

## Trawsgrifiad Canllaw Astudio



Gwanwyn 2025

*Mae'r trawsgrifiad canllaw astudio hwn wedi'i ddarparu i gefnogi dysgwyr i ddilyn cwrs **Way2Learn H&S mewn Amgylchedd Adeiladu** .*

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

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

## Pennod 1: Asesu Risg a Diogelwch yn y Gweithle

---



### Cyflwyniad

Mae'r diwydiant adeiladu yn cyflwyno nifer o beryglon, gan wneud mesurau iechyd a diogelwch yn hanfodol ar gyfer amddiffyn gweithwyr. Mae'r bennod hon yn archwilio asesiadau risg, peryglon, damweiniau, a'r camau sydd eu hangen i atal anafiadau yn y gweithle.

---

### Deall Asesiadau Risg

Mae asesiad risg yn ofyniad cyfreithiol o dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974. Mae'n broses strwythuredig a ddefnyddir i nodi peryglon, gwerthuso risgiau, a gweithredu mesurau rheoli i sicrhau diogelwch gweithwyr.

**Pum cam allweddol** asesiad risg:

1. **Adnabod peryglon** – Adnabod unrhyw beth a allai achosi niwed, fel gweithio ar uchder, peryglon trydanol, neu symud peiriannau.
2. **Penderfynwch pwy allai gael ei niweidio a sut** – Ystyried gweithwyr, ymwelwyr, a'r cyhoedd.
3. **Gwerthuso risgiau a phenderfynu ar ragofalon** – Gweithredu mesurau diogelwch fel PPE, rhwystrau, neu weithdrefnau gwell.

4. **Cofnodi canfyddiadau a'u gweithredu** – Sicrhau bod yr holl staff yn ymwybodol o ofynion diogelwch a'r rhagofalon sydd ar waith.
5. **Monitro ac adolygu** – Diweddarau'r asesiad yn rheolaidd i fynd i'r afael ag unrhyw risgiau newydd.

Mae gan bob gweithiwr a gweithiwr hunangyflogedig gyfrifoldeb cyfreithiol i gynnal asesiadau risg cyn dechrau gweithio er mwyn sicrhau ei fod yn cael ei gynnal yn ddiogel.

---

### Beth yw Datganiadau Dull?

Mae datganiad dull yn ddogfen fanwl sy'n darparu canllaw cam wrth gam ar sut i gwblhau tasg waith yn ddiogel. Mae'n amlinellu:

- Y peryglon sy'n gysylltiedig â thasg.
- Mesurau rheoli i leihau risgiau.
- Dilyniant rhesymegol o gamau i sicrhau bod y swydd yn cael ei chwblhau'n ddiogel.

Mae'n ofynnol yn gyfreithiol i bob gweithiwr ddilyn datganiadau dulliau, gan eu bod yn helpu i atal anafiadau yn y gweithle a sicrhau cydymffurfiaeth â **deddfau iechyd a diogelwch**.

---

### Achosion Cyffredin Marwolaethau ac Anafiadau sy'n Gysylltiedig â Gwaith

Mae safleoedd adeiladu yn peri risgiau difrifol, gyda chwympiadau o uchder yn brif achos marwolaethau. Mae ysgolion heb eu diogelu, sgaffaldlenni gwan, a diffyg harnais yn cynyddu'r perygl yn sylweddol. Mae slipiau a theithiau, sy'n aml yn cael eu hachosi gan gadw tŷ gwael neu ollyngiadau, yn arwain at filoedd o anafiadau bob blwyddyn.

Mae gweithwyr hefyd mewn perygl o wrthrychau sy'n cwmpo, a all achosi anafiadau difrifol i'w pen os nad yw PPE yn cael ei wisgo. Mae ysgarthu gan mygdarth yn berygl cudd arall, yn enwedig mewn mannau cyfyng lle gall nwyon gwenwynig gronni. Mae cwmp ffosydd hefyd yn risg ddifrifol, gan ddal gweithwyr o dan falurion.

