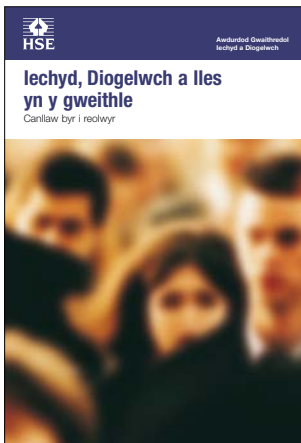


Iechyd, diogelwch a lles yn y gweithle

Canllaw byr i reolwyr



Mae hwn yn fersiwn
gwe-gyfeillgar o daflen
INDG244W(rev2), a
adolygwyd 11/07

Cyflwyniad

Mae Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 yn ymdrin ag amrywiaeth eang o faterion iechyd, diogelwch a lles sylfaenol ac maent yn berthnasol i'r mwyafrif o weithleoedd (ac eithrio'r gweithleoedd hynny sy'n cynnwys gwaith adeiladu ar safleoedd adeiladu, gweithleoedd mewn llong neu ar long, neu weithleoedd dan ddaear mewn mwynglawdd). Fe'u diwygiwyd gan Rheoliadau Chwareli 1999, Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Diwygiadau Amrywiol) 2002, Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 a Rheoliadau Adeiladu (Dylunio a Rheoli) 2007.

Mae'r daflen hon yn rhoi amlinelliad byr o ofynion Rheoliadau'r Gweithle.

Gofynion o dan y Rheoliadau hyn

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gyffredinol o dan adran 2 o Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith etc 1974 i sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, iechyd, diogelwch a lles eu cyflogion yn y gwaith. Mae gan bobl sy'n rheoli eiddo annomestig ddyletswydd (o dan adran 4 o'r Ddeddf) tuag at bobl nas cyflogir ganddynt ond sy'n defnyddio eu heiddo. Mae'r Rheoliadau yn manylu ar y ddyletswyddau hyn a bwriedir iddynt ddiogelu iechyd a diogelwch pawb yn y gweithle, a sicrhau y darperir cyfleusterau lles digonol ar gyfer pobl yn y gwaith.

Mae'r Rheoliadau hyn yn ceisio sicrhau bod gweithleoedd yn diwallu anghenion iechyd, diogelwch a lles pob aelod o weithlu, gan gynnwys pobl ag anableddau. Mae nifer o'r Rheoliadau yn mynnu bod pethau yn 'addas'. Mae Rheoliad 2(3) yn nodi'n glir y dylai pethau fod yn addas i bawb. Mae hyn yn cynnwys pobl ag anableddau. Pan fo angen, dylid sicrhau bod rhannau o'r gweithle, gan gynnwys yn arbennig drysau, tramwyfeydd, grisiau, cawodydd, basnau ymolchi, toiledau a gweithfannau yn hygyrch i bobl anabl.

Dehongli

'Gweithle' – mae'r Rheoliadau hyn yn berthnasol i ystod eang o weithleoedd, nid dim ond ffatrioedd, siopau a swyddfeydd ond hefyd, er enghraifft, ysgolion, ysbytai, gwestai a mannau adloniant. Mae'r term gweithle hefyd yn cynnwys rhannau cyffredin adeiladau a rennir, ffyrdd a llwybrau preifat ar ystadau diwydiannol a pharciau busnes, a safleoedd gwaith dros dro (ac eithrio gweithleoedd sy'n cynnwys gwaith adeiladu ar safleoedd adeiladu).

Ystyr 'gwaith' yw gwaith fel cyflogai neu berson hunangyflogedig.

Ystyr 'safle' yw unrhyw le gan gynnwys lle y tu allan.

Ystyr 'eiddo domestig' yw annedd breifat. Nid yw'r Rheoliadau hyn yn berthnasol i eiddo domestig, ac nid ydynt yn cynnwys pobl sy'n gweithio gartref. Fodd bynnag,

maent yn berthnasol i westai, cartrefi nyrsio ac i rannau o weithleoedd lle y cyflogir staff 'domestig', megis ceginau hosteli.

Mae i 'berson anabl' yr ystyr a roddir iddo gan adran 1 Deddf Gwahaniaethu ar Sail Anabledd 1995.

Iechyd

Mae'r mesurau a nodir yn yr adran hon yn cyfrannu at amgylchedd gwaith cyffredinol pobl yn y gweithle.

Awyru

Mae angen sicrhau bod gweithleoedd wedi'u hawyru'n ddigonol. Dylid tynnu awyr iach, glân o ffynhonnell y tu allan i'r gweithle, sydd heb ei lygru gan ollyngiadau o ffliwiau, simneiau neu allanfeydd prosesau eraill, a dylid ei gylchredeg trwy'r ystafelloedd gwaith.

Dylai system awyru hefyd gael gwared ag awyr cynnes a llaith a'i wanhau a chaniatáu i awyr symud trwy'r gweithle gan roi teimlad o awyr iach heb achosi drafft. Os yw'r gweithle yn cynnwys proses neu offer gwresogi neu ffynonellau eraill o lwch, mwg neu darthau, bydd angen mwy o awyr iach i sicrhau bod y gweithle wedi'i awyru'n ddigonol.

Gall ffenestri neu agorfeydd eraill ddarparu digon o awyr ond, pan fo angen, dylid darparu systemau awyru mecanyddol a'u harchwilio'n rheolaidd.

Tymereddau mewn gweithleoedd dan do

Mae ffactorau amgylcheddol (megis lleithder a ffynonellau gwres yn y gweithle) yn cyfuno â ffactorau personol (megis y dillad y mae gweithiwr yn eu gwisgo a pha mor anodd yw eu gwaith yn gorfforol) i ddylanwadu ar yr hyn a elwir yn 'gysur thermol' rhywun.

Mae hoffter personol unigol yn ei gwneud yn anodd nodi amgylchedd thermol sy'n bodloni pawb. Yn achos gweithleoedd lle y mae'r gweithgarwch at ei gilydd yn eisteddog, er enghraifft swyddfeydd, fel arfer dylai'r tymheredd fod o leiaf 16 °C. Os yw'r gwaith yn cynnwys ymdrech gorfforol dylai fod o leiaf 13 °C (oni bai bod cyfreithiau eraill yn mynnu tymereddau is).

Gwaith mewn amgylcheddau poeth neu oer

Mae'r risg i iechyd gweithwyr yn cynyddu wrth i amgylchiadau symud ymhellach i ffwrdd o'r rhai y derbynnir yn gyffredinol eu bod yn gyfforddus. Mae'r risg o straen gwres yn cynyddu, er enghraifft, o ganlyniad i weithio mewn tymereddau aer uchel, amlygiad i belydriad thermol uchel neu lefelau uchel o leithder, megis y rhai a geir mewn ffowndriau, gweithfeydd gwydr a golchdai. Gall straen oerfel ddeillio, er enghraifft, o weithio mewn storffeydd oer, manau paratoi bwyd ac yn yr awyr agored yn y gaeaf.

Wrth asesu'r risg i iechyd gweithwyr yn gysylltiedig â gweithio mewn amgylchedd poeth neu oer mae angen ystyried ffactorau personol ac amgylcheddol. Mae ffactorau personol yn cynnwys gweithgarwch corfforol, faint o ddillad a'r math o ddillad a wisgir, a hyd yr amlygiad. Mae ffactorau amgylcheddol yn cynnwys tymheredd amgylchynol a gwres pelydrol; ac os yw'r gwaith yn digwydd y tu allan, golau'r haul, cyflymder y gwynt a phresenoldeb glaw neu eira.

Gall camau gweithredu yn deillio o'ch asesiad gynnwys:

- gall cyflwyno mesurau peirianyddol i reoli'r effeithiau thermol mewn amgylchedd gweithle, er enghraifft effeithiau gwres, gynnwys inswleiddio unrhyw gyfarpar sy'n gweithredu fel ffynhonnell gwres pelydrol, gan wella symudiad aer, cynyddu cyfraddau awyru a sicrhau'r lefel briodol o leithder. Gellir ymdrin ag effeithiau gwres pelydrol yr haul ar amgylcheddau dan do naill ai trwy gyfeirio'r adeilad fel na fydd yn dioddef effeithiau llwytho solar, neu pan na ellir gwneud hynny, trwy ddefnyddio cysgodlenni neu gaeadau ar ffenestri. Pan fo gweithwyr wedi'u hamlygu i'r oerfel ac nid yw'n rhesymol ymarferol osgoi eu hamlygu iddo dylech ystyried, er enghraifft, ddefnyddio gwresogyddion caban mewn wagenni fforch godi mewn storfeydd oer;
- cyfyngu ar amlygiad, er enghraifft, trwy ad-drefnu tasgau i ymgorffori cyfnodau gorffwys neu seibiannau eraill o'r gwaith. Bydd hyn yn caniatáu i weithwyr orffwys mewn man lle y mae'r amgylchedd yn gyfforddus ac, os oes angen, rhoi hylifau corff yn ôl i fynd i'r afael â disychiad neu'r oerfel. Os yw cyfraddau gwaith yn achosi gormod o chwysu, efallai y bydd angen i weithwyr gael seibiannau gorffwys mwy rheolaidd a chyfleuster ar gyfer newid i ddillad sych;
- rhagddewis cyflogeion ar sail feddygol i sicrhau eu bod yn addas i weithio yn yr amgylcheddau hyn;
- defnyddio dillad diogelu personol addas (efallai y bydd angen iddynt fod yn ddillad gwrthwres neu'n ddillad inswleiddio, gan ddibynnu ar b'un a yw'r risg yn gysylltiedig â gwres neu oerfel);
- cynefino gweithwyr â'r amgylchedd lle y maent yn gweithio, yn arbennig yn achos amgylcheddau poeth;
- hyfforddiant o ran y rhagofalon y mae angen eu cymryd;
- goruchwyliaeth, i sicrhau y cymerir y rhagofalon a nodwyd gan yr asesiad.

Ceir rhagor o gyngor ar gysur thermol yn y gweithle ar wefan HSE yn:
www.hse.gov.uk/temperature/thermal

Goleuadau

Dylai goleuadau fod yn ddigonol i alluogi pobl i weithio a symud o gwmpas yn ddiogel. Os oes angen, dylid darparu goleuadau lleol wrth weithfannau unigol a manau lle y mae risg benodol megis croesfannau ar lwybrau traffig. Ni ddylai goleuadau a ffitiadau goleuadau greu unrhyw berygl.

Dylid darparu goleuadau argyfwng awtomatig, a yrrir gan ffynhonnell annibynnol, pan fyddai colli golau'n sydyn yn creu risg.

Glanweithdra a deunyddiau gwastraff

Dylid cadw pob gweithle a'r dodrefn a'r ffitiadau yn lân a dylai fod yn bosibl cadw'r lloriau, y waliau a'r nenfydau yn lân. Dylid gwneud gwaith glanhau a chael gwared ar wastraff yn ôl yr angen gan ddefnyddio dull effeithiol. Dylid storio gwastraff mewn cynhwysyddion addas.

Mesuriadau ystafelloedd a lle gwag mewn ystafelloedd

Dylai fod gan ystafelloedd gwaith ddigon o le gwag i ganiatáu i bobl symud o gwmpas yn hawdd. Dylai cyfaint yr ystafell pan fo'n wag, wedi'i rannu â nifer y bobl sy'n gweithio ynddi fel arfer, fod o leiaf 11 metr ciwbig. Dylid ystyried bod y cyfan neu ran o ystafell dros 3.0m o uchder yn 3.0m o uchder. Mae 11 metr ciwbig fesul person yn isafswm ac efallai na fydd yn ddigon gan ddibynnu ar y cynllun, y cynnwys a natur y gwaith.

Gweithfannau a seddau

Dylai gweithfannau fod yn addas i'r bobl sy'n eu defnyddio ac ar gyfer y gwaith a wnânt. Dylai pobl allu gadael gweithfannau yn gyflym mewn argyfwng. Os gellir gwneud gwaith neu os oes rhaid gwneud gwaith tra'n eistedd, dylid darparu seddau sy'n addas i'r bobl sy'n eu defnyddio ac ar gyfer y gwaith a wnânt. Dylai seddau gynnal rhan isaf y cefn yn ddigonol, a dylid darparu troedfeinciau ar gyfer gweithwyr na allant roi eu traed yn fflat ar y llawr.

Diogelwch

Cynnal a Chadw

Dylid cadw'r gweithle, a rhai offer, dyfeisiau a systemau mewn cyflwr gweithredol effeithlon (yn effeithlon o ran iechyd, diogelwch a lles). Mae angen gwneud y cyfryw waith cynnal a chadw ar systemau awyru mecanyddol; offer a dyfeisiau a fyddai'n achosi risg i iechyd, diogelwch neu les pe bai rhywbeth yn mynd o'i le arnynt; ac offer a dyfeisiau y bwriedir iddynt atal neu leihau peryglon.

Mae angen monitro cyflwr yr adeiladau i sicrhau eu bod yn ddigon sefydlog a chadarn ar gyfer y defnydd a wneir ohonynt. Mae hyn yn cynnwys risgiau yn gysylltiedig â gweithredu'r broses waith yn y ffordd arferol (e.e. dirgrynu, llwythiadau llawr) a risgiau y gellir eu rhagweld (e.e. tân mewn storfa silindrau).

Lloriau a llwybrau traffig

Ystyr 'llwybr traffig' yw llwybr ar gyfer traffig pedestraidd, cerbydau, neu'r ddau, ac mae'n cynnwys unrhyw risiau, ysgol sefydlog, drws, porth, cilfach lwytho neu esgynfa.

Dylai fod digon o lwybrau traffig, sy'n ddigon llydan ac sydd â digon o le uwchben, i ganiatáu i bobl a cherbydau symud o gwmpas yn ddiogel ac yn hawdd.

Dylid cloi atalfeydd siglo llorweddol a ddefnyddir fel gatiau wrth fynedfeydd meysydd parcio neu fynedfeydd eraill fel eu bod ar agor neu ar gau (gan ddefnyddio clo clap os yn bosibl) fel na fyddant yn agor ohonynt eu hunain a pheri risg i gerbydau sy'n dod atynt. Mae'r arweiniad hwn hefyd yn ymwneud â dyletswyddau o dan ofynion y Rheoliadau sy'n ymdrin â drysau a gatiau.

Y ffordd orau o ganiatáu i bobl a cherbydau symud yn ddiogel yw cadw cerbydau a cherddwyr ar wahân trwy sicrhau eu bod yn defnyddio llwybrau hollol ar wahân. Os oes rhaid i bobl a cherbydau rannu llwybr traffig, defnyddiwch gyrbiau, atalfeydd neu farciau clir i ddynodi llwybr troedffordd diogel a, lle y mae angen i gerddwyr groesi llwybr cerbydau, darparwch groesfannau wedi'u nodi'n glir a chanddynt weledded da, pontydd neu isffyrdd. Sicrhewch fod y llwybr a rennir wedi'i oleuo'n dda.

Yn aml mae'n anodd i yrwyr weld y tu ôl i'w cerbyd pan fyddant yn bacio'n ôl; hyd y gellir, cynlluniwch lwybrau traffig fel na fydd angen i yrwyr facio'n ôl. Gellir gwneud hyn trwy ddefnyddio systemau unffordd a manau llwytho y gyrrir trwyddynt.

Gosodwch gyfyngiadau cyflymder priodol, a gwnewch yn siŵr y cydymffurfir â hwy, ac unrhyw reolau traffig eraill. Darparwch farciau ac arwyddion llwybr fel bod gyrrwyr a cherddwyr yn gwybod ble i fynd a pha reolau sy'n berthnasol i'w llwybr, fel y cânt eu rhybuddio o unrhyw beryglon posibl.

Dylai fod gan gilfachau llwytho o leiaf un allanfa o'r lefel isaf, neu dylid darparu ynys i atal pobl rhag cael eu taro neu eu gwasgu gan gerbydau.

Pan arllwysir llwyth i mewn i bwl neu le tebyg, a gall y cerbyd gwympo i mewn iddo, dylid darparu atalfeydd neu stopiau olwynion ciudadwy ym mhen y llwybr traffig.

Dylai lloriau a llwybrau traffig fod yn gadarn ac yn ddigon cryf ar gyfer y llwythi a osodir arnynt a'r traffig y disgwylir iddo eu defnyddio. Ni ddylai fod unrhyw dyllau yn yr arwynebau ac ni ddylent fod yn anwastad nac yn llithrig, a dylid eu cadw'n glir o rwystrau ac o unrhyw wrthrych neu sylwedd a all achosi i berson lithro, baglu neu gwympo.

Dylid pennu meini prawf ar gyfer diffygion megis tirlithriad, tir anwastad, tyllau, dŵr arwyneb yn ymgasglu, craciau a rhigolau, a datblygu systemau cynnal a chadw i wneud gwaith atgyweirio pan eir dros y terfynau hyn.

Dylid ffensio ochrau agored grisau â rheilen uchaf sy'n 900 mm o uchder neu'n uwch, a rheilen isaf. Dylid darparu canllaw ar o leiaf un ochr i bob grisau, ac ar y ddwy ochr os oes risg benodol. Efallai y bydd angen canllawiau ychwanegol i lawr canol grisau llydan. Ni ddylai mynediad rhwng lloriau fod trwy ysgolion neu risiau serth.

Cwympo i mewn i sylweddau peryglus

Mae canlyniadau cwympo i mewn i sylweddau peryglus mor ddifrifol fel bod angen safon uchel o ddiogelwch. Dylid ffensio neu orchuddio sylweddau peryglus mewn tanciau, pyllau neu strwythurau eraill yn ddiogel. Dylid ffensio llwybrau traffig sy'n gysylltiedig â hwy yn ddiogel hefyd.

Ymdrinnir â dyletswyddau i atal cwympo o uchder yn gyffredinol gan Reoliadau Gweithio ar Uchder 2005 (gweler *Darllen pellach*).

Drysau, gatiau neu waliau a ffenestri tryloyw neu led dryloyw

Dylai ffenestri, arwynebau tryloyw neu led dryloyw mewn waliau, partiynau, drysau a gatiau, pan fo angen hynny am resymau iechyd a diogelwch, fod wedi'u gwneud o ddeunydd diogelwch neu dylent fod wedi'u diogelu rhag torri. Os oes perygl y bydd pobl yn dod i gysylltiad ag ef, dylid ei farcio neu dylai gynnwys nodweddion i'w wneud yn amlwg.

Bydd angen i gyflogwyr ystyried a oes risg ragweladwy y bydd pobl yn dod i gysylltiad â gwydr ffenestri ac yn cael eu hanafu. Os felly, bydd angen i'r gwydr fodloni gofynion y Rheoliadau.

Ffenestri

Dylai fod modd agor, cau neu addasu ffenestri, ffenestri to ac awyryddion y gellir eu hagor yn ddiogel a, phan fyddant ar agor, ni ddylent beri risg ormodol i unrhyw un.

Dylai ffenestri a ffenestri to fod wedi'u dylunio fel y gellir eu glanhau'n ddiogel. Wrth ystyried a ellir eu glanhau'n ddiogel, gellir rhoi sylw i'r offer a ddefnyddir mewn cysylltiad â'r ffenestr neu'r ffenestr do neu'r dyfeisiau sydd wedi'u gosod ar yr adeilad.

Drysau a gatiau

Dylai drysau a gatiau fod wedi'u hadeiladu'n addas ac wedi'u ffitio â dyfeisiau diogelwch os oes angen.

Dylai fod gan ddrysau a gatiau sy'n agor y ddwy ffordd a drysau colynnog confensiynol ar brif lwybrau traffig banel gwylio tryloyw.

Dylai fod gan ddrysau a gathau pweredig nodweddion diogelwch i atal pobl rhag cael eu taro neu eu dal a, phan fo angen, dylai fod ganddynt swits neu ddyfais reoli sy'n hawdd ei hadnabod a'i chyrraedd fel y gellir eu stopio'n gyflym mewn argyfwng.

Mae angen gosod dyfais effeithiol ar ddrysau neu gathau sy'n agor tuag at i fyny i'w hatal rhag cwmpo yn ôl. Cyhyd â'u bod yn cael eu cynnal a'u cadw'n iawn, mae sbringiau gwrthbwyso a dyfeisiau gwrthbwyso neu glicied tebyg i'w dal ar agor yn dderbyniol. Dylid gosod mesurau ar ddrysau pweredig sy'n agor yn unionsyth sy'n ddigon pwerus i godi oedolyn neu blentyn i atal hyn rhag digwydd.

Grisiau symudol a llwybrau symudol

Dylai grisiau symudol a llwybrau symudol weithio'n ddiogel a dylent fod wedi'u ffitio ag unrhyw ddyfeisiau diogelwch angenrheidiol ac un neu ragor o reolyddion stopio brys sy'n hawdd eu hadnabod a'u cyrraedd.

Lles

Cyfleusterau iechydol a chyfleusterau ymolchi

Dylid darparu cyfleusterau iechydol a chyfleusterau ymolchi addas a digonol mewn manau hygyrch. Dylid cadw'r cyfleusterau hyn a'r ystafelloedd lle y'u ceir yn lân a dylent fod wedi'u hawyru a'u goleuo'n ddigonol. Dylai fod gan gyfleusterau ymolchi ddŵr poeth ac oer neu gynnes rhedegog, sebon a thyweli glân neu ddulliau eraill o lanhau neu sychu. Dylid darparu cawodydd hefyd, os yw'r math o waith yn galw am hyn. Dylai fod gan ddynion a merched gyfleusterau ar wahân oni bai bod pob cyfleuster mewn ystafell ar wahân a chanddi ddrws y gellir ei gloi ac y bwriedir iddo gael ei ddefnyddio gan un person yn unig ar y tro.

Dŵr yfed

Dylid darparu cyflenwad digonol o ddŵr yfed o safon, a phistyll yfed esgynnol neu gwpanau addas. Dim ond mewn cynwysyddion caeedig ail-lenwadwy y dylid darparu dŵr pan na ellir ei gael yn uniongyrchol o brif gyflenwad. Dylid ail-lenwi'r cynwysyddion o leiaf bob dydd (oni bai eu bod yn weiniaduron dŵr oer lle y dychwelir y cynwysyddion i'r cyflenwr er mwyn iddo eu hail-lenwi). Gellir darparu dŵr potel/systemau cyflenwi dŵr o hyd fel ffynhonnell eilaidd o ddŵr yfed. Nid oes rhaid nodi dŵr yfed oni bai bod risg sylweddol fod pobl yn yfed dŵr na ddylid ei yfed.

Lleoliad ar gyfer dillad a chyfleusterau ar gyfer newid

Dylid darparu lle digonol, addas a diogel i storio dillad personol a dillad arbennig gweithwyr. Cyhyd ag y bo'n rhesymol ymarferol dylai'r cyfleusterau ddarparu ar gyfer sychu dillad. Dylid darparu cyfleusterau newid hefyd ar gyfer gweithwyr sy'n newid i ddillad gwaith arbennig. Dylai'r cyfleusterau fod gerllaw ystafelloedd gwaith a chyfleusterau ymolchi a bwyta, a dylent sicrhau preifatrwydd y defnyddiwr, dylent fod yn ddigon mawr, a dylent gynnwys seddau.

Cyfleusterau ar gyfer gorffwys ac i fwyta prydau

Dylid darparu cyfleusterau gorffwys addas, digonol a hwylus.

Dylid darparu seddau i weithwyr eu defnyddio pan fyddant yn cael seibiant. Dylai'r seddau hyn fod mewn man lle nad oes angen gwisgo offer diogelwch personol.

Dylai manau neu ystafelloedd gorffwys fod yn ddigon mawr a dylent gynnwys digon o seddau â chynalyddion cefn a byrddau ar gyfer nifer y gweithwyr sy'n debygol o'u defnyddio ar unrhyw adeg benodol, gan gynnwys mynediad a seddau addas sy'n ddigonol ar gyfer nifer y bobl anabl yn y gwaith.

Pan fydd gweithwyr yn bwyta prydau yn rheolaidd yn y gwaith, dylid darparu cyfleusterau addas a digonol i'r diben. Dylid darparu'r cyfryw gyfleusterau hefyd lle y byddai bwyd fel arall yn debygol o gael ei lygru.

Gellir ystyried bod manau gwaith yn fannau gorffwys ac yn gyfleusterau bwyta, ar yr amod eu bod yn ddigon glân a bod arwyneb addas i osod bwyd arno.

Lle y'u darperir, dylai cyfleusterau bwyta gynnwys cyfleuster ar gyfer paratoi neu gael diod boeth. Pan na ellir cael bwyd poeth yn y gweithle neu'n rhesymol agos ato, efallai y bydd angen darparu dull o gynhesu eu bwyd eu hunain ar gyfer gweithwyr (e.e. ffwrn ficro-don).

Gellir defnyddio ffreuturiau neu fwytai fel cyfleusterau gorffwys ar yr amod nad yw'r gweithwyr dan orfodaeth i brynu bwyd.

Dylid darparu cyfleusterau gorffwys addas ar gyfer merched beichiog a mamau sy'n magu. Dylent fod gerllaw cyfleusterau iechydol a, phan fo angen, dylent ddarparu cyfle i bobl orwedd i lawr.

Ers 2 Ebrill 2007, mae'n anghyfreithlon ysmegu ym mhob man cyhoeddus a gweithle caeedig fwy neu lai yng Nghymru, gan gynnwys y rhan fwyaf o gerbydau gwaith. Mae deddfwriaeth debyg yn bodoli yn Lloegr a'r Alban. Ceir rhagor o wybodaeth yn: www.gwaharddsmygucymru.co.uk.

Darllen pellach

Workplace health, safety and welfare. Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations 1992. Approved Code of Practice L24 HSE Books 1992
ISBN 978 0 7176 0413 6

Noder: Diwygiwyd y Rheoliadau a gynhwysir yn y Cod Ymarfer Cymeradwy hwn gan Reoliadau Chwareli 1999, Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Diwygiadau Amrywiol) 2002, Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 a Rheoliadau Adeiladu (Dylunio a Rheoli) 2007.

Management of health and safety at work. Management of Health and Safety at Work Regulations 1999. Approved Code of Practice and guidance L21 (Ail argraffiad) HSE Books 2000 ISBN 978 0 7176 2488 9

Pum cam i asesu risgiau Taflen INDG163W/E(rev2) HSE Books 2006 (un copi am ddim neu becynnau o 10 ar werth ISBN 978 0 7176 6212 8) Fersiwn gwe: www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg163rev2.pdf

Code of Practice on Employment and Occupation y Comisiwn Hawliau Anabledd ar gael o wefan y Comisiwn yn: www.drc-gb.org

Safe use of work equipment. Provision and Use of Work Equipment Regulations 1998. Approved Code of Practice and guidance L22 (Ail argraffiad) HSE Books 1998 ISBN 978 0 7176 1626 6

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Trydydd argraffiad) HSE Books 2004
ISBN 978 0 7176 2823 X

Personal protective equipment at work. Personal Protective Equipment at Work Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L25 (Ail argraffiad) HSE Books 2005 ISBN 978 0 7176 6139 3

Work with display screen equipment. Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 as amended by the Health and Safety (Miscellaneous Amendments) Regulations 2002. Guidance on Regulations L26 (Ail argraffiad) HSE Books 2003 ISBN 978 0 7176 2582 6

Heat stress in the workplace: What you need to know as an employer Taflen Wybodaeth Gyffredinol GEIS1 HSE Books 2003 Ar y we yn unig:
www.hse.gov.uk/pubns/geis1.pdf

The Work at Height Regulations 2005 (as amended): A brief guide Leaflet INDG401(rev1) HSE Books 2007 (single copy free or priced packs of 10 ISBN 978 0 7176 6231 9) Web version: www.hse.gov.uk/pubns/indg401.pdf

Atal llithro a baglu yn y gwaith Taflen INDG225W/E(rev1) HSE Books 2005 (un copi am ddim neu becynnau o 15 ar werth ISBN 978 0 7176 6124 5) Fersiwn gwe:
www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg225.pdf

Workplace transport safety: An overview Taflen INDG199(rev1) HSE Books 2005 (un copi am ddim neu becynnau o 5 ar werth ISBN 978 0 7176 2821 3) Fersiwn gwe: www.hse.gov.uk/pubns/indg199.pdf

Workplace transport safety – An employers’ guide HSG136 (Ail argraffiad) HSE Books 2005 ISBN 978 0 7176 6154 7.

Rhagor o wybodaeth

Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth a chyhoeddiadau HSE sydd am ddim ar gael trwy archebu drwy'r post gan: HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan: www.hsebooks.co.uk (Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth a chyhoeddiadau am ddim hefyd ar gael o siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim i lawr o wefan HSE: www.hse.gov.uk.)

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Linell Wybodaeth HSE Ffôn: 0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn testun: 0845 408 9577 e-bost: hse.infoline@natbrit.com neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a allai fod yn ddefnyddiol wrth i chi ystyried yr hyn y mae angen i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 15 sydd ar werth o HSE Books, ISBN 978 0 7176 6279 1. Mae copïau unigol am ddim hefyd ar gael o HSE Books.

© [®] *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhychu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, arnodi neu fasnachu. Cyhoeddwyd gyntaf 11/07. Cydnabyddwch y ffynhonnell fel HSE.