â rwber neu neoprene hyblyg, neu wedi'i osod mewn cwndid) gyda chysylltiad daear da;
- bod bylbiau golau wedi'u diogelu, e.e. gan ddefnyddio gosodiadau penswmp;

- eich bod yn osgoi defnyddio gwifrau estynnol drwy sicrhau bod digon o allfeydd socedi - mae gorlwytho socedi drwy ddefnyddio addaswyr yn berygl tân. Mewn lleoedd addas, e.e. swyddfa'r fferm, gallwch ddefnyddio bloc socedi aml-blwg;
- bod fflecsys plygiau tri phin bob amser wedi'u clampio'n gadarn i atal y gwifrau rhag dod allan o'r terfynellau, yn arbennig y llinell ddaear;
- bod ffiwsiau, torwyr cylched ac ati wedi'u graddio'n gywir ar gyfer y gylched maent yn ei diogelu. Peidiwch byth ag osgoi na gorwifro ffiwsiau na'u lapio gyda ffoil;
- bod gennych blwg a soced sy'n briodol ar gyfer yr amgylchedd lle y'i defnyddir (e.e. i BS EN 60309-1) ac ar gyfer offer sy'n tynnu cerrynt cryf, e.e. weldwyr;
- bod allfeydd socedi sydd y tu allan, mewn amgylcheddau tamp neu gyrydol, neu sydd mewn ardal lle y defnyddir stêm neu jetiau dŵr, o'r math priodol a'u bod wedi'u diogelu gan ddyfais cerrynt gweddilliol (RCD). Ceisiwch gyngor - peidiwch byth â defnyddio soced tŷ;
- bod gorchuddion offer trydanol yn cael eu cadw ar gau ac, os yw'n bosibl, wedi'u cloi, gyda'r person cyfrifol yn cadw'r allwedd;
- bod y prif switsys yn gyraeddadwy ac yn amlwg, bod pawb yn gwybod sut i'w defnyddio mewn argyfwng, a sut i ynysu cylchedau diogel;
- bod gwifrau wedi'u gosod mewn cwndid diogel neu ddeunydd tebyg i atal llygod a llygod mawr rhag eu difrodi;
- bod gosodiadau yn cael eu gwirio yn rheolaidd a bod trydanwr cymwys yn eu hatgyweirio;
- bod ceblau wedi'u difrodi yn cael eu hynysu a'u hatgyweirio neu eu newid ar unwaith.

Offer cludadwy

Dylid gweithredu offer trydanol a ddefnyddir y tu allan, neu lle y gwneir llawer o waith metel wedi'i ddaearu ar foltedd is, gyda thrawsffurfiwr ynysu diogelwch (e.e. canolbwynt 110 folt wedi'i gysylltu â'r llinell ddaear) neu dylid ei gysylltu drwy RCD a fydd yn diffodd y pŵer yn gyflym os oes problem â'r llinell ddaear. Ystyriwch p'un a allwch osgoi defnyddio trydan yn gyfan gwbl, e.e. drwy ddefnyddio offer niwmatig yn y gweithdy, ond sicrhewch nad oes gormod o sŵn. Sicrhewch eich bod chi a'ch gweithwyr:

- yn defnyddio plygiau a gosodiadau trydanol sy'n ddigon cadarn ac addas ar gyfer yr amodau gwlyb neu lychlyd rydych yn debygol o ddod ar eu traws mewn amaethyddiaeth;
- yn arolygu'r gwifrau a chyflwr yr holl offer cludadwy yn rheolaidd. Cofiwch offer a logwyd neu a fenthycwyd;
- yn rhoi'r gorau i ddefnyddio offer diffygiol neu offer yr amheuir ei fod yn ddiffygiol, yn ei roi mewn lle diogel ac yn sicrhau nad yw'n cael ei ddefnyddio nes y caiff ei drwsio gan unigolyn cymwys;
- yn pennu rhywun i fod yn gyfrifol am weithredu'r botwm 'profi' yn rheolaidd ar RCDau i sicrhau eu bod yn gweithio'n gywir;
- yn diffodd offer a socedi pŵer cyn eu defnyddio;
- yn dadblygio neu'n ynysu offer cyn ei lanhau neu wneud addasiadau iddo;
- yn darparu digon o allfeydd socedi a defnyddio cyn lleied o wifrau estynnol â phosibl. Pan fydd yn rhaid defnyddio gwifren estynnol, sicrhewch ei bod mewn cyflwr da a'i bod wedi'i lleoli yn rhywle na chaiff ei difrodi;
- ar setiau weldio, ond yn defnyddio gwifrau wedi'u hinswleiddio a dalwyr electrod heb eu difrodi.

Sioc drydanol

Mae'n bwysig gwybod beth i'w wneud os caiff rhywun sioc drydanol. Cofiwch bob amser i ddatgysylltu'r ffynhonnell bŵer yn gyntaf. Os nad yw hynny'n bosibl, peidiwch byth â chyffwrdd â rhywun sydd wedi cael sioc drydanol, heblaw gydag eitemau nad ydynt yn dargludo trydan, a pheidiwch byth â defnyddio metel. Mae

angen hyfforddiant ac ymarfer ar bobl i ddadebru, felly sicrhewch eich bod chi a'ch gweithwyr yn cael hyfforddiant cymorth cyntaf elfennol. Gallwch hefyd ddangos 'poster sioc drydanol' sy'n dangos beth i'w wneud (gweler 'Rhagor o wybodaeth').

Rhagor o wybodaeth

Poster *Sioc drydanol: Gweithdrefnau cymorth cyntaf* ISBN 978 0 7176 6213 5
AIS8(rev2) *Working safely near overhead power lines*
INDG231W *Diogelwch trydanol a chi*
INDG389 *Shock horror: Safe working near overhead power lines in agriculture*
Gallwch gael rhagor o wybodaeth gan eich GRhD lleol a'r Gymdeithas Rhwydweithiau Ynni: www.energynetworks.org

15 Diogelwch plant a'r cyhoedd

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Atal Damweiniau i Blant mewn Amaethyddiaeth 1998 (PACAR) yn ei gwneud yn anghyfreithlon gadael i blentyn o dan 13 oed deithio ar beiriannau hunanyredig amaethyddol (fel tractorau) a rhai peiriannau fferm eraill neu eu gyrru. Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr sicrhau bod eu hasesiad risg i bobl ifanc o dan 18 oed yn llawn ystyried eu diffyg profiad, anaeddfedrwydd a'u diffyg ymwybyddiaeth o'r risgiau perthnasol.

Bob blwyddyn caiff plant eu lladd yn ystod gweithgareddau gwaith amaethyddol - lladdwyd 43 o blant o dan 18 oed yn ystod y 10 mlynedd diwethaf. Mae pobl yn aml yn credu bod plant fferm yn deall risgiau fferm, ond mae'r mwyafrif helaeth o'r plant sy'n marw mewn digwyddiadau ar ffermydd yn aelodau o'r teulu. Bydd rhai camau syml, a goruchwylio plant yn gywir, yn lleihau'r risgiau hyn.

Gallai aelodau eraill o'r cyhoedd fod mewn perygl hefyd, e.e. wrth ddefnyddio hawliau tramwy cyhoeddus drwy gaeau lle ceir gwartheg a lloi.

Risgiau o beiriannau

Yn ôl y gyfraith, ni chaiff plentyn o dan 13 oed yrru neu deithio ar dractor neu beiriannau hunanyredig eraill a ddefnyddir mewn amaethyddiaeth.

Cyn gadael i blant dros 13 oed weithredu tractor, rhaid bodloni rhai amodau. Disgrifir y rhain yn llawn yn nhaflen am ddim HSE, AS10(rev3) *Atal damweiniau i blant ar ffermydd*.

Ni chaiff plant o dan 16 oed yrru, gweithredu na helpu i weithredu dim o'r canlynol:

- cynaeafwyr a dynnir neu gynaeafwyr hunanyredig a pheiriannau prosesu;
- trelars neu offer porthi gyda mecanweithiau cludo, llwytho/dadlwytho neu ledaenu;
- peiriannau sy'n defnyddio pŵer gyda mecanweithiau torri, hollti neu falu neu rannau trin pridd sy'n defnyddio pŵer;
- taenwyr cemegion fel chwistrellwyr yn cael eu tynnu gan gerbyd neu a wisgir ar y cefn;
- offer codi a thrin fel wagenni fforch, llwythwyr sgid-lywio neu rai cerbydau syn addas ar gyfer pob math o dir.

Mae'n anghyfreithlon cario plant o dan 13 oed mewn caban cerbyd amaethyddol, ac nid yw'n ddiogel. Gall, ac mi wnaiff, plant y canlynol:

- syrthio o'r drws neu'r ffenestr gefn;
- amharu ar reolaeth y gweithredwr a'r y cerbyd;
- tynnu sylw'r gweithredwr neu weithredu'r rheolyddion yn anfwriadol, e.e. y brêc barcio neu'r offer hydrolig, pan fydd y gweithredwr yn gadael y caban, e.e. i agor giât.

Os byddwch yn cludo plant neu oedolion mewn trelars (e.e. ar gyfer ymweliadau fferm, neu weithgareddau 'hunanbigo'), sicrhewch y canlynol:

- bod y cerbyd mewn cyflwr da a bod yr holl ddyfeisiau diogelwch yn gweithio;
- y darperir seddau a'u bod wedi'u cysylltu'n gadarn. Gallai byrnau da fod yn ddigonol os cânt eu cysylltu mewn ffordd addas;
- bod rheiliau amddiffyn wedi'u gosod o amgylch ymylon y trelar;
- bod trefniadau esgyn/disgyn diogel ar waith;
- bod plant yn cael eu goruchwylio gan oedolyn cyfrifol.

Os oes rhaid i chi adael peiriannau mewn ardal y gall aelodau'r cyhoedd ei chyrraedd, sicrhewch eich bod yn eu gadael mewn cyflwr da, gyda'r allweddi wedi'u tynnu, y caban wedi'i gloi, y gêr yn niwtral, blaenlwythwyr ac ati wedi'u gostwng i'r llawr, a'r brêc barcio ar waith neu'r olwynion wedi'u hatal rhag symud.

Sicrhewch fod gan gontractwyr a gyrwyr sy'n ymweld gyfarwyddiadau clir o ran lle i barcio, llwytho a dadlwytho a lle i aros. Mae hyn yn arbennig o bwysig os ydych yn ymwybodol o lwybrau mynediad cyhoeddus ar draws iardiau neu os yw'r parth dosbarthu gerllaw'r ffermdy.

Risgiau o anifeiliaid

Nid oes angen i anifeiliaid ymosod i fod yn beryglus i bobl;

- gall tarw, buwch, dafad neu fochyn 'chwareus' ladd neu anafu'n ddifrifol;
- gall meddyginiaethau milfeddygol ac offer milfeddygon achosi salwch;
- gellir trosglwyddo heintiau o anifeiliaid i bobl.

O ran plant ac aelodau eraill o'r cyhoedd, sicrhewch:

- na allant gael mynediad i unrhyw iard neu gorlan ac ati lle ceir anifeiliaid a all fod yn beryglus. Cofiwch y gall anifeiliaid benywaidd, yn enwedig y rhai sydd ag anifeiliaid bach, ladd neu anafu plant;
- na allant gael mynediad at unrhyw gemegion neu feddyginiaethau milfeddygol neu gynhyrchion milfeddygol, na'u defnyddio, e.e. nodwyddau hypodermig. Dylech eu cadw dan glo;
- nad ydynt yn gofalu am anifeiliaid neu ddofednod heb oruchwyliaeth gymwys.

Fel arfer, ni fyddai'n rhaid i chi ddarparu offer amddiffynnol personol i blant neu aelodau o'r cyhoedd sy'n ymweld â'ch fferm. Os oes angen offer amddiffynnol personol ar gyfer gweithwyr ifanc dylai fod yn briodol i'r dasg, e.e. het farchogaeth addas.

Cofiwch os oes gennych gaeau gyda hawliau tramwy neu fynediad cyhoeddus arall a ganiateir, sicrhewch:

- nad ydych yn cadw teirw o fridiau godro cydnabyddedig mewn caeau â llwybrau troed;
- os ydych yn cadw teirw stoc bîff yn y fath gaeau, y cedwir stoc fenywaidd gyda hwy a'ch bod yn gosod arwyddion rhybudd priodol;
- eich bod yn asesu tymer unrhyw wartheg a gedwir mewn caeau â mynediad i'r cyhoedd, ac yn tynnu unrhyw un o'r grŵp sydd â hanes o fod yn fygythiol neu a allai fod yn fygythiol oherwydd salwch, lloi ifanc ac ati;
- eich bod yn ystyried p'un a yw'n rhesymol ymarferol i osod ffensys ar lwybrau hawliau tramwy dros dro fel na all da byw fynd atynt.

Risgiau yn y gweithle

Nid caeau chwarae mo ffermydd. Cofiwch fod plant yn naturiol chwilfrydig, ac y byddant yn aml yn mynd i mewn i leoedd sy'n ymddangos yn anghyraeddadwy. Sicrhewch na allant gael mynediad i ardaloedd a all fod yn beryglus, megis:

- storfeydd cemegion;
- pyllau a lagwnau slyri (a allai, yn gamarweiniol, ymddangos yn ddiogel i gerdded arnynt);
- cronfeydd dŵr a throchdwythau defaid (sy'n aml yn anghysbell);
- pyllau grawn a biniau grawn;
- gweithgareddau cynnal a chadw peiriannau neu adeiladau.

I atal plant rhag cael mynediad i'r lleoedd hyn defnyddiwch:

- ffensys, fel rhwyd moch gyda dau stribyn o weiren bigog ar ei phen, sydd o leiaf 1.3 metr o uchder. Dylai fod dalenni ar gatiau, neu dylid sicrhau na ellir eu dringo, a dylid eu cadw dan glo;
- gridiau (gyda gofod agored o 62mm ar y mwyaf); neu
- orchuddion solet na fydd yn symud nac ildio os bydd plant yn mynd atynt.

Hefyd, cadwch blant draw o iardiau neu leoedd lle mae cerbydau'n symud a sicrhewch y cânt eu dychwelyd i oedolyn cyfrifol os byddant yn crwydro i ardaloedd cludo. Sicrhewch fod pawb sy'n gweithio ar y fferm yn ymwybodol y gallai plant fod yn bresennol. Eglurwch fod ganddynt awdurdod i atal y gwaith os bydd unrhyw blant yn ardal y gwaith a'u hanfon i fan diogel.

Cadwch offer a chyfarpar gwaith yn ddiogel.

Gatiau ac olwynion

Gallai plant gael eu temtio i ddringo gatiau neu olwynion. Sicrhewch fod gatiau yn cael eu codi'n gywir ac na fyddant yn syrthio. Storiwch unrhyw olwynion tractor neu gatiau nas defnyddir yn wastad neu eu gosod yn ddiogel ar eu fyny.

Tasau gwair neu wellt

Mae tasau gwair neu wellt yn ymddangos yn ddelfrydol ar gyfer gwneud deniau, ond gallant gwympo neu losgi, gan ladd y rhai oddi tanynt neu arnynt. Sicrhewch fod ysgolion wedi'u storio'n ddiogel yn rhywle na all plant gael gafael arnynt, nad oes unrhyw dystiolaeth bod plant wedi bod yn tyrchu dan dasau, ac y cedwir matsys ac ati mewn lle diogel.

Biniau grawn

Mae biniau grawn hefyd yn ymddangos yn lleoedd atyniadol i chwarae ynddynt, nes bod y graen yn dechrau llifo allan ac y caiff y plentyn ei dynnu i mewn i'r graen a boddi. Sicrhewch na all plant fynd i mewn i finiau, a sicrhewch nad ydynt yn y storfa cyn cychwyn peiriannau.

Risgiau ar ffermydd agored

Mae nifer o afiechydon y gall pobl eu dal gan anifeiliaid, e.e. drwy ddod i gysylltiad ag ymgarthion. Mae'r henoed a phlant yn aml mewn perygl yn arbennig o ran y fath afiechydon, sy'n cynnwys heintiau o organebau fel cryptosporidiwm, campylobacter, *E-coli* O26 ac O157 a salmonela. Gall yr heintiau hyn ladd. Os byddwch yn gwahodd y cyhoedd i'ch fferm:

- penderfynwch p’un a ydych am ganiatáu i ymwelwyr ddod i gyswllt uniongyrchol ag anifeiliaid. Dywedwch wrthynt am y risgiau a phryd a lle y byddant yn gallu defnyddio cyfleusterau golchi (yn benodol dylech atgoffa pobl sy’n cnoi eu hewinedd neu feiros, a phobl sy’n sugno’u bawd);
- dylai cyfleusterau golchi fod yn ddigonol ar gyfer nifer yr ymwelwyr y disgwylir y bydd angen iddynt eu defnyddio ar yr un pryd, a dylent gynnwys dŵr sy’n rhedeg (cynnes os yn bosibl), sebon a thyweli glân;
- gall sychwyr a gel alcohol fod yn ddefnyddiol ond ni ddylid eu defnyddio yn lle golchi dwylo ar ffermydd;
- darparwch hyfforddiant a goruchwyliaeth i weithwyr ar yr angen i ymwelwyr olchi a sychu eu dwylo’n drylwyr;
- os ydych yn gwerthu bwyd i bobl ei fwyta, dylech ond wneud hynny ar ôl i ymwelwyr fynd drwy ardaloedd cyswllt ag anifeiliaid a chyfleusterau golchi;
- peidiwch â chaniatáu i bobl fwyta mewn rhannau o’r fferm lle gellir cyffwrdd ag anifeiliaid.

Os ydych yn agor eich fferm i’r cyhoedd ac ysgolion yn rheolaidd, mae’n bosibl y byddwch am ystyried dilyn cwrs achredu fel y Cynllun Achredu Ymweliadau Addysgol Cefn Gwlad (CEVAS). Ewch i www.face-online.org.uk am ragor o wybodaeth.

Rhagor o wybodaeth

AS10W(rev3) *Atal damweiniau i blant ar ffermydd*
AIS9 *Preventing access to effluent storage and similar areas on farms*
AIS17EW (Ar-lein yn unig) *Cattle and public access in England and Wales*
AIS17S (Ar-lein yn unig) *Cattle and public access in Scotland*
AIS23(rev1) *Avoiding ill health at open farms: Advice to farmers (gydag atodiad i athrawon)*

16 Trin da byw

Y gyfraith

Mae Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 yn ei gwneud yn ofynnol i chi asesu a rheoli’r risgiau o weithgareddau gwaith cyn belled ag y bo’n rhesymol ymarferol. Hefyd gweler Adran 21 ‘Codi a chario’.

Mae bob amser risg o anafu wrth drin gwartheg, felly bydd y cyngor hwn yn eich helpu i wella eich system trin da byw ac yn ei gwneud yn fwy diogel a mwy effeithlon. Sonnir am y peryglon iechyd sy’n gysylltiedig â da byw yn Adran 15 ‘Diogelwch plant a’r cyhoedd’, Adran 19 ‘Problemau iechyd mewn amaethyddiaeth’ ac Adran 22 ‘Sŵn a dirgryndod’.

Beth yw’r risgiau?

Mae bob amser risg o wasgu, cicio, bytio neu gornio. Mae’r risg yn uwch os nad yw’r anifeiliaid wedi cael eu trin yn aml, fel rhai o fryniau neu weundir, anifeiliaid sugno neu wartheg â lloi. Gall rhai mathau o waith gynyddu’r risg, e.e. gwaith milfeddygol.

Mae ceisio cynnal tasgau stoc ar wartheg heb unrhyw ddulliau atal neu gydag offer gwneud yn beryglus iawn. Peidiwch byth â diystyru’r perygl sy’n gysylltiedig â gwartheg, hyd yn oed gyda rhagofalon da ar waith.

Lleihau’r risgiau

I leihau’r risg o anaf i chi’ch hun a’ch cyflogeion, yn ogystal ag ymwelwyr, fel milfeddygon ac arolygwyr statudol, wrth drin gwartheg dylai fod gennych y canlynol:

- cyfleusterau trin cywir, sydd mewn cyflwr da ac yn gweithio'n briodol;
- rhedfa a gwasgfa sy'n addas i drin yr anifeiliaid;
- gweithwyr hyfforddedig a chymwys;
- polisi difa trylwyr ar gyfer anifeiliaid anwadal.

Y rhedfa

- Dylai anifeiliaid allu mynd i mewn i'r rhedfa yn hawdd, a dylai pen pellaf y rhedfa fod ar ffurf twmffat.
- Sicrhewch fod digon o le yn y gorlan gasglu iddynt fynd i mewn i'r twmffat yn hawdd.
- Gyda chorlan gasglu gron, gall gweithwyr sefyll yn ddiogel y tu ôl i gât orfodi wrth iddynt symud anifeiliaid i mewn i'r rhedfa, a chadw'r anifeiliaid i symud.
- Mae angen i anifeiliaid allu gweld i mewn i'r wasgfa a thu hwnt yn glir, fel y byddant yn symud ar hyd y rhedfa yn ddidrafferth.
- Gall y rhedfa fod yn grwm, oni ni ddylai gynnwys troadau tynn.
- Mae anifeiliaid yn fwy parod i symud tuag at ardal olau nag ardal dywyll.
- Dylai ochrau'r rhedfa fod yn ddigon uchel i atal anifeiliaid rhag neidio drostynt, a dylid eu hatodi'n gadarn i'r llawr ac at ei gilydd i sicrhau eu bod mor gryf â phosibl.
- Rhowch ddalenni ar ochrau'r rhedfa i helpu i gadw gwartheg i symud drwy leihau unrhyw ffactorau a allai dynnu eu sylw fel cysgodion ac anifeiliaid eraill.
- Cadwch yr anifail blaen yn y rhedfa wrth iddo ddisgwyl ei dro i fynd i'r wasgfa.
- Mae drysau ar golfachau neu ddrysau sleid yn addas, ond sicrhewch eu bod yn cael eu gweithredu o'r ochr i'r rhedfa lle mae'r gweithiwr fel nad oes rhaid iddo estyn ar draws y rhedfa i gau'r gât.
- Peidiwch byth â gweithio ar anifail yn y wasgfa tra bod anifail heb ei ddiogelu yn disgwyl yn rhydd yn y rhedfa'r tu ôl.

Y wasgfa

Dylai gwasgfa ganiatáu i'r tasgau symlaf gael eu cynnal yn ddiogel (gan gynnwys triniaethau geneuol, tagio clustiau a gwaith o du cefn i'r anifail). Dylai'r wasgfa ei hun:

- gynnwys gât flaen sy'n cloi a rhaff lywio (sy'n cloi ei hun yn ddelfrydol) er mwyn dal pen yr anifail yn gadarn. Bydd atalfa pen ychwanegol yn atal yr anifail rhag codi'i ben yn gyflym ac anafu pobl;
- cynnwys rheilin, cadwyn neu far ôl i leihau symudiadau'r anifail yn ôl ac ymlaen. Defnyddiwch hwn bob tro;
- bod wedi'i gosod yn gadarn ar y llawr, neu i gerbyd os yw'n symudol;
- bod wedi'i lleoli'n gywir i'ch galluogi i weithio'n ddiogel o'i chwmpas, heb risg y dewch i gysylltiad ag anifeiliaid eraill, a dylai fod wedi'i goleuo'n dda boed hynny gan olau naturiol neu olau artiffisial;
- caniatáu i gatiau agor yn ddidrafferth heb fawr ymdrech a sŵn. Bydd gwaith cynnal a chadw rheolaidd o fudd;
- cynnwys llawr gwrthlithro, wedi'i wneud o bren caled wedi'i follti i'w le (nid yw hoelion yn addas), plât siecer metel, neu gyda mat rwber dros y gwaelod.

Mae angen gwasgfa bwrpasol ar gyfer tasgau arbenigol, fel trimio'r bol neu'r traed, gydag atalfa ddigonol a digon o le i weithio'n ddiogel.

Offer arall

- Ystyriwch yr angen am gatiau parthu ar ôl y wasgfa er mwyn rhannu'r anifeiliaid yn grwpiau.
- Bydd gweithio o amgylch y wasgfa yn fwy cyfleus os yw o dan orchudd gyda mainc gweithio wrth law (ar gyfer dogfennaeth, meddyginiaethau milfeddygol, offer ac ati).
- Peidiwch â defnyddio gatiau a chlwydi gwneud - byddant yn gwneud y gwaith trin yn anoddach ac yn cynyddu'r risg o anafu.

- Peidiwch byth â defnyddio ffon neu brociwr i daro anifail - gall hyn dorri deddfwriaeth lles yn ogystal â chyffroi'r anifail.
- Cyn dechrau gwaith ar unrhyw anifail, sicrhewch y caiff ei atal yn ddigonol rhag iddo gicio. Ystyriwch p'un a ddylech ddefnyddio dyfais wrth-gicio.

I gael cyngor ar gadw gwartheg mewn caeau sydd â mynediad i'r cyhoedd, gweler Adran 15 'Diogelwch plant a'r cyhoedd'.

Cadw teirw

Bydd damweiniau, rhai ohonynt yn angheuol, yn digwydd bob blwyddyn gan nad yw teirw yn cael eu parchu. Cofiwch, mae'n ddigon hawdd i darw eich lladd drwy fod yn chwareus yn ogystal â phan ei fod yn flin. Sicrhewch y gallwch drin eich tarw'n ddiogel:

- Hyfforddwch deirw i gysylltu pobl â bwydo, gwastrodi neu ymarfer corff.
- Dylech fodrwyo teirw pan font yn 10 mis oed, ac arolygu'r fodrwy yn rheolaidd.
- Gofynnwch sut y cafodd teirw sy'n newydd i'r fferm eu trin yn flaenorol, yr offer maent yn gyfarwydd ag ef, a chymerwch amser i ddod i'w hadnabod.
- Sicrhewch fod y bobl sy'n eu trin yn gymwys (gan hyfforddi a goruchwylio yn ôl yr angen), eu bod yn heini, yn wybodus o ran yr offer diogelwch i'w ddefnyddio ac yn ymwybodol o'r peryglon.
- Defnyddiwch gymhorthion trin fel polion a rhwystrau teirw.
- Dylech osgoi rhedeg teirw drwy'r parlwr godro - dylid eu gwahanu o wartheg drwy ddefnyddio arferion diogel.
- Darparwch gorlan bwrpasol ar gyfer teirw llaeth. Sicrhewch fod gan y gorlan:
  - ardal i orwedd a gwneud ymarfer corff;
  - waliau allanol sydd o leiaf 1.5m o uchder sy'n ddigon cryf i ddal y tarw;
  - cyfleusterau i alluogi bwydo a dyfrio o'r tu allan i'r gorlan;
  - ffensys, waliau a gatiau na fydd yn caniatáu i blant na chŵn fynd drwyddynt;
  - gât neu system raffu a reolir o bell sy'n ei gwneud yn bosibl atal y tarw cyn i rywun fynd i mewn i'r gorlan;
  - lloches neu lwybr dianc mewn argyfwng na all plant amharu arno.

Ni ddylai unrhyw un byth fynd i mewn i'r cae pan fo'r tarw'n rhydd.

Paratoi gwartheg ar gyfer y lladd-dy

Efallai y bydd angen i chi drin anifeiliaid i'w glanhau neu eu clipio cyn eu lladd, a gallech gael eich anafu. Dilynwch y cyngor ar gyfleusterau trin, ac ystyriwch p'un a allwch:

- ddefnyddio porfa wedi'i draenio'n dda, osgoi ardaloedd dyfrio a phori mwdlyd, e.e. o amgylch cylchoedd silwair;
- gosod anifeiliaid budr ar wellt glân am ychydig ddyddiau cyn eu lladd;
- o ran anifeiliaid a gedwir dan do, darparu draeniad digonol a rhoi gwellt gorwedd iddynt yn rheolaidd;
- o ran anifeiliaid ar astellau, sicrhau bod y gyfradd stocio yn gywir, oherwydd bydd gormod neu ddim digon o anifeiliaid yn yr iard yn arwain at greu rhagor o faw;
- newid deiet yr anifeiliaid am gyfnod byr cyn eu cludo er mwyn osgoi porthiant sy'n achosi carthion rhydd, fel brassica, gwair gwanwyn ac ati;
- defnyddio arferion hwsmonaeth da, fel cylchredu porfeydd neu ddefnyddio anthelmintigau'n briodol i atal dolur rhydd.

Mae'r Asiantaeth Safonau Bwyd wedi llunio cyngor ar y systemau hwsmonaeth y gall ffermwyr eu mabwysiadu i gadw gwartheg yn lân. Mae *Clean beef cattle for slaughter: A guide for producers* (FSA/0951/1104) ar gael gan Cyhoeddiadau'r ASB, Ffôn: 0845 606 0667 neu ewch i'r wefan: www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/cleanbeefsaf1007.pdf. Bydd rhoi'r systemau hyn ar waith yn lleihau'r angen i lanhau gwartheg cyn iddynt adael y fferm.

Da byw eraill

Defaid - Lleihewch y risg o gael eich anafu gan anifeiliaid llai fel defaid drwy ddefnyddio rhedfeydd, gatiau parthu a chawell troi drosodd.

Moch - Defnyddiwch fyrddau moch cymaint â phosibl wrth symud neu weithio ymhlith anifeiliaid. Sicrhewch fod yr hwch wedi'i hatal neu ei gwahanu'n briodol wrth weithio gyda moch bach, yn enwedig mewn systemau geni moch awyr agored.

Rhagor o wybodaeth
AIS34W *Paratoi gwartheg i'w lladd*
AIS35W *Trafod gwartheg a'u cadw dan do*

17 Llifiau cadwyn a gwaith coed

Y gyfraith

Yn ogystal â Rheoliadau Darparu a Defnyddio Cyfarpar Gwaith 1998 (gweler Adran 11 'Dewis a defnyddio offer gwaith'), mae Rheoliadau Offer Amddiffynnol Personol yn y Gwaith 1992 yn gymwys. Lle na ellir rheoli risgiau i iechyd a diogelwch yn ddigonol drwy ddulliau eraill, rhaid darparu offer amddiffynnol personol addas.

Bydd gwaith oddi ar y llawr sy'n cynnwys codi a gollwng pobl neu lwythau gan gynnwys technegau lleoli gwaith yn ddarostyngedig i ofynion Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 (WAHR) a Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998 (LOLER).

Mae gan y rhan fwyaf o ffermydd lif gadwyn, y gellir ei defnyddio ar gyfer popeth o dorri coed tân a phennau postiau, i deneuo prysgwydd a chwympo pren caled mawr. Mae gan rai ffermydd weithrediadau coedwigaeth ac maent yn defnyddio peiriannau cymhlethach. Mae unrhyw waith â choed yn waith risg uchel, ac mae'n rhaid darparu systemau gwaith diogel.

Ni ddylid defnyddio peiriannau coedwigaeth, yn enwedig llif gadwyn y fferm, heb hyfforddiant digonol, dealltwriaeth o'r risgiau cysylltiedig, y dillad amddiffynnol priodol a threfniadau cyfathrebu addas.

Dylai pob gweithiwr sy'n defnyddio llif gadwyn fod yn gymwys i wneud hynny. Cyn defnyddio llif gadwyn i gyflawni gwaith ar goeden neu mewn coeden, dylai fod gweithiwr wedi derbyn hyfforddiant priodol ac wedi cael Tystysgrif Cymhwysedd berthnasol neu wobr cymhwysedd genedlaethol, oni bai ei fod wrthi'n cael hyfforddiant o'r fath **a'i fod** yn cael ei oruchwylio'n ddigonol.

Mae hyn yn golygu y dylai pawb sy'n gweithio gyda llifiau cadwyn ar goeden neu mewn coeden feddu ar dystysgrif neu wobr **oni bai**:

- y caiff ei wneud fel rhan o weithrediadau amaethyddiaeth (e.e. plannu gwrychoedd, clirio brigau sydd wedi syrthio, tocio coed i gadw lle clir i beiriannau); **ac**
- y caiff y gwaith ei wneud gan y deiliad neu ei gyflogeion; **ac**
- eu bod wedi defnyddio llif gadwyn cyn 5 Rhagfyr 1998.

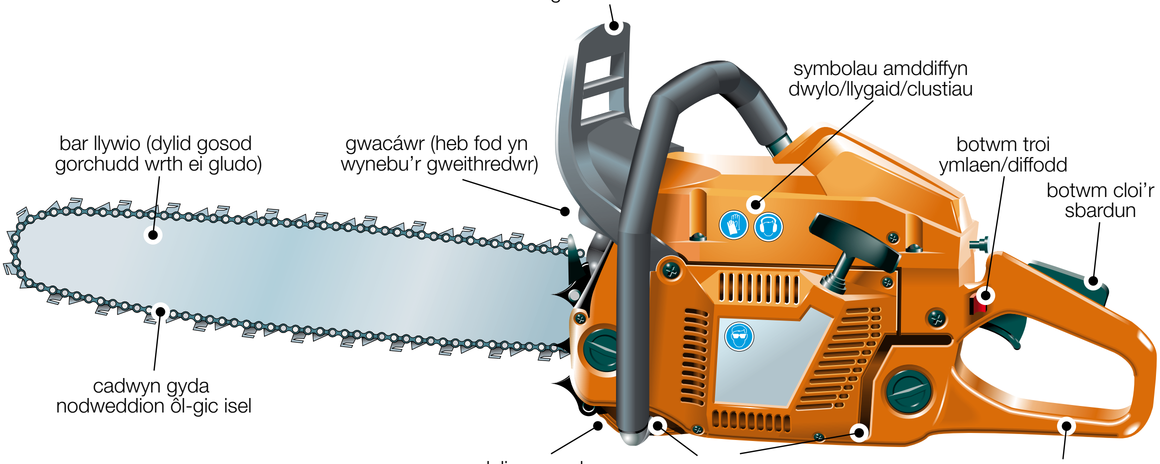
Mae'n rhaid bod pawb sy'n defnyddio llif gadwyn yn y gwaith at ba ddiben bynnag wedi cael hyfforddiant digonol.

Lleoliad

Sicrhewch y canlynol:

- bod unrhyw linellau trydan uwchben ymhellach na hyd dwy goeden o unrhyw goeden sydd i'w gwympo neu o leiaf 10m o unrhyw waith coed arall;
- eich bod wedi cytuno â'ch gweithredwr rhwydwaith darparu lleol (GRhD) pryd y dylid diffodd y pŵer;
- eich bod wedi cytuno â'ch GRhD lleol pryd y dylid troi'r pŵer yn ôl ymlaen;
- eich bod wedi ystyried lleoliad ffyrdd, llwybrau troed, neu fynediad i'r cyhoedd, ac wedi darparu arwyddion rhybudd neu rwystrau, neu gau ffyrdd yn ôl yr angen;
- eich bod yn gwybod i ba gyfeiriad y bydd y goeden yn disgyn, bod hynny'n addas a'ch bod wedi dewis llwybr dianc clir;
- nad oes neb (gan gynnwys trydydd partïon) o fewn hyd dwy goeden i'r goeden sy'n cael ei chwympo;
- bod gan y gweithredwr droedle da, llwybr dianc a safle sydd mor glir â phosibl.

Ceisiwch osgoi gweithio ar eich pen eich hun gyda llif gadwyn. Lle nad yw hyn yn bosibl, gweithiwch allan sut y byddwch yn rhoi gwybod os aiff rhywbeth o'i le, e.e. botwm wedi'i osod ymlaen llaw ar eich ffôn symudol.



Llifiau cadwyn

Defnyddiwch y rhestrau cyfeirio canlynol i ddiogelu gweithredwyr. Er mwyn eu defnyddio'n ddiogel, mae'n hanfodol bod llifiau cadwyn yn cael eu cynnal a'u cadw'n dda, a'u storio'n gywir.

Sicrhewch y canlynol:

- bod y botwm troi ymlaen/diffodd wedi'i nodi'n glir;
- bod y plât ochr, y gorchuddion diogelu yn y blaen a'r cefn wedi'u gosod, yn y safle cywir ac mewn cyflwr da, ac nad yw'r gadwyn, y bar llywio a'r sbrocedi a daliwr y gadwyn wedi'u difrodi;
- y defnyddir llif gadwyn gyda nodweddion ôl-gic isel;
- bod y gadwyn wedi'i hogi, ei thensiynu a'i hiro'n gywir;
- bod brêc y gadwyn wedi'i addasu'n gywir a'i fod yn gweithio;
- bod y tawelwr a'r mownt gwrth-ddirgryndod mewn cyflwr da.

Llifiau crwn

Wrth ddefnyddio llifiau crwn:

- defnyddiwch ffyn gwthio neu ddalwyr boncyff bob tro;
- sicrhewch fod holl orchuddion y llif, gan gynnwys y gyllell rannu, yn y safle cywir. Addaswch y gorchuddion diogelu mor agos i'r gwaith â phosibl;
- archwiliwch lafnau yn rheolaidd am graciau neu ddannedd coll. Peidiwch â defnyddio unrhyw lafnau sydd â dannedd ar goll, sydd wedi cracio, neu sydd ag ôl weldio neu sodro.
- sicrhewch y bydd y llafn yn gweithio ar y cyflymder cywir, a'i fod yn finiog ac wedi'i densiynu'n gywir;
- sicrhewch fod mainc y llif ar yr uchder cywir, wedi'i gosod yn gadarn, ei diogelu yn erbyn y tywydd, ac y gellir datgysylltu'r gyriant neu'r pŵer yn effeithiol. Os yw wedi'i yrru gan dractor, sicrhewch fod gorchudd y siafftau pŵer wedi'i osod ac mewn cyflwr da;
- sicrhewch fod y llif gron mewn cyflwr da;
- sicrhewch fod ganddi system frecio os yw amser diffodd y llafn yn fwy na 10 eiliad ar ôl ei droi i ffwrdd. Ni fydd hyn yn angenrheidiol ar beiriannau lle mae'r llafn wedi'i amgáu'n llwyr ar ôl ei ddiffodd.

Peiriannau eraill

- Ni fydd tractor fferm safonol yn addas at ddibenion coedwigaeth heb ei addasu'n sylweddol i ddiogelu offer y gellid ei ddifrodi, gwella sefydlogrwydd, a chynyddu tyniant.
- Rhaid i dractorau winsh allu cael eu hangori'n gywir drwy ddefnyddio pâl, plât bôn winsh neu lafn tarw dur. Mae bob amser yn well winsio na llusgo, ond os oes rhaid i chi ddefnyddio tractor arferol i lusgo, cysylltwch y cebl â'r bar llusgo yn ei safle isaf ac i'r cyfeiriad tynnu. Peidiwch byth â llusgo ar draws llethr.
- Wrth ddefnyddio holltwyr boncyff, rhowch y pren yn ddiogel yn ei le cyn dechrau'r gwaith, gan osgoi hollti i mewn i gainc, a pheidiwch byth â defnyddio dwylo neu draed i gadw'r boncyff yn ei le wrth ei hollti.
- Gall craeniau llwytho boncyff fod yn beryglus i bobl gerllaw. Mae'n rhaid bod gan y gweithredwr olwg dda o ardal y gwaith, ac ni ddylai unrhyw un fod yn y 'parth perygl' (ddwywaith cyrhaeddiad y fraich) neu ar y trelar wrth lwytho. Cadwch lygad allan am linellau pŵer uwchben.

Gweithredwr y llif gadwyn

Peidiwch byth â defnyddio llif gadwyn heb yr offer amddiffynnol personol cywir - ni ellir rheoli'r risg o gael eich anafu gan y llif gadwyn yn ddigonol mewn unrhyw ffordd arall. Darparwch y canlynol:

- Helmed ddiogelwch - i BS EN 397.
- Offer amddiffyn y clyw - i BS EN 352-1.
- Offer amddiffynnol i'r llygaid - fisorau rhwyll i BS EN 1731 neu sbectol ddiogelwch i BS EN 166.
- Menig - argymhellir menig priodol yn y rhan fwyaf o amgylchiadau. Bydd y math o fenig yn dibynnu ar asesiad risg o'r dasg a'r peiriant. Ystyriwch yr angen am ddiogelwch rhag briwiau o'r llif gadwyn, deunydd pigog ac amodau oer/gwlyb. Lle mae angen offer amddiffynnol yn erbyn llifiau cadwyn, darparwch fenig i BS EN 381-7.
- Dillad i amddiffyn y coesau - i BS EN 381-5. Argymhellir offer amddiffynnol cyffredinol i ddefnyddwyr achlysurol, e.e. mewn ffermio.

- Esgidiau llif gadwyn - i BS EN ISO 20345 gyda darlun o lif gadwyn i ddangos eu bod yn cydymffurfio â BS EN 381-3. Ar gyfer defnyddwyr achlysurol sy'n gweithio ar ddaear gwastad lle nad oes llawer o risg o faglu neu rwygo ar isdyfiant neu falurion, bydd angen socasau amddiffynnol sy'n cydymffurfio â BS EN 381-9 wedi'u gwisgo gydag esgidiau diogelwch gyda chapiau dur ar y blaen.

Dylech hefyd ddarparu:

- hyfforddiant digonol i'r dasg dan sylw, gan gynnwys hyfforddiant ar sut i ddelio â sefyllfaoedd peryglus a all godi yn ystod y gwaith, e.e. coed heb syrthio'n llawn neu wynt;
- cyfathrebu, trefniadau trafnidiaeth a manylion lleoliad os ceir damwain;
- trefniadau cymorth cyntaf yn safle'r gwaith.

Gweithio gyda llifiau cadarn oddi ar y ddaear

Ni ddylid defnyddio llifiau cadwyn oddi ar y ddaear oni bai bod y gweithredwr wedi cael hyfforddiant digonol mewn technegau gweithio diogel. Bydd gwaith oddi ar y ddaear sy'n cynnwys codi a gollwng pobl neu lwythau gan gynnwys technegau lleoli gwaith yn ddarostyngedig i ofynion Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 (WAHR) a Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chyfarpar Codi 1998 (LOLER). Gweler Adran 8 'Atal pobl rhag syrthio' ac Adran 10 'Trafnidiaeth yn y gweithle'.

DS Rhaid defnyddio llifiau a ddelir o'r cefn wrth weithio ar y ddaear. Mae llifiau cadwyn a ddelir oddi uchod ond yn addas i'w defnyddio oddi ar y ddaear gan goedyddwyr hyfforddedig ac ardystiedig.

Llwyfannau gwaith symudol y gellir eu codi

Wrth weithio ar uchder, e.e. torri canghennau uwch eich pen sy'n amharu ar weithrediadau gwaith maes:

- peidiwch byth â'u torri yn defnyddio ysgolion, bwcedi graen, neu drwy sefyll ar ben peiriannau eraill;
- dylech bob amser ddefnyddio llwyfan pwrpasol fel llwyfan gwaith symudol y gellir ei godi (MEWP);
- sicrhewch fod gweithredwyr wedi derbyn hyfforddiant digonol yn y broses o weithredu'n ddiogel ar y llwyfan a defnyddio'r llif gadwyn ar lwyfan gwaith yn ddiogel;
- peidiwch byth â defnyddio llif gadwyn wrth sefyll mewn coeden oni bai eich bod wedi cael hyfforddiant priodol. Mae hyn yn gofyn am sgiliau arbenigol a dylid defnyddio contractwr coedyddiaeth cymwys.

Gweithio o ysgolion

Peidiwch â defnyddio llif gadwyn wrth weithio o ysgol. Mae angen dwy law i weithredu llif gadwyn yn ddiogel ac wrth weithio ar ysgol mae'n rhaid defnyddio un llaw i ddal yr ysgol er mwyn bod yn ddiogel. Fel arfer, dim ond fel ffordd o fynd i mewn i gorun coeden y defnyddir ysgolion.

Rhaffau a harneisiau

Mae angen sgiliau arbennig i ddefnyddio llif gadwyn o raff a harnais. Dim ond pobl sydd â'r Tystysgrifau Cymhwysedd NPTC perthnasol ddylai wneud hyn, sef:

- Dringo coed a gwaith achub o'r awyr;
- Defnyddio llif gadwyn o raff a harnais.

Rhagor o wybodaeth
AFAG302 *Basic chainsaw felling and manual takedown*
AFAG303 *Chainsaw snedding*
AFAG306 *Chainsaw clearance of windblow*
AFAG401(rev1) *Tree-climbing operations*
AFAG601 *Mobile circular saw bench*
AFAG802 *Emergency planning*
AFAG804 *Electricity at work: Forestry and arboriculture*
AFAG805 *Training and certification*
INDG294(rev1) *Managing health and safety in forestry*
INDG317(rev1) *Chainsaws at work*

18 COSHH ac iechyd

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002 (fel y'u diwygiwyd) (COSHH) yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr asesu a rheoli'r risgiau o sylweddau peryglus.

Yr hyn y mae COSHH yn ei gwmpasu

Gall defnyddio cemegion neu ddod i gysylltiad â sylweddau peryglus yn y gwaith eich gwneud yn sâl. Mae COSHH yn cynnwys pob sylwedd sy'n beryglus o ran iechyd gan gynnwys:

- sylweddau a ddefnyddir yn uniongyrchol mewn gweithgareddau gwaith, e.e. cemegion glanhau, diheintyddion hufenfeydd, gwrteithiau, llawer o blaladdwyr a meddyginiaethau milfeddygol;
- sylweddau a gynhyrchir yn ystod gweithgareddau gwaith e.e. mygdarth o waith weldio;
- sylweddau naturiol, e.e. llwch grawn, llwch dofednod, nwyon seilo a phyllau slyri;
- sylweddau biolegol, e.e. bacteria a ffwng.

Yr hyn sy'n ofynnol yn ôl COSHH

Mae COSHH yn ei gwneud yn ofynnol i:

- asesu'r risgiau i iechyd o sylweddau peryglus a ddefnyddir yn ystod eich gweithgareddau gwaith neu a grëir gan y gweithgareddau hynny;
- penderfynu pa ragofalon sydd eu hangen i ddiogelu gweithwyr;
- atal neu reoli amlygiad yn ddigonol. Lle na allwch osgoi dod i gysylltiad â sylweddau, cyflwynwch fesurau i leihau'r cyswllt ac felly leihau'r risgiau;
- sicrhau bod mesurau rheoli yn cael eu defnyddio a'u cynnal yn gywir ac y dilynir arferion gweithio diogel;
- cynnal arolygon iechyd a monitro iechyd gweithwyr;
- rhoi gwybod i gyflogeion am y risgiau a'r rhagofalon angenrheidiol, a rhoi cyfarwyddiadau a hyfforddiant arnynt. Mae goruchwyliaeth ddigonol hefyd yn hanfodol;
- paratoi cynlluniau i ddelio ag anafiadau, digwyddiadau ac argyfyngau, e.e. cemegion yn gollwng neu arllwys cemegion.

Os yw eich asesiad risg cyffredinol wedi ymdrin â sylweddau peryglus nid oes angen i chi ei ailadrodd.

Atal amlygiad

I ddechrau, dylech geisio atal pobl rhag dod i gysylltiad â sylweddau peryglus yn gyfan gwbl. Efallai y gallech:

- newid y ffordd rydych yn gweithio fel nad oes angen y sylwedd peryglus neu nad yw'n cael ei gynhyrchu, e.e. peidiwch â defnyddio ychwanegion silwair cyrydol;
- defnyddio sylwedd amgen mwy diogel yn lle sylwedd peryglus, e.e. paent dŵr yn hytrach na phaent hydoddyn;
- defnyddio sylwedd peryglus ar ffurf wahanol, e.e. cyflwyno hylif neu borthiant gwlyb yn lle bwyd llychlyd neu friwsion.

Rheoli amlygiad

Os oes rhaid i chi ddefnyddio'r sylwedd peryglus neu na allwch atal pobl rhag dod i gysylltiad â chynnyrch naturiol fel llwch o rawn neu ddofednod, mae'n rhaid i chi roi mesurau rheoli priodol ar waith, gan gynnwys, yn nhrefn blaenoriaeth, un neu fwy o'r canlynol:

- ffyrdd o weithio sy'n lleihau faint o'r sylwedd a ddefnyddir neu a gynhyrchir;
- rheolaethau peirianyddol, e.e. amgáu'r broses neu osod dull awyru lleol i dynnu'r mygdarth gwenwynig neu lwch yn y lleoliad;
- lleihau'r cyfnod o amser y daw pobl i gysylltiad â'r sylwedd, neu faint o bobl a ddaw i gysylltiad ag ef;
- gwaith cadw tŷ da i leihau cysylltiad damweiniol;
- offer amddiffynnol personol, e.e. mygydau llwch, resbidawyr, menig ac ati, ond byth yn lle mesurau eraill;
- cyfleusterau golchi da;
- hyfforddiant i ddefnyddio rheolaethau peirianyddol, arfer da, ac offer amddiffynnol.

Cofiwch fod rheolaethau peirianyddol yn diogelu'r gweithredwr ac eraill yn y gweithle, tra bod offer amddiffynnol personol ond yn diogelu'r un sy'n ei wisgo. Mae *Hanfodion COSHH i ffermwyr* (www.hse.gov.uk/agriculture/guidance/index.htm) yn rhoi cyngor ar fesurau rheoli ar gyfer nifer o weithgareddau amaethyddol cyffredin.

Arolygu iechyd

Er eich holl ymdrechion i reoli achosion o ddod i gysylltiad â sylweddau peryglus, gall rhai gweithwyr dal ddioddef symptomau salwch, yn aml yn nes ymlaen mewn bywyd. Mae'n bosibl y bydd yn rhaid arolygu iechyd i ganfod arwyddion cynnar salwch ac, yn benodol, gall fod yn briodol pan ddaw gweithwyr i gysylltiad â:

- llwch a all achosi asthma neu afiechyd hirdymor arall ar yr ysgyfaint;
- sylweddau fel hydoddion a all achosi dermatitis;
- trochdrwythau defaid sy'n cynnwys cyfansoddion organoffosfforaidd.

Gall y broses arolygu iechyd gynnwys:

- gwaith monitro biolegol neu effeithiau biolegol, e.e. profion gwaed;
- gwiriadau rheolaidd gan berson cyfrifol, e.e. gallai goruchwyliwr hyfforddedig edrych ar ddwylo gweithwyr am symptomau dermatitis;
- ymholiadau rheolaidd i sicrhau nad oes symptomau salwch, e.e. gofyn cwestiynau am drafferthion anadlu;
- monitro achosion o absenoldeb oherwydd salwch, e.e. os yw gweithwyr yn absennol o'r gwaith oherwydd salwch, gofyn p'un a ydynt hwy neu eu meddyg wedi cysylltu'r salwch â'u gwaith.

Rhagor o wybodaeth
L5 *COSHH Approved Code of Practice* ISBN 978 0 7176 2981 7
INDG136(rev4) *Working with substances hazardous to health: What you need to know about COSHH*
INDG304 *Understanding health surveillance at work: An introduction for employers*

19 Problemau iechyd mewn amaethyddiaeth

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002 (fel y'u diwygiwyd) (COSHH) yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr asesu a rheoli'r risgiau o sylweddau peryglus.

Gall problemau iechyd a achosir gan waith ddatblygu heb i neb sylwi arnynt ac mewn rhai achosion ni fyddant yn amlwg nes bod rhywun yn hŷn. Mae angen i chi fod yn ymwybodol o'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â'ch gwaith a'r arwyddion neu'r symptomau bod salwch yn datblygu.

Os byddwch yn dod yn ymwybodol o unrhyw arwyddion o salwch dylech roi gwybod i'ch cyflogwr ar unwaith. Ewch at eich meddyg. Gwnewch yn siŵr ei fod yn gwybod beth yw'ch swydd, fel y gellir rhoi triniaeth briodol cyn gynted â phosibl. Gall diagnosis a thriniaeth gynnar atal eich cyflwr rhag gwaethygu, a gall hyd yn oed achub eich bywyd.

Rhaid rhoi gwybod i HSE am rai problemau iechyd a geir o ganlyniad i weithio (gweler Adran 7 'Cymorth cyntaf, achosion brys a rhoi gwybod am ddigwyddiadau').

Problemau â'r frest

Y prif reswm dros afiechyd resbiradol neu broblemau â'r frest yw llwch neu gemegion yn y gwaith. Gall ddod i gysylltiad â'r rhain, hyd yn oed am gyfnod byr, achosi anhwylder neu lid yn y trwyn, gwddw neu ysgyfaint. Gall dod i gysylltiad â hwy am gyfnod hirach arwain at broblemau mwy difrifol gan gynnwys asthma a bronchitis cronig.

Gall problemau â'r frest godi o anadlu'r canlynol:

- llwch o gynaeafu neu drin grawn, cymysgu porthiant, bwydo anifeiliaid, trin gwair neu wellt wedi llwydo mewn adeiladau caeëdig a ddefnyddir i fagu anifeiliaid yn ddwys (yn arbennig moch a dofednod), a thynnu cynnyrch gwastraff o dai anifeiliaid neu ddofednod;
- anwedd (gan gynnwys mygdarth, nwyon ac aerosolau) o slyri, silwair, mygdarth weldio, rhai meddyginiaethau milfeddygol a diheintyddion fel ffenolau a glutaraldehyde.

Ymhlith y rhybuddion mae'r llygaid neu'r trwyn yn cosi/dyfrio, trwyn wedi'i flocio, dolur gwddw, peswch gyda fflem neu hebddi, cyhyrau yn brifo neu dwymyn, diffyg anadl, brest dynn wrth weithio, ar ôl gweithio neu wrth wneud ymarfer corff y gallech ymdopi ag ef fel arfer, a gwichian.

Gall y symptomau hyn fod yn fyrdymor ar adeg swydd benodol neu gallant waethygu a phara'n hirach nes eu bod fwy neu lai'n bresennol drwy'r amser. Gall dod i gysylltiad ag ychydig iawn o unrhyw sylwedd rydych wedi datblygu alergedd neu sensitifrwydd ato eu sbarduno. Os ydych yn smygu, ac hefyd yn dod i gysylltiad â'r sylweddau hyn, rydych yn fwy tebygol o ddatblygu problemau brest mwy difrifol.

Mae'n bwysig amddiffyn eich hun a'ch gweithwyr. O ran y cynnyrch a brynwch, dilynwch y cyngor a'r cyfarwyddiadau ar label neu daflen ddata'r gwneuthurwr.

Dylech osgoi anadlu'r sylweddau niweidiol drwy:

- ddefnyddio sylweddau amgen, mwy diogel lle y bo'n bosibl;
- newid i ddeunydd llwch isel, e.e. gronynnau neu beli;
- amgáu ffynonellau llwch neu lwch dŵr;
- hwfro gollyngiadau yn hytrach na'u sgubo. Defnyddiwch hidlydd effeithlonrwydd uchel yn y glanhawr.

Lleihawch faint y byddwch yn ei anadlu drwy:

- ddefnyddio dull awyru gwacáu lleol, e.e. wrth weldio;
- defnyddio hidlwyr effeithiol mewn cabanau tractorau neu gerbydau;
- cynnal a chadw hidlwyr yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr;
- gwella systemau awyru mewn adeiladau;
- gwisgo offer amddiffynnol resbiradol effeithiol. Sicrhewch eich bod yn defnyddio mwgwd neu resbiradydd priodol ar gyfer llwch, anwedd neu aerosolau.

Os oes angen i chi wisgo mygydau neu resbiradwyr dylech bob amser addasu'r strapiau fel eu bod yn ffitio'n gywir. Cadwch hwy mewn lle sych a glân a pheidiwch â'u hongian o fachau neu hoelion mewn lleoedd budur, llychlyd (gweler Adran 23 'Offer amddiffynnol personol'). Rhaid bod gan bob mwgwd a resbiradwr nod CE.

Milheintiau

Mae milheintiau yn afiechydon a drosglwyddir o anifeiliaid i bobl. Gall micro-organebau fel bacteria, ffwng, parasitau a feirysau achosi salwch drwy heintio'r corff pan fyddant yn cael eu hanadlu, eu llyncu, neu pan fyddant yn mynd drwy'r croen drwy doriadau neu glwyfau bach.

Sicrhewch fod eich asesiad COSHH yn ystyried milheintiau a'ch bod yn:

- lleihau'r risg o haint drwy gadw stoc yn iach. Dylech frechu lle y bo'n briodol, e.e. yn erbyn erthylu heintus mewn mamogiaid, osgoi halogi dŵr yfed anifeiliaid a gofyn i'ch milfeddyg brofi iechyd y stoc yn rheolaidd;
- osgoi, neu os nad yw hynny'n bosibl, lleihau'r cysylltiad ag anifeiliaid;
- gwisgo dillad amddiffynnol addas fel oferols wrth drin anifeiliaid, yn enwedig os ydynt yn sâl, a gwisgo menig a ffedog wrth-ddŵr os ydych yn trin deunydd a allai fod yn heintus fel cynhyrchion geni, baw neu garthion;
- sicrhau iechyd personol da. Dylech olchi a sychu eich dwylo cyn bwyta, yfed neu ysmygu;
- golchi a sychu pob briw a chlwyf a'u gorchuddio â phlaster gwrth-ddŵr;
- rheoli llygod mawr a chnofilod eraill a all ledaenu afiechydon.

Siaradwch â'ch milfeddyg am y milheintiau tebygol a ddaw o'ch anifeiliaid, ond ymhlith y rhai mwyaf cyffredin mae:

- orff gan ddefaid neu eifr, sy'n cynhyrchu llinorod poenus ar ddwylo, breichiau a'r wyneb;
- leptospirosis gan lygod mawr (clefyd Weil's) ac wrin gwartheg, sy'n achosi salwch twymynol â chur pen a gall arwain at feningitis. Mae triniaeth gynnar y hanfodol;
- tarwden, sy'n afiechyd ffwngaidd gan sawl math o dda byw;
- erthylu heintus (chlamydia psittaci) gan ddefaid. Ni ddylai merched beichiog ddod i gysylltiad â mamogiaid na gweithio gyda hwy yn ystod y cyfnod ŵyna, na dod i gysylltiad â dillad brwnt wedi'u halogi â brych ac ati oherwydd gall arwain at salwch difrifol ac erthylu;
- cryptosporidiosis, gan barasit a geir drwy gyffwrdd â da byw, tai anifeiliaid, neu borthiant, a all achosi dolur rhydd mewn pobl, a bod yn ddifrifol iawn mewn plant ifanc;

- clefyd Lyme, o frathiad gan drogen wedi'i heintio mewn coetir neu borfa. Mae'n dechrau gyda brech o amgylch safle'r brathiad a symptomau ffliw ysbeidiol. Gall symptomau mwy difrifol sy'n effeithio ar y system nerfol ddatblygu yn nes ymlaen. Mae diagnosis cynnar yn hanfodol;
- Twymyn Q gan wartheg neu ddefaid, gall hefyd gael ei gludo gan famaliaid eraill, gan gynnwys ceirw. Mae'n arwain at salwch difrifol gyda symptomau twymynnol ond hefyd niwmonia a chymlethdodau eraill weithiau. Mae hefyd ffurf fwy difrifol a chronig ar dwymyn Q;
- ornithosis (ffurf arall ar glamydia psittaci) gan adar, a all achosi symptomau ffliw mewn pobl, wedi'u dilyn gan niwmonia.

Gall afiechydon a drosglwyddir o anifeiliaid i bobl hefyd effeithio ar ymwelwyr â'ch fferm, yn enwedig plant a'r henoed. Gall y salwch sy'n dilyn cael eich heintio gan rai ffurfiau ffyrnig o facteriwm *E-coli*, e.e. O26 a O157 fod yn ddifrifol neu'n angheuol hyd yn oed. Gall unrhyw gilgnöwr (gwartheg, defaid, geifr a cheirw) gludo organeb, a all oroesi am sawl wythnos mewn ymgarthion neu bridd. Mae hylendid personol da yn hanfodol (gweler Adran 15 'Diogelwch plant a'r cyhoedd').

Problemau â'r croen

Pan fydd haen allanol y croen yn gyflawn mae'n cadw lleithder ac yn atal sylweddau niweidiol rhag dod i mewn. Bydd lleihau'r niwed iddo'n lleihau'r risg o broblemau dilynol megis:

- dermatitis cyffwrdd (neu ecsema), h.y. llid y croen drwy ddod i gysylltiad â sylweddau sy'n achosi cosi neu alergedd;
- briwiau heintus;
- canserau'r croen.

Ymhlith y rhybuddion mae sychder, cracio, cosi a phoen, llid a chochni, a thyfiant neu afliwio abnormal. Os ydych erioed wedi dioddef o ecsema gallai eich croen fod yn fwy agored i niwed.

Y prif bethau sy'n achosi niwed yw:

- briwiau, tyllau neu grafiadau;
- dod i gysylltiad ag oerfel a gwlypter, gan arwain at sychder a holltau;
- dod i gysylltiad â dŵr yn aml, sy'n tynnu olew naturiol o'r croen;
- dod i gysylltiad â chemegion neu ddeunydd planhigion, gan gynnwys nodd;
- gormod o olau haul, sy'n cynyddu'r risg o gael canser y croen.

Er mwyn osgoi problemau â'r croen:

- darllenwch labelau cynhyrchion am wybodaeth am y rhagofalon sydd angen i chi eu cymryd;
- gwisgwch fenig addas wrth drin cemegion neu os ydych yn debygol o niweidio'ch croen;
- golchwch eich dwylo i dynnu sylweddau niwediol, yn enwedig halogi cemegol, hyd yn oed os na allwch ei weld;
- sychwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl eu golchi;
- defnyddiwch leithydd yn rheolaidd ar ôl golchi a chyda'r nos;
- golchwch a sychwch friwiau a chlwyfau a'u gorchuddio â phlaster gwrth-ddŵr;
- triniwch heintiau bach ar unwaith.

Mewn tywydd braf:

- peidiwch â thynnu amdanoch, ond gwisgwch eich top, yn enwedig pan fyddwch yn gweithio yn ystod y tair neu bedair awr o amgylch hanner dydd. Bydd het gantel fawr yn cysgodi'r wyneb a'r pen;

- defnyddiwch hufen neu drwyth gwrth-haul effeithiol a all roi amddiffyniad ychwanegol defnyddiol i rannau o'r corff nad ydynt yn hawdd eu cysgodi rhag yr haul. Cofiwch, os oes angen, roi mwy ohono arnoch drwy gydol y dydd i gynnal yr amddiffyniad;
- defnyddiwch leithydd yn rheolaidd ar ôl golchi a chyda'r nos i helpu i gynnal haen rwystrol allanol y croen.

Os sylwch ar unrhyw newidiadau mewn dafadennau, mannau duon neu afliwio ar y croen, ceisiwch gyngor eich meddyg. Dylech bob amser fynd i weld eich meddyg os ydych yn poeni am gyflwr eich croen, gan ei bod yn bwysig trin heintiau a llidiau yn gywir.

Gall nodd o nifer o blanhigion, gan gynnwys seleri, panas a phrimwla, achosi problemau â'r croen, a all fod yn waeth os caiff croen ei amlygu i'r haul ('ffytoffotosensitifrwydd'). Yn y rhan fwyaf o achosion bydd menig yn atal cysylltiad rhwng y nodd a'r croen fel na fydd problemau yn dychwelyd.

Straen

Straen yw'r ffordd y bydd pobl yn ymateb i bwysau difrifol neu ofynion eraill. Mae llawer o bobl mewn amaethyddiaeth yn gweithio dan bwysau, e.e. o ganlyniad i ofynion sy'n gwrthdaro, gormod i'w wneud a dim digon o amser, neu weithio gyda pheryglon sydd heb eu rheoli'n ddigonol.

Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i chi fel cyflogwyr gymryd camau ac mae pethau ymarferol y gall busnesau ffermio eu gwneud i reoli'r risgiau sy'n gysylltiedig â straen yn y gwaith. Am ragor o wybodaeth am straen ewch i wefan HSE: www.hse.gov.uk/stress.

Gallwch gael cymorth annibynnol, hyfforddedig a gwybodaeth gan elusennau fel y Rhwydwaith Gwybodaeth Gofid Cefn Gwlad, sy'n cydlynu nifer o fentrau lleol, Rural Minds a chan gyfeillion yn y Samariaid.

Gallwch gael rhagor o gyngor ar broblemau iechyd mewn amaethyddiaeth gan eich meddyg teulu, gan arolygwyr meddygol HSE, neu gan weithwyr proffesiynol iechyd a diogelwch eraill, gan gynnwys meddygon a nyrsys iechyd galwedigaethol a hylenwyr galwedigaethol.

Rhagor o wybodaeth

AIS2(rev2) *Common zoonoses in agriculture*
AIS3 *Controlling grain dust on farms*
IACL102 *Agriculture: Your health carry card*
INDG424W *Gweithio gyda'n gilydd i leihau straen yn y gwaith: Canllaw i gyflogwyr*
INDG426 *Is poultry dust making you ill?*

20 Plaladdwyr a meddyginiaethau milfeddygol

Y gyfraith

Rheolir y broses o hysbysebu, gwerthu, cyflenwi, storio a defnyddio pob plaladdwr yn gaeth o dan ddeddfwriaeth gyfredol, e.e. Deddf Diogelu Bwyd a'r Amgylchedd 1985 (FEPA), Rheoliadau Rheoli Plaladdwyr 1986 (fel y'u diwygiwyd) (COPR), a Rheoliadau Cynnyrch Diogelu Planhigion (Amodau Sylfaenol) 1997. Gall plaladdwyr fod yn sylweddau peryglus o dan Reoliadau COSHH.

Gall meddyginiaethau milfeddygol gynnwys sylweddau a all achosi niwed i iechyd pobl. Rhaid defnyddio'r cynhyrchion hyn yn unol â Rheoliadau COSHH.

Plaladdwyr

Mae plaladdwyr yn grŵp eang o gynhyrchion sy'n cynnwys ffyngladdwyr, chwynladdwyr, pryfleiddiaid, rheolwyr tyfiant, llygodleiddiaid a deunyddiau cadw pren.

Dylech ond brynu plaladdwyr a gymeradwywyd i'w storio a'u defnyddio yn y DU. Edrychwch am rif cymeradwyo MAFF, MAPP neu HSE ar label y cynhwysydd. Byddwch yn ofalus wrth brynu unrhyw blaladdwr rhad, gallai fod yn gynnyrch anghyfreithlon sydd heb ei gymeradwyo. Gallwch ddarllen rhestrau o gynhyrchion a gymeradwywyd ar wefannau HSE a'r Gyfarwyddiaeth Diogelwch Plaladdwyr (PSD) (www.hse.gov.uk a www.pesticides.gov.uk).

Storio a chludo plaladdwyr

Dylid storio pob math o blaladdwyr yn eu cynwysyddion gwreiddiol gyda'r labelau cynnyrch cymeradwy. Peidiwch byth ag ardywallt plaladdwyr i mewn i boteli diod neu gynwysyddion tebyg eraill.

Mae Taflen Wybodaeth HSE, AIS16 *Guidance for storing pesticides for farmers and other professional users* yn nodi'r safonau ar gyfer storfeydd sefydlog a symudol. Dylai pob storfa:

- fod wedi'i dylunio i ddal gollyngiadau o'i mewn;
- bod wedi'i chynhyrchu o ddeunydd anhylosg;
- bod wedi'i diogelu yn erbyn mynediad anawdurdodedig.

Dylech arfer dulliau rheoli storfa da, gan gynnwys cadw cofnod stoc diweddar. Cadwch gopi yn rhywle a fyddai'n gyfleus mewn argyfwng. Dylech bob amser archwilio cynwysyddion am ollyngiadau cyn eu tynnu o'r storfa. Peidiwch â thynnu cynwysyddion sy'n gollwng, ond rhowch ddrwm arall drostynt neu trosglwyddwch y cynnwys i gynhwysydd cadarn. Peidiwch â gadael storfeydd ar agor pan nad oes neb yn eu gwarchod. Dylech oruchwylio'r broses o dderbyn eitemau i sicrhau bod yr holl stoc yn cael ei storio'n ddiogel.

Peidiwch byth â chario plaladdwyr mewn caban tractor, offer hunanyredig neu gerbyd arall. Defnyddiwch un o'r canlynol:

- cerbyd gyda phenswmp rhwng y caban a'r adran lle cedwir y llwyth;
- cynhwysydd cemegol diogel sy'n gwrthsefyll gollyngiadau; neu
- gabinet diogel wedi'i osod ar ochr y cerbyd neu ar drelar.

Sicrhewch eich bod yn cloi'r cerbyd neu gabinet pan na allwch ei weld.

Defnyddiwch plaladdwyr yn gywir

Ni ddylid penderfynu defnyddio plaladdwyr yn ddiofal, a dylai ffurfio rhan o asesiad risg trylwyr. Efallai y bydd angen cymorth arbenigol arnoch i wneud y penderfyniad cywir ac, os penderfynwch ddefnyddio plaladdwr, dewis y cynnyrch cywir.

Gall methu â defnyddio plaladdwyr yn gywir achosi perygl i bobl a'r amgylchedd. Mae'r amgylchedd dyfrol yn sensitif iawn i halogiad gan blaladdwyr. Cynlluniwch eich defnydd o blaladdwyr yn ofalus a sicrhewch eich bod yn rhoi'r rheolaethau priodol ar waith cyn i chi ddechrau, gan gynnwys beth i'w wneud os aiff pethau o chwith. Cymerwch ofal arbennig wrth ddefnyddio plaladdwyr yn agos at ddŵr. Mae'n bosibl y bydd angen i chi gwblhau asesiad risg amgylcheddol lleol ar gyfer plaladdwyr.

- Dylech bob amser ddarllen y cyfarwyddiadau ar y label ac unrhyw daflen a ddaw gyda'r cynnyrch, a sicrhau eich bod yn eu deall. Gall methu â dilyn y cyfarwyddiadau hyn fod yn drosedd a gallech gael eich erlyn.
- Sicrhewch eich bod yn defnyddio unrhyw offer amddiffynnol personol a nodir yn y cyfarwyddiadau.
- Dylech ond chwistrellu pan fydd y tywydd yn addas fel na chaiff y plaladdwr ei chwythu yn ormodol.
- Ceisiwch osgoi cerdded drwy ardaloedd a driniwyd.
- Peidiwch â bwyta, yfed nac ysmygu wrth ddefnyddio plaladdwyr.
- Golchwch eich dwylo cyn cymryd hoe.
- Peidiwch â defnyddio offer diffygiol. Dylai offer gael ei gynnal a'i gadw i safon uchel i atal gollyngiadau a'i galibradu i sicrhau y caiff ei ddefnyddio'n gywir.
- Peidiwch â gorlenwi tanciau chwistrellu a sicrhewch fod yr holl gapiau a chaeadau wedi'u cau cyn eu defnyddio.
- Ar ôl defnyddio'r offer, dylech ei lanhau'n drylwyr y tu mewn a'r tu allan iddo, cyn gadael yr ardal trin os yw'n bosibl. Dylech ddychwelyd unrhyw blaladdwr nas defnyddiwyd i'r storfa neu ei waredu mewn ffordd ddiogel a chyfreithlon.
- Gallwch gael cyngor ar waredu plaladdwyr sy'n weddill gan gynnwys deunydd pecynnu (cynwysyddion, caeadau a seliau) a golch plaladdwyr gan Asiantaeth yr Amgylchedd: www.environment-agency.gov.uk.
- Yn olaf, cadwch gofnod o'r holl ddefnydd a wnewch o blaladdwyr.

Mae'r Cynllun Prawf Chwistrellu Cenedlaethol, a redir gan y Gymdeithas Peirianwyr Amaethyddol, yn gynllun arolygu a phrofi gwirfoddol annibynnol y gellir ei ddefnyddio ar gyfer amrywiaeth o offer chwistrellu.

Rhaid i bawb sy'n defnyddio plaladdwyr fod yn gymwys, ac mewn rhai achosion mae'n rhaid bod ganddynt Dystysgrif Cymhwysedd gydnabyddedig genedlaethol. Yn gyffredinol, mae angen Tystysgrifau Cymhwysedd ar gontractwyr a phobl sy'n defnyddio plaladdwyr amaethyddol. Fodd bynnag, cynghorir y dylai pawb sy'n defnyddio plaladdwyr yn y gwaith gael hyfforddiant ffurfiol ac fe'u hanogir i gymryd rhan mewn datblygiad proffesiynol parhaus.

Meddyginiaethau milfeddygol gan gynnwys trochdrwyth defaid

Pan fydd angen rhoi meddyginiaethau milfeddygol i dda byw, bydd angen rhoi mesurau rheoli effeithiol ar waith i leihau'r risg i iechyd pobl, er enghraifft:

- Dewiswch gynnyrch milfeddygol llai peryglus, e.e. brechlyn dŵr yn hytrach na brechlyn olew. Mae'n llai tebygol o'ch niweidio os byddwch yn pigo eich hun yn ddamweiniol.
- Defnyddiwch system gymhwyso fwy diogel, e.e. gallai cynnyrch y gellir ei arllwys neu ei chwistrellu fod yn fwy diogel i'r gweithredwr na phlymio defaid i'r trochdrwyth.
- Rhowch reolaethau peirianyddol effeithiol ar waith, e.e. cyfleusterau trochi wedi'u dylunio'n gywir, gyda sgriniau tasgu o amgylch y baddon trochi i leihau'r tebygolrwydd y caiff y gweithredwr ei halogi.
- Darparwch gyfleusterau i sicrhau bod anifeiliaid yn cael eu hatal yn briodol. Bydd hyn yn ei gwneud yn haws rhoi brechiadau neu driniaethau eraill.
- Defnyddiwch offer brechu sy'n cynnwys gorchuddion nodwyddau a dyfeisiau diheintio i leihau'r risg o gael anafiadau o nodwyddau neu gael eich halogi gan nodwyddau budur.
- Sicrhewch fod gweithredwyr wedi cael hyfforddiant priodol a'u bod yn gymwys i ddefnyddio'r cynnyrch yn ddiogel. Dim ond pobl gymwys sydd wedi cael cyfarwyddiadau, gwybodaeth a hyfforddiant digonol ddylai weithio gyda meddyginiaethau milfeddygol. O dan y Rheoliadau Meddyginiaethau Milfeddygol mae'n drosedd defnyddio trochdrwyth defaid oni wneir hyn naill ai o dan oruchwyliaeth neu ym mhresenoldeb unigolyn sy'n meddu ar Dystysgrif Cymhwysedd gydnabyddedig genedlaethol ar gyfer defnyddio trochdrwythau defaid yn ddiogel.

- Gwaredwch unrhyw gynnyrch crynodol neu wanedig sy'n weddill yn ddiogel. Gall defnyddio neu waredu trochdrwyth defaid yn ddi-hid beryglu bywyd dyfrol, felly defnyddiwch, storiwch a gwaredwch unrhyw drochdrwyth yn ddiogel - ac nid mewn cyrsiau dŵr neu ffosydd cerrig.
- Gwaredwch chwistrelli a nodwyddau a ddefnyddiwyd mewn bin arbennig ar eu cyfer.
- Dylech bob amser ddilyn cyfarwyddiadau'r label neu'r pecyn yn ofalus, yn enwedig y rhai sy'n ymwneud ag offer amddiffynnol personol.
- Golchwch hylif sydd wedi tasgu o'r croen a dillad ar unwaith, a golchwch cyn bwyta, yfed neu ysmygu. Peidiwch â gweithio ymhlith anifeiliaid sydd newydd gael eu trin os gallech gael eich halogi.
- Dilynwch unrhyw fesurau diogelwch a argymhellwyd gan y gwneuthurwr, e.e. o ran brechlynnau olew, os byddwch yn brechu eich hun, ewch i gael triniaeth feddygol ar unwaith.
- Dylech roi gwybod am unrhyw achosion posibl o wenwyno neu adweithiau andwyol eraill, fel y gellir eu harchwilio'n drylwyr.

Er mwyn rhoi gwybod am adweithiau andwyol posibl i feddyginiaethau milfeddygol mewn anifeiliaid neu bobl, cysylltwch â'r Gyfarwyddiaeth Meddyginiaethau Milfeddygol o dan y Cynllun Goruchwylio Adweithiau Andwyol Posibl. Cysylltwch â'r Gyfarwyddiaeth ar 01932 338427 neu llwythwch ffurflen MLA 252A i lawr o: www.vmd.gov.uk.

Storio meddyginiaethau milfeddygol a chemegion eraill

Mae angen i chi ddarparu storfa addas ar gyfer meddyginiaethau milfeddygol. Dylid hefyd storio sylweddau peryglus eraill fel glanedyddion a diheintyddion llaethdai yn ddiogel lle na allant niweidio'r amgylchedd na phlant.

Storiwch yr holl feddyginiaethau ac offer fel chwistrelli a nodwyddau yn ddiogel, yn rhywle na all plant gael gafael arnynt. Sicrhewch fod cynwysyddion sylweddau a allai fod yn beryglus dan glo pan nad oes angen eu defnyddio, mewn ardal:

- wedi'i diogelu rhag difrod damweiniol a phlant, cnofilod neu adar;
- sy'n wrth-dân am 30 munud;
- sy'n gallu dal gollyngiadau, gyda draeniau wedi'u diogelu os gallent gael eu llygru.

Cadwch gofnodion o'r hyn sydd yn y storfa rhag ofn y ceir tân.

Rhagor o wybodaeth

Cod ymarfer ar gyfer defnyddio cynnyrch diogelu planhigion Ewch i: www.pesticides.gov.uk
LERAP: Horizontal boom sprayers Ewch i: www.pesticides.gov.uk
AIS16W *Canllawiau ar storio plaladdwyr ar gyfer ffermwyr a defnyddwyr proffesiynol eraill*
AS29W(rev3) *Trochi defaid: Cyngor i ffermwyr ac eraill sy'n ymwneud â throchi defaid*
AS31(rev1) *Veterinary medicines: Safe use by farmers and other animal handlers*
I gael gwybodaeth am Dystysgrifau Cymhwysedd ar gyfer trochi defaid a meddyginiaethau milfeddygol ewch i www.nptc.org.uk

21 Codi a chario

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y'u diwygiwyd) yn ei gwneud yn ofynnol i chi osgoi gwneud gwaith codi a chario peryglus lle y bo'n rhesymol ymarferol, i asesu'r risgiau o unrhyw waith codi a chario peryglus lle na ellir ei osgoi, a chymryd camau i leihau'r risgiau hyn.

Mae codi a chario yn cynnwys codi llwyth, ei gario, ei osod i lawr, ei wthio, ei dynnu, ei symud neu ei gynnal â llaw neu rym corfforol arall. Nid pwysau'r llwyth yw'r unig beth a all eich anafu: mae ffactorau fel maint a siâp y llwyth, y gafael a geir arno, y ffordd rydych yn ei gario ac i le, a pha mor aml sy'n rhaid i chi gyflawni'r dasg oll yn chwarae eu rhan.

Mae nifer o weithwyr yn y diwydiant yn dioddef o 'anhwylderau cyhyrysgerbydol' o ganlyniad i dechnegau codi a chario gwael, tasgau eraill sy'n cynnwys symudiadau ailadroddus, defnyddio gormod o rym, osgo anarferol, neu arferion gwaith wedi'u trefnu'n wael.

Gall y rhain gynnwys anafiadau cyhyrol, ysigo, poen cefn, gwynegon y glun, hernias, arthritis, neu chwyddo yn y llaw, garddwrn, elin, pen-elin a'r ysgwydd (sef 'anhwylderau'r breichiau sy'n gysylltiedig â gwaith'). Mae'n bosibl na fydd pawb yn gwella'n llawn o'r rhain, sy'n effeithio ar eu gallu i gynnal unrhyw waith â llaw yn y dyfodol. Felly cynlluniwch eich tasgau codi a chario yn gywir.

A allwch osgoi codi a chario?

Ystyriwch p'un a oes rhaid i chi symud y llwyth â llaw, neu o gwbl. Os yw'n bosibl, peidiwch â chodi a chario o gwbl, er enghraifft:

- Defnyddiwch beiriannau. Ni ellir symud byrnau mawr, neu wrtaith mewn bagiau mawr, â llaw gan eu bod mor fawr neu drwm, a dim ond peiriannau a all eu symud.
- Cyflwynwch systemau trin porthiant sy'n cynnwys biniau storio mawr a phibellau dosbarthu i osgoi trin cyfansoddion bwyd â llaw.
- Defnyddiwch systemau mecanyddol eraill i ddileu'r gwaith o lenwi, cario a thipio bagiau neu sachau porthiant bach.

Cofiwch nad yw'r Rheoliadau'n nodi gofynion penodol fel terfynau pwysau. Ystyriwch y dasg, y llwyth, gallu unigol, a'r amodau gwaith.

Asesu'r risgiau

Os na allwch osgoi codi a chario, ystyriwch y risgiau sy'n gysylltiedig â'ch gweithrediadau trin â llaw. Nid oes rhaid i chi ystyried pob tasg yn fanwl - os yw'r llwyth yn llai na 25kg, gellir gafael arno yn agos i'r corff yn hawdd, a bod yr amodau gwaith yn dda (e.e. y tu fewn, gyda llawr gwastad a digon o le), bydd y risg o anaf yn isel i'r rhan fwyaf o bobl. Yn hytrach, canolbwyntiwch ar y tasgau sydd â'r risgiau mwyaf. Defnyddiwch *Siartiau asesu trin llwythi â llaw* (offeryn MAC) HSE i'ch helpu i nodi meysydd a allai achosi problemau, e.e.:

- llwythau sy'n pwyso dros 25kg neu sy'n anodd cael gafael arnynt neu eu trin oherwydd eu maint a'u siâp;
- llwythau y mae angen eu codi a'u gosod i lawr yn aml, neu eu cario am bellter;
- llwythau sy'n anodd eu symud, a/neu lwythau sy'n cynnwys troi neu godi uwchben yr ysgwydd neu oddi ar y llawr.

Lleihau'r risg o anafu

Os na allwch ddileu'r risg yn gyfan gwbl, ystyriwch sut y gallwch ei lleihau i lefel dderbyniol, e.e.:

- Defnyddiwch gymorth peiriant a/neu gymhorthion codi. Gall peiriannau codi a chario, wagenni fforch-godi, lorïau sachau, trolïau byrnau, craeniau gweithdy, cludwyr drymiau ac ati oll leihau'r ymdrech a lleihau'r risg o anafu. Mae'n debygol y bydd angen hyfforddiant ar weithwyr i ddefnyddio'r dyfeisiau hyn yn ddiogel.
- Defnyddiwch feintiau llai ac ysgafnach, e.e. defnyddiwch flociau neu fagiau porthiant sy'n pwyso 25kg neu lai i wneud codi a chario'n haws.
- Lleihewch y pellterau codi a chario drwy ddarparu ffyrdd mecanyddol neu ffyrdd eraill o symud nwyddau.
- Ystyriwch ddulliau gwell o drin llwythau.

O ran anifeiliaid, defnyddiwch redfeydd a gwasgfeydd priodol ar gyfer gwartheg neu gewyll troi defaid drosodd i leihau'r risgiau wrth drin anifeiliaid a chyflawni tasgau hwsmonaeth (gweler Adran 16 'Trin da byw' am ragor o wybodaeth).

Ar gyfer cynwysyddion:

- gydag ochrau miniog, rhowch haen amddiffynnol o'u hamgylch;
- gyda chynnwys hylifol neu sy'n llifo, defnyddiwch gynwysyddion llai y gellir eu llenwi fel nad yw'r cynnwys yn symud, gan felly newid dosbarthiad y pwysau.

Cofiwch ystyried amodau gwaith:

- Caniatewch i bobl weithio ar eu cyflymder eu hunain lle y bo'n bosibl.
- Pennwch leoedd i orffwys neu gael saib wrth wneud y gwaith.
- Sicrhewch fod lloriau a llwybrau mynediad yn wastad, wedi'u goleuo'n dda, nad ydynt yn llithrig, eu bod yn ddi-rwystr, a bod digon o le i symud y llwyth arnynt.
- Dylai gweithwyr fod yn gynnes ond nid yn rhy boeth oherwydd gall hyn gynyddu'r risg o straen gwres.

Os na ellir symud llwythau mawr neu letchwith gan ddefnyddio peiriant, bydd angen i chi drefnu cymorth:

- Trefnwch a chynlluniwch y gwaith yn gyntaf a chael pawb i gydweithio, e.e. cario fel tîm.
- Sicrhewch fod un person yn gyfrifol, gan roi cyfarwyddiadau clir ac araf.
- Darparwch ddillad amddiffynnol personol ar gyfer dwylo a thraed, a dillad amddiffynnol eraill yn ôl yr angen.

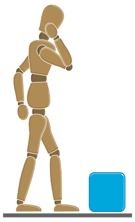
Gyda thasgau codi a chario na ellir eu hosgoi, sicrhewch fod gweithwyr yn gwybod sut i ddefnyddio'r technegau codi cywir a darparwch hyfforddiant i'w galluogi i wneud hyn.

Nid yw techneg drin dda neu hyfforddiant mewn codi diogel yn golygu nad oes angen camau lleihau risg eraill fel gwella'r dasg, llwyth neu amgylchedd gwaith, neu ddarparu cymhorthion trin neu gario mecanyddol. Mae techneg dda yn datblygu gyda hyfforddiant ac ymarfer. Gellir cael hyfforddiant gan ffynonellau amrywiol gan gynnwys grwpiau hyfforddiant, colegau a sefydliadau fel Gwobrau Lantra.

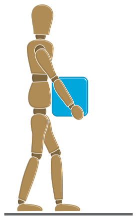
Anhwylderau'r breichiau sy'n gysylltiedig â gwaith

Os bydd gweithwyr yn dioddef o boen, fferdod neu grynu yn y dwylo, cur neu boenau sy'n saethu i fyny'r fraich, anhawster wrth afael neu chwyddo dros gymal, mae'n bosibl eu bod yn dioddef o'r cyfryw anhwylder. Ymhlith y mathau o waith

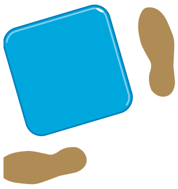
Awgrymiadau ymarferol ar gyfer codi llwythi yn ddiogel



Meddyliwch cyn trin/codi llwyth
Cynlluniwch sut yr ydych yn mynd i godi'r llwyth. Ble y caiff y llwyth ei roi? Allwch chi ddefnyddio cymhorthion trin? A oes angen cymorth arnoch gyda'r llwyth? Symudwch unrhyw rwystrau. Ar gyfer gwaith codi hir, ystyriwch osod y llwyth hanner ffordd ar fwrdd neu fainc i newid eich gafael.

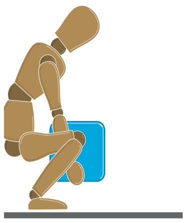


Cadwch y llwyth yn agos at eich gwasg
Cadwch y llwyth yn agos at eich gwasg am gymaint o amser â phosibl wrth ei godi. Cadwch ochr drymaf y llwyth nesaf at y corff. Os nad yw'n bosibl mynd â'r corff yn agos at y llwyth cyn ei godi, ceisiwch ei lithro tuag atoch cyn ceisio ei godi.



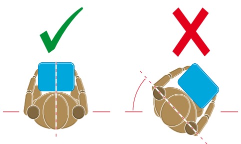
Mabwysiadwch osgo da
Dylai'r traed fod ar wahân gydag un goes wedi ei gosod ychydig o flaen y llall er mwyn cadw cydbwysedd (ochr yn ochr â'r llwyth os yw ar lawr). Byddwch yn barod i symud y traed wrth godi i gadw osgo da.

Sicrhewch fod gennych afael da ar y llwyth
Lle y bo'n bosibl gafaelwch yn y llwyth mor agos i'r corff â phosibl. Gall hyn fod yn well na gafael ynddo'n dynn â dwylo yn unig.

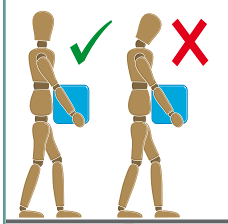


Plygwch eich cefn, eich cluniau a'ch pengliniau ychydig pan fyddwch yn dechrau codi'r llwyth
Mae hyn yn well na phlygu'r cefn yn llwyr (crymu) neu blygu'r cluniau a'r pengliniau yn llwyr (cyrcydu).

Peidiwch â phlygu'r cefn rhagor wrth godi
Gall hyn ddigwydd os yw'r coesau'n dechrau sythu cyn dechrau codi'r llwyth.



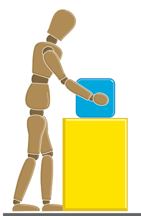
Ceisiwch osgoi troi'r cefn neu wyro i'r ochr, yn enwedig tra bo'r cefn wedi'i blygu
Cadwch ysgwyddau ar yr un uchder ac yn wynebu'r un cyfeiriad â'r cluniau. Mae troi gan symud y traed yn well na throi a chodi ar yr un pryd.



Cadwch y pen i fyny wrth drin llwyth
Edrychwch ymlaen, nid i lawr ar y llwyth, pan fydd gennych afael gadarn arno.

Symudwch yn esmwyth
Peidiwch ag ysgytio neu dynnu'r llwyth yn sydyn oherwydd gall hyn ei wneud yn anoddach i'w reoli.

Peidiwch â chodi na chario llwyth sy'n fwy nag y gellir ei reoli'n hawdd
Mae gwahaniaeth rhwng yr hyn y gall pobl ei godi a'r hyn y gallant ei godi'n ddiogel. Os nad ydych yn sicr, gofynnwch am gyngor arbenigol.



Rhowch y llwyth i lawr, ac addaswch y ffordd rydych yn ei ddal
Os oes angen lleoli'r llwyth yn drachywir, rhowch ef i lawr yn gyntaf ac yna llithrwch ef i'r safle a ddymunir.

sydd fel arfer yn achosi'r symptomau hyn mae gweithio ar linellau graddio, ar fyrddau arolygu ar gynaeafwyr gwreiddiau, neu brosesu dofednod.

I leihau'r risgiau hyn, ystyriwch y mesurau hyn:

- newid ardal y gwaith, a darparu seddau addasadwy a byrddau gwaith ar yr uchder cywir;
- dewis offer gyda handlenni a nodweddion dylunio ergonomig sy'n addas i'r dwylo;
- gadael i weithwyr newydd ddechrau'n arafach a gweithio'n gyflymach yn raddol;
- mabwysiadu system o gylchdroi gwaith i alluogi pobl i newid eu hosgo a'u gweithgareddau;
- caniatáu seibiau byr ac aml fel rhan o'r swydd;
- annog pobl i roi gwybod am symptomau yn fuan fel y gellir cymryd camau.

Rhagor o wybodaeth
AS23W/E(rev3) *Atebion codi a chario ar gyfer ffermydd*
INDG143(rev2) *Getting to grips with manual handling: A short guide*
INDG383 *Manual handling assessment charts (MAC tool)*

22 Sŵn a dirgryndod

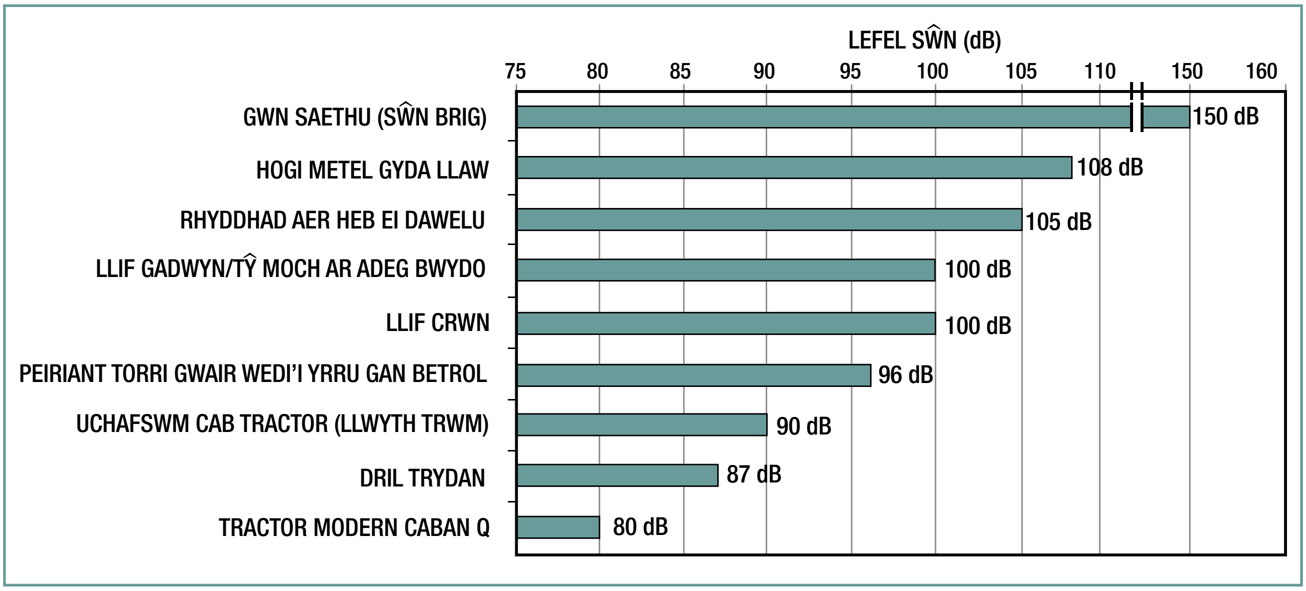
Y gyfraith

Nod Rheoliadau Rheoli Sŵn yn y Gwaith 2005 (y Rheoliadau Sŵn) yw lleihau'r risg o niweidio'r clyw o ganlyniad i synau uchel. Mae'n ofynnol i gyflogwyr asesu'r risgiau, cymryd camau i leihau sŵn i werthoedd gweithredu a therfynau penodol, darparu offer amddiffyn y clyw i weithwyr lle na ellir gostwng sŵn drwy ddulliau eraill, a sicrhau nad yw'r terfynau cyfreithiol o ran sŵn yn cael eu diystyru. Mae'n rhaid iddynt roi gwybodaeth, cyfarwyddiadau a hyfforddiant i'w gweithwyr, ac mewn rhai amgylchiadau, cynnal arolygon iechyd. Mae gan gyflogeion a phobl hunangyflogedig hefyd ddyletswyddau cyfreithiol i amddiffyn eu hunain rhag sŵn.

Nod Rheoliadau Rheoli Dirgryndod yn y Gwaith 2005 yw amddiffyn gweithwyr rhag y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â dod i gysylltiad â dirgryndod. Maent yn gymwys i gyflogwyr a phobl hunangyflogedig.

Sŵn

Gall dod i gysylltiad â sŵn uchel achosi niwed parhaol i'r clyw, yn aml heb i'r dioddefwr fod yn ymwybodol ohono nes ei bod yn rhy hwyr. Gall arwain at dinitws (trydar yn y clustiau) neu fyddardod. Gall sŵn hefyd fod yn berygl diogelwch yn y gwaith, gan ymyrryd ar gyfathrebu a'i gwneud yn anoddach i glywed rhybuddion.



Lefelau sŵn nodweddiadol

Mae'r diagram yn rhoi enghreifftiau o'r lefelau sŵn sy'n gysylltiedig â rhai gweithgareddau amaethyddol.

Beth yw'r gwerthoedd gweithredu a therfynau au sŵn?

Caiff sŵn ei fesur mewn desibelau. Mae'r lefelau gweithredu yn y Rheoliadau Sŵn wedi'u diffinio o ran yr amlygiad dyddiol i sŵn (cyfartaledd dyddiol) a'r amlygiad i sŵn brig (synau dirybudd).

- Mae'r gwerthoedd gweithredu amlygiad is yn 80 dB ar gyfer amlygiad dyddiol a 135 dB ar gyfer sŵn brig.
- Mae'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uwch yn 85 dB ar gyfer amlygiad dyddiol a 137 dB ar gyfer sŵn brig.
- Y terfynau, na chaniateir eu diystyru, yw 87 dB ar gyfer amlygiad dyddiol a 140 dB ar gyfer sŵn brig.

Cofiwch:

- caiff dod i gysylltiad â llawer o ffynonellau sŵn gwahanol (e.e. tractorau, llifiau cadwyn, sychwyr grawn a gynau) effaith gronnol ar bobl a gall achosi niwed, er o bosibl mai dim ond am gyfnodau byr y byddwch yn dod i gysylltiad ag un ffynhonnell;
- gall anifeiliaid a gedwir yn ddwys greu sŵn sy'n uwch na'r lefelau gweithredu. Gall moch ar amser bwydo greu sŵn sy'n 100 dB neu fwy.

Rheoli sŵn

Y ffordd orau o ddiogelu yn erbyn sŵn yw rheoli ei ffynhonnell. Dylech gael person cymwys i asesu lefelau sŵn a chadw cofnod. I leihau'r amlygiad:

- dewiswch beiriannau neu brosesau distaw wrth ddewis dulliau cynhyrchu neu beiriannau newydd. Gofynnwch i'r cyflenwr beth yw lefelau sŵn y peiriant wrth leoliad y gweithredwr;
- amgaewch beiriannau neu brosesau swnllyd gyda phaneli inswleiddio sŵn, neu eu gosod mewn ystafelloedd ar wahân. Gosodwch dawelyddion ar systemau gwacau;

- gallwch leihau'r angen i weithio mewn tai anifeiliaid dwys ar adegau bwyta drwy newid y drefn fwydo, rhoi rheolyddion ac ati ar waith y tu allan neu mewn ardal wedi'i diogelu, neu wneud gwaith arall pan fydd yr anifeiliaid wedi'u bwydo ac yn fodlon;
- gallwch leihau'r cyfnod o amser y daw pobl i gysylltiad â sŵn drwy gylchdroi swyddi, darparu lloches sŵn, neu drefnu'r gwaith fel nad oes angen i neb fod yn yr ardal swnllyd;
- darparwch offer amddiffyn y clyw i'ch gweithwyr os ydynt yn gofyn amdano a bod eu hamlygiad i sŵn rhwng isafswm ac uchafswm y gwerthoedd gweithredu amlygiad;
- pan fydd sŵn yn cyrraedd 85 dB neu'n uwch, nodwch yr ardaloedd hynny fel 'parthau diogelu'r clyw' gydag arwyddion i nodi bod yn rhaid gwisgo offer amddiffyn y clyw a sicrhewch fod pawb sy'n dod i'r parthau hyn yn gwisgo'r offer priodol;
- anogwch gweithredwyr mewn ardaloedd swnllyd i wisgo offer amddiffyn y clyw, a rhowch wybod iddynt am y risgiau i'w clyw. Os ydych chi neu eich gweithwyr o'r farn bod effaith ar eu clyw, awgrymwch y dylent ofyn am gyngor meddygol ac ystyriwch yr angen am brofion clyw rheolaidd fel rhan o brosesau monitro iechyd.

Cofiwch:

- dylid cyflwyno offer amddiffyn y clyw pan fetho popeth arall o ran rheoli amlygiad i sŵn. P'un a ddefnyddiwch myffiau clust, plygiau neu fewnolion, byddant ond yn eich amddiffyn yn ddigonol os ydynt mewn cyflwr da, o'r maint cywir a'u bod yn cael eu gwisgo'n gywir;
- i fod yn effeithiol, mae angen gwisgo offer amddiffyn y clyw bob tro y bydd pobl mewn lleoedd swnllyd. Os caiff yr offer ei dynnu am hyd yn oed cyfnod byr, bydd yr amddiffyniad y gall ei gynnig yn sylweddol is ac ni fydd yn amddiffyn eich clyw;
- gall gwaith cynnal a chadw ar beiriannau a newidiadau mewn dulliau gweithio effeithio ar lefelau sŵn. Gall paneli rhydd neu rannau anghytbwys sy'n cylchdroi gyfrannu at sŵn a dirgryndod.

Dirgryndod

Gall defnyddio peiriannau fel llifiau cadwyn, torwyr brws neu falwyr sy'n dirgrynu yn rheolaidd neu am gyfnod hir arwain at ddatblygu syndrom dirgryndod y llaw a'r fraich (HAVS), grŵp o afiechydon sy'n cynnwys cyflwr y bysedd gwyn neu niwed i'r nerfau, y cyhyrau neu'r cymalau. Ymhlith y rhybuddion mae cryndod neu fferdod yn y bysedd, bysedd yn troi'n wyn mewn cyflyrau oer a thamp, wedi'i ddilyn gan wewyr a chochni.

Dirgryndod corff cyfan (WBV) yw'r dirgryndod a'r sioc a deimlwch wrth eistedd neu sefyll ar gerbyd neu beiriant sy'n teithio dros dir garw neu ar hyd trac, neu'r dirgryndod a deimlwch wrth i chi weithio yn agos at beiriannau pwerus fel peiriannau melino. Gallwch gael sioc, e.e. wrth yrru dros fympiau neu geudyllau.

Cofiwch:

- defnyddiwch y peiriant priodol i'r gwaith, e.e. llifiau cadwyn dirgryndod isel, gyda handlenni wedi'u gwresogi neu ddyfeisiau gwrth-ddirgryndod, tractorau gydag echelau neu ffrâm siasi ar gyfer gwaith cludo;
- dylech gynnal a chadw offer yn gywir, e.e. dyfeisiau gwrth-ddirgryndod ar lifiau cadwyn;
- dechreuwch y gwaith gyda dwylo cynnes, a'u cadw'n gynnes, a chymerwch seibiau yn rheolaidd;
- defnyddiwch offer i newid safle sedd ac addasu i hongiad y tractor yn llawn;
- teithiwch ar gyflymder priodol i amodau'r ddaear, a dewiswch y trywydd cywir i osgoi rhigolau ac ati;

- dylech gynnal a chadw llwybrau traffig, fel eu bod mor esmwyth â phosibl ac i sicrhau nad oes bympiau a rhigolau;
- dylech osgoi lefel uchel o ddirgryndod a/neu amlygiad sylweddol iddo i weithwyr hŷn, pobl â phroblemau cefn, pobl ifanc a merched beichiog;
- ystyriwch p'un a allwch gyfyngu'r amlygiad drwy gyfyngu'r cyfnod o amser y bydd gweithwyr yn defnyddio offer sy'n dirgrynu.

Gweler hefyd Adran 11 'Dewis a defnyddio offer gwaith'.

Nid yw amlygiad i lefel isel o WBV ar ei ben ei hun yn debygol o achosi poen cefn, ond gall ychwanegu at anafiadau cefn sy'n bodoli eisoes a all fod yn boenus. Mae llawer o ffactorau heblaw WBV yn achosi poen cefn, ac mae'n rhaid eu rheoli'n ddigonol. Dylid mynd i'r afael â'r achos mwyaf tebygol o boen cefn yn gyntaf (gweler Adran 21 'Codi a chario').

Rhagor o wybodaeth

AS8W(rev3) *Sŵn mewn amaethyddiaeth*
AIS20 *Whole-body vibration in agriculture*
INDG296(rev1) *Hand-arm vibration: Advice for employees*
INDG175W(rev2) *Control the risks from hand-arm vibration: Advice for employers*
INDG242 *Control the risks from whole-body vibration: Advice for employers*
INDG362(rev1) *Guidance for employers on the Control of Noise at Work Regulations 2005*
INDG363(rev1) *Protect your hearing or lose it!*
INDG404 *Drive away bad backs: Advice for mobile machine operators and drivers*

23 Offer amddiffynnol personol

Y gyfraith

Mae Rheoliadau Offer Amddiffynnol Personol yn y Gwaith 1992 (fel y'u diwygiwyd) yn ei gwneud yn ofynnol i offer amddiffynnol personol a ddarperir i'w ddefnyddio yn y gwaith gyrraedd safon briodol ac arddangos nod CE.

Mae offer amddiffynnol personol yn cynnwys oferolau, offer diogelwch i'r llygaid, esgidiau, menig, offer amddiffyn y clyw ac offer amddiffynnol resbiradol, helmedau diogelwch a dillad tywydd gwlyb. Gall eich iechyd a diogelwch chi a'ch gweithwyr ddibynnu arno.

Wrth ddewis offer amddiffynnol personol, cofiwch y canlynol:

- mae angen i chi ystyried a chyflwyno dulliau diogelu eraill yn gyntaf. Darparwch offer amddiffynnol personol fel dewis olaf ar ôl cymryd pob cam rhesymol ymarferol arall.
- mae rheolaethau peirianyddol yn ateb hirdymor sy'n aml yn rhatach na darparu, cynnal a chadw a storio offer amddiffynnol personol a phrynu rhai newydd;
- mae rheolaethau yn y ffynhonnell yn amddiffyn pob gweithiwr yn yr ardal, ond dim ond y sawl sy'n ei wisgo a ddiogelir gan offer amddiffynnol personol;
- mae'n hanfodol cynnwys y gweithwyr eu hunain yn y broses ddewis, oherwydd yn aml mae ganddynt wybodaeth fanwl am y ffordd y mae pethau'n gweithio neu'n cael eu gwneud a all fod o gymorth i chi.

Hefyd, sicrhewch y canlynol mewn perthynas ag offer amddiffynnol personol:

- ei fod yn effeithiol ac yn rhoi amddiffyniad digonol yn erbyn peryglon yn y gweithle, e.e. ar gyfer trin asidau, ydy'r menig yn gwrthsefyll yr asid?
- ei fod yn barod i'w ddefnyddio ac yn gyraeddadwy;
- ei fod yn addas ac yn cyfateb i'r gwisgwr, y dasg a'r amgylchedd gwaith, fel nad yw'n amharu ar y gwaith sy'n cael ei wneud neu'n anghyffordus;
- nad yw'n cyflwyno unrhyw risgiau ychwanegol, e.e. yn cyfyngu'r golwg neu'n achosi straen gwres;
- bod nod CE arno i gadarnhau ei fod wedi'i gynhyrchu i safon briodol;
- ei fod yn cyd-fynd ag unrhyw offer amddiffynnol personol arall y mae'n rhaid ei wisgo. Gallai sbectol diogelwch amharu ar resbiradwyr;
- ei fod yn cael ei brofi cyn ei ddefnyddio a'i lanhau, ei gadw mewn cyflwr da a'i storio yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr.

Er mwyn i weithwyr allu defnyddio'r offer yn effeithiol, dylent gael gwybodaeth, cyfarwyddiadau a hyfforddiant addas.

Cofiwch na chaniateir i gyflogwyr godi tâl ar eu gweithwyr am ddefnyddio offer amddiffynnol personol a ddefnyddir yn y gwaith yn unig.

Peryglon posibl a mathau o offer amddiffynnol personol

Llygaid
Peryglon: cemegion yn tasgu, llwch, taflegrau, nwy a mygdarth, ymbelydredd.
Dewisiadau: sbectol diogelwch, gogls, cysgodwyr wyneb, fisorau.

Pen
Peryglon: trawiad gan rywbeth yn syrthio neu'n hedfan, taro'r pen, gwallt yn dal yn rhywbeth.
Dewisiadau: ystod o helmedau a chapiau 'bymp'.

Anadlu
Peryglon: llwch, mygdarth, nwy, atmosfferau â diffyg ocsigen.
Dewisiadau: cysgodwyr wyneb tafladwy sy'n hidlo neu resbiradydd, resbiradwyr wyneb llawn neu hanner wyneb, helmedi â chyflenwad aer, offer anadlu.

Diogelu'r corff
Peryglon: tywydd garw, cemegion yn tasgu, llwch hylif o ynau chwistrellu, trawiad neu ddarn o offer yn mynd i mewn i'r corff, llwch wedi'i halogi, dillad wedi treulio neu ddillad yn dal yn rhywbeth.
Dewisiadau: oferolau arferol neu dafladwy, siwtiau bwyler, offer amddiffynnol arbenigol, e.e. dillad gweledig uchel.

Dwylo a breichiau
Peryglon: briwiau a thyllau, cemegion, sioc drydanol, haint croen, afiechyd neu halogi.
Dewisiadau: menig, menig dur, mits, offer amddiffyn y garddyrnau a'r breichiau.

Traed a choesau
Peryglon: gwlypter, llithro, briwiau a thyllau, gwrthrychau'n syrthio, cemegion yn tasgu, sgraffinio.
Dewisiadau: esgidiau diogelwch gyda chapiau bysedd troed amddiffynnol a gwadnau cryfion a gwydn, coesarnau, legins, spatiau.

Offer amddiffynnol resbiradol

Gellir defnyddio offer amddiffynnol resbiradol addas i amddiffyn yn erbyn dau fath eang o sylwedd:

- llwch, ffibrau, niwlau, mygdarth a micro-organebau (bioaerosolau);
- nwyon ac anweddau.

Ceir resbiradwyr ar sawl ffurf gan gynnwys resbiradwyr hanner mwgwd tafladwy, resbiradwyr wyneb llawn gyda hidlwyr, neu resbiradwyr pŵer.

Bydd resbiradwyr tafladwy sy'n ffitio'r gwisgwr ac a osodir yn iawn, gan gydymffurfio â BS EN 149:2001, yn amddiffyn yn erbyn llwch, ffibrau ac ati. Gall helmed bŵer sy'n cydymffurfio â BS EN 12941:1999 gyda'r hidlydd cywir fod yn fwy priodol mewn llawer o sefyllfaoedd gwaith os nad yw resbiradwr tafladwy yn addas, e.e. ar gyfer pobl â barf.

Mae offer amddiffynnol resbiradol amddiffyniad uchel yn angenrheidiol ar gyfer gwaith llychlyd iawn neu lle mae risg uchel o asthma galwedigaethol neu glefyd y ffermwr, e.e. glanhau storfeydd grawn, tai dofednod ac ati.

Rhaid cynnal profion ffitio i'r wyneb (gweler HSG53 yn 'Rhagor o wybodaeth') ar bob resbiradwr sy'n dibynnu ar sêl wyneb dda i weithio'n effeithiol, e.e. mygydau tafladwy hanner wyneb ac wyneb llawn. Mae hyn yn sicrhau bod y resbiradwr yn gallu ffitio'n gywir, ond mae angen sicrhau ei fod yn ffitio cyn ei ddefnyddio bob tro. Os oes gennych amheuon, gofynnwch am gyngor gan gyflenwr neu wneuthurwr da.

Enghreifftiau o resbiradwyr hanner mwgwd yn erbyn nwyon/anwedd

Nwyon ac anweddau

Ni all y llyfryn hwn roi canllawiau cywir i'ch galluogi i ddewis dull o ddiogelu yn erbyn nwyon ac anweddau. Mae angen i chi gael gwybodaeth am:

- y sylweddau sy'n bresennol;
- y gwaith i'w wneud;
- yr amodau amgylcheddol;
- am ba hyd y dylid gwisgo'r resbiradwr;

ac yna ceisio cyngor gan gyflenwr neu wneuthurwr cymwys.

Un rheswm dros hyn yw bod hidlwyr nwy ac anwedd yn dibynnu ar amsugno'r halogydd ac mae amsugnwyr (a hidlwyr) gwahanol yn cael eu defnyddio ar gyfer nwyon gwahanol. Hefyd, mae'n anodd gwybod pryd y mae angen newid hidlydd - pan fydd yr amsugnwr wedi'i drwytho bydd y nwy yn mynd drwy'r hidlydd.

Ni ddylid byth defnyddio resbiradwyr sy'n dibynnu ar hidlwyr i weithio'n effeithlon i ddiogelu yn erbyn atmosfferau â diffyg ocsigen.

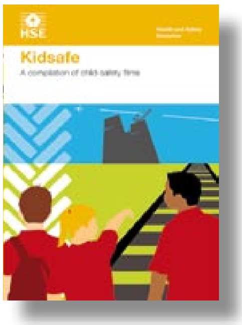
Gweler Adran 13 'Diogelwch a lles yn y gweithle' am gyngor ar waith mewn lleoedd cyfyng. Bydd angen defnyddio offer amddiffynnol resbiradol gyda chyflenwad aer annibynnol, e.e. offer anadlu, ar gyfer gwaith o'r fath.

Rhagor o wybodaeth

INDG174(rev1) *A short guide to the Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992*
HSG53 *Respiratory protective equipment at work: A practical guide*
ISBN 978 0 7176 2904 6

DVDs amaethyddiaeth HSE

Kidsafe

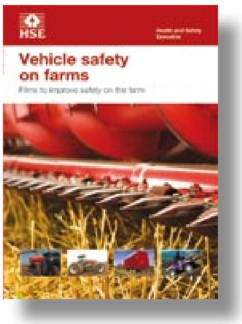


ISBN 978 0 7176 6221 0 £25.00 + TAW

Mae'r gyfres hon o ffilmiau diogelwch plant yn ddelfrydol ar gyfer athrawon sy'n dysgu plant ysgol gynradd a phlant sy'n dechrau'r ysgol uwchradd, yn ogystal â chlybiau ieuenctid a chyflogwyr, ffermwyr, cwmnïau adeiladu a rhieni.

Mae'n cynnwys dwy ffilm a oedd ond ar gael ar fideo gan HSE yn flaenorol, sef *Safe! Helping children to stay safe on the farm* (14 munud) sy'n sôn am yr holl beryglon posibl gan gynnwys cerbydau yn symud, dŵr, pyllau slyri, pentyrrau gwair, anifeiliaid a pheiriannau a *Game over* (9 munud) sy'n ceisio annog plant i gadw draw o safleoedd adeiladu. Mae hefyd yn cynnwys ffilm gan HSE Gogledd Iwerddon (HSENI) *Dangerous playground* (13 munud) wedi'i hanelu at blant ifanc.

Vehicle safety on farms



Vehicle safety on farms ISBN 978 0 7176 6252 4 £25.00 + TAW

Cyfres o bum ffilm hyfforddiant HSE am ddiogelwch gyda cherbydau fferm. Mae'n cynnwys:

- *Riding for a fall* (14 munud) - Yn ail-greu achosion go iawn sy'n dangos yr angen i ddysgu i yrru ATVau yn ddiogel.
- *A ridge too far* (10 munud) - Ffilm ddefnyddiol am weithdrefnau diogelwch sylfaenol ATVau.
- *Fatal traction* (12 munud) - Ffilm bwerus, nad yw'n addas ar gyfer gwylwyr iau, sy'n amlygu'r peryglon i bobl sy'n gweithio mewn amaethyddiaeth a choedwigaeth.
- *Tractor action* (17 munud) - Disgrifiad o arferion gwaith diogel ar gyfer gweithredu tractorau - wedi'i anelu'n bennaf at weithwyr ifancach.
- *Safe driving on slopes* (19 munud) - Gwybodaeth i bobl am beryglon a dulliau diogel o yrru cerbydau fferm a pheiriannau ar lethrau.

Newyddion amaethyddiaeth

Ffordd hawdd o gael y wybodaeth ddiweddaraf am newyddion iechyd a diogelwch mewn amaethyddiaeth

Gallwch gael y newyddion diweddaraf am iechyd a diogelwch a gwybodaeth am amaethyddiaeth drwy fwletin e-bost rheolaidd am ddim, neu ffrwd RSS.

E-fwletinau amaethyddiaeth

Cyhoeddir e-fwletinau yn rheolaidd ac maent yn rhoi gwybodaeth gryno am nifer o bynciau neu faterion, gyda phob un yn cynnwys dolen i erthyglau manylach ar ein gwefan.

Cofrestrwch yn www.hse.gov.uk/agriculture/ebulletins.htm.

Ffrwd newyddion RSS amaethyddiaeth

Gallwch gael y newyddion diweddaraf am amaethyddiaeth yn HSE drwy'r ffrwd newyddion hon. I gofrestru drwy eich dewis ddarllenydd, neu am ragor o wybodaeth am ffrydiau newyddion, ewch i http://news.hse.gov.uk/category/agriculture/feed.

Ewch i wefan amaethyddiaeth HSE: www.hse.gov.uk/agriculture

Rhagor o wybodaeth

Am wybodaeth ar iechyd a diogelwch, neu i adrodd am anghysondebau neu anghywirdebau yn y cyfarwyddyd hwn, ewch i www.hse.gov.uk/. Gallwch weld cyfarwyddyd HSE ar-lein a gallwch archebu cyhoeddiadau prisiedig ar y wefan. Hefyd mae cyhoeddiadau prisiedig HSE ar gael gan siopau llyfrau.

Cyhoeddir y cyfarwyddyd hwn gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE). Nid yw dilyn y cyfarwyddyd yn orfodol ac rydych yn rhydd i gymryd camau eraill. Ond os byddwch yn dilyn y cyfarwyddyd byddwch fel arfer yn gwneud digon i gydymffurfio â'r gyfraith. Bydd arolygwyr iechyd a diogelwch am sicrhau bod pawb yn cydymffurfio â'r gyfraith a byddant efallai'n cyfeirio at y cyfarwyddyd hwn fel arfer da.

Mae'r ddogfen hon ar gael ar: http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg270w.htm

© ⓗ *Hawlfraint y Goron* Os dymunwch ail ddefnyddio'r wybodaeth hon ewch i www.hse.gov.uk/copyright.htm am fanylion. Cyhoeddwyd gyntaf 05/09.

Gwnewch yr addewid. Dewch adre'n ddiogel