Mae deall y peryglon hyn a dilyn asesiadau risg a phrotocolau diogelwch yn hanfodol er mwyn atal damweiniau a sicrhau amgylchedd gwaith mwy diogel.

### Astudiaeth Achos: Cwyp o Uchder

Roedd gweithiwr yn gweithio ar ysgol pan gwmpodd. Syrthiodd y gweithiwr a thorri ei goes. Mae'r ymchwiliad wedi datgelu:

- Roedd y gweithiwr yn sefyll ar y cam uchaf, sy'n anniogel.
- Nid oedd system harnais ar waith.
- Ni sicrhawyd yr ysgol ar y brig a'r gwaelod.

Mae'r digwyddiad hwn yn tynnu sylw at bwysigrwydd dilyn gweithdrefnau diogelwch wrth weithio ar uchder.

---

### Tystiolaeth Gweithwyr: Canlyniadau anwybyddu mesurau diogelwch

"Doedd 'na ddim offer diogelwch—dim rhwydi—ond fe wnaethon ni jyst bwrw 'mlaen gyda'r swydd. Es i o'r gwter i'r to, a dwi'n cofio dim byd nes i mi ddefro yn yr ysbyty. Nawr rwy'n paraplegic. Os ydych chi'n gweithio ar uchder ac nad ydych chi'n teimlo'n ddiogel, stopiwch a siaradwch â swyddog diogelwch y safle. Dim ond ychydig eiliadau y mae'n ei gymryd i newid eich bywyd am byth.

---

### Effaith damweiniau ac iechyd gwael

Nid yw damweiniau ac afiechyd yn effeithio ar unigolion yn unig—mae ganddynt ganlyniadau ehangach:

- **Ar gyfer Gweithwyr** – Colli enillion, anabledd hirdymor, neu hyd yn oed farwolaeth.
- **I Gyflogwyr** – Costau yswiriant uwch, cosbau cyfreithiol, a llai o gynhyrchiant.
- **I Fusnesau** – oedi prosiect, difrod i enw da, a cholledion ariannol.

Os caiff gweithiwr ei ladd neu ei anafu'n ddifrifol, gall y cyflogwr wynebu camau cyfreithiol am esgeulustod, costau cynyddol a rhwymedigaethau.

### Damweiniau ac Agos Miss Definitions

- **Damwain** - Unrhyw ddigwyddiad heb ei gynllunio sy'n arwain at anaf neu ddifrod (e.e., gweithiwr yn syrthio o uchder neu wrthrych yn taro rhywun).
- **Near Miss** – Digwyddiad heb ei gynllunio a **allai fod wedi arwain** at anaf neu ddifrod ond nad oedd (e.e., offer neu falurion yn cwmpo yn agos at weithwyr, cerbyd bron â gwrthdaro â rhywun).

---

### Astudiaeth Achos: Peryglon Peiriannau Trwm

Roedd gweithiwr o'r enw Roland yn ymweld â safle adeiladu prysur i gymryd samplau pridd. Oherwydd y sŵn a'r gweithgaredd cerbyd trwm, ni welodd gweithredwr cloddwyr ef. Symudodd y cloddiwr yn sydyn, gan falu Roland.

"Mae fy mhlant wedi colli eu tad. Collais fy ngŵr a'm ffrind gorau—y cyfan am ddiffyg rhybudd syml."

Mae'r achos trasig hwn yn tanlinellu pwysigrwydd cyfathrebu a gwelededd ar y safle. Dylai gweithwyr gysylltu â'r llygad â gweithredwyr cyn mynd at beiriannau symudol.

---

### Deall peryglon a risgiau

Perygl yw unrhyw beth sydd â'r **potensial i achosi niwed**. Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- **Dŵr ar risiau** – Perygl llithro.
- **Sŵn uchel** – Yn gallu arwain at golli clyw.
- **Llwch asbestos** – Yn gallu achosi canser yr ysgyfaint.

Risg yw'r tebygolrwydd y bydd dod i gysylltiad â pherygl yn arwain at niwed. Mae risg yn cael ei fesur mewn:

- tebygolrwydd (e.e. "1 mewn 10,000 siawns o anaf").
- Amllder (e.e. "10,000 o anafiadau yn digwydd bob blwyddyn").
- Lefelau risg (e.e. "sylweddol" neu "ddibwys").

### Cymhwysedd yn y gweithle

Mae gan weithiwr cymwys yr angen:

- Hyfforddiant, sgiliau a phrofiad i gyflawni tasg yn ddiogel.
- Gwybodaeth am beryglon a risgiau yn y gweithle.
- Y gallu i ddilyn gweithdrefnau a rheoliadau diogelwch.

Os nad oes gennych gymhwysedd mewn tasg benodol, mae'n rhaid i chi ofyn am gymorth gan unigolyn cymwys i sicrhau cydymffurfiaeth â chyfraith iechyd a diogelwch.

---

### Cynnal safle gwaith diogel

Mae'n rhaid i safleoedd adeiladu aros **yn lân ac yn drefnus** i atal anafiadau. Mae rhai peryglon cyffredin yn cynnwys:

- **Peryglon Trip** – Offer, ceblau, a deunyddiau gwastraff ar ôl ar y safle.
- **Cau allanfeydd argyfwng** – Yn gallu atal gwacáu yn ddiogel.
- **Deunyddiau sydd wedi'u storio'n wael** – Gall eitemau sydd wedi'u pentyrru'n anghywir ddisgyn ac achosi anafiadau.
- **Sylweddau peryglus** – Mae cemegau neu asbestos angen eu trin a'u gwaredu'n briodol.

---

### Crynodeb

Gall ymagwedd ragweithiol tuag at asesiadau risg, datganiadau dulliau, a threfniadaeth yn y gweithle atal anafiadau ac achub bywydau. Trwy ddeall peryglon a chymryd rhagofalon priodol, gall gweithwyr sicrhau amgylchedd gwaith mwy diogel.

## Pennod 2: Trin â Llaw a Thechnegau Codi Diogel

---



### Cyflwyniad

Anafiadau trin â llaw yw'r achos mwyaf cyffredin o anaf i'r gweithle yn y diwydiant adeiladu. Mae'r bennod hon yn archwilio sut i godi'n ddiogel, lleihau risgiau anafiadau, a gweithredu technegau trin â llaw effeithiol.

---

### Beth yw trin â llaw?

Mae trin â llaw yn cyfeirio at **unrhyw weithgaredd sy'n cynnwys codi, gostwng, cario, gwthio neu dynnu gwrthrychau**. Er bod codi gwrthrychau trwm yn peri risg amlwg, gall symudiadau ailadroddus ac osgo gwael hefyd achosi niwed tymor hir.

Mae enghreifftiau'n cynnwys:

- **Codi brics neu arfau.**
- **Cario deunyddiau dros bellter hir.**
- **Gwthio neu dynnu llwythi, fel berfâu.**
- **Tasgau ailadroddus fel gosod brics neu blastro mewn safleoedd lletchwith.**

Os na ellir osgoi tasgau trin â llaw, dylid cynnal **asesiadau risg** i nodi dewisiadau amgen mwy diogel, megis defnyddio offer codi neu addasu prosesau gwaith.

---

### Effaith Anafiadau Trin â Llaw

Gall anafiadau a achosir gan drin â llaw gwael effeithio'n sylweddol ar allu unigolyn i weithio, gan arwain at:

- **Poen cronig ac anabledd.**
- **Llai o symudedd sy'n effeithio ar ffordd o fyw a pherfformiad gwaith.**
- **Materion iechyd hirdymor, gan gynnwys anhwylderau cyhyrysgerbydol (MSDs).**

I gyflogwyr, mae anafiadau'n arwain at gostau uwch oherwydd absenoldeb salwch, llai o gynhyrchiant, staff ailhyfforddi, a hawliadau iawndal posibl.

### Tystiolaeth Gweithwyr: Risgiau Codi Trwm

"Gwelais rai o'r hogiau yn cael trafferth gyda blociau adeiladu trwm—dros 20kg yr un. Mae hynny'n rhy drwm ar gyfer trin â llaw. Fe wnaethon ni newid i flociau ysgafnach, a nawr maen nhw nôl yn y gwaith heb straenio eu cefnau. Mae yna wastad ddewis mwy diogel."

---

### Anafiadau Trin â Llaw Cyffredin

- **Sciatica** – Cyflwr poenus sy'n cael ei achosi gan bwysau ar y nerf sciatic.
- **Disgiau llithro** – Yn gallu deillio o dechnegau codi anghywir a straen gormodol.
- **Anhwylderau cyhyrysgerbydol (MSDs)** - Yn effeithio ar gymalau, cyhyrau, a tendonau.
- **Anafiadau straen ailadroddus (RSIs)** – Achosir gan symudiadau lletchwith dro ar ôl tro.

---

### Technegau Codi Diogel

Mae codi'n ddiogel yn dechrau gyda chynllunio. Dylai gweithwyr wirio pwysau a maint llwythi cyn codi a defnyddio cymhorthion mecanyddol pan fo hynny'n bosibl. Dylai traed fod yn lled ysgwydd ar wahân, pengliniau plygu, a'r cefn yn syth, gan ddefnyddio cyhyrau'r goes i godi yn hytrach na straenio'r cefn isaf. Mae dal y llwyth yn agos at y corff yn lleihau straen y cefn, a dylai gweithwyr osgoi troelli—gan droi'r corff cyfan yn lle.

Ar gyfer llwythi trwm neu lletchwith, dylid defnyddio cymhorthion codi fel codi, trolïau, neu godi tîm. Mae anwybyddu technegau priodol yn cynyddu'r risg o anafiadau cefn hirdymor ac anhwylderau cyhyrysgerbydol.



---

### Defnyddio Cymhorthion Mecanyddol ac Addasiadau yn y Gweithle

Lle bynnag y bo'n bosibl, dylid defnyddio cymhorthion mecanyddol i leihau risgiau trin â llaw. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Crafangau brics** – I gludo brics lluosog yn ddiogel.
- **Crugiau sach neu drolïau** – Am symud deunyddiau trwm dros bellteroedd hir.
- **Jenny olwynion** – I gynorthwyo gyda llwythi mawr, lletchwith.
- **Genie lifts** – Defnyddir ar gyfer codi eitemau trymach gyda llai o straen ar weithwyr.

Cyn defnyddio cymhorthion mecanyddol, rhaid i weithwyr dderbyn hyfforddiant priodol a dilyn **datganiad dull y safle** i sicrhau gweithrediad diogel.

---

### Cyfrifoldebau Gweithiwr mewn Trin â Llaw

Mae gan bob gweithiwr gyfrifoldeb cyfreithiol i:

- Dilynwch ddatganiad dull y safle ar gyfer codi a storio deunyddiau yn ddiogel.
- Defnyddiwch gymhorthion codi mecanyddol yn gywir.
- Rhowch wybod am faterion os yw codi tasgau yn teimlo'n annïogel.
- Ceisiwch gymorth wrth drin llwythi trwm neu fawr.

### Arferion Trin â Llaw anniogel

Gall trin â llaw anniogel arwain at ddamweiniau difrifol, gan arwain at anabledd neu anaf parhaol. Mae rhai risgiau allweddol yn cynnwys:

- **Gorlwytho** – Codi gwrthrychau sy'n rhy drwm.
- **Ystum codi anghywir** – Defnyddio'r cefn yn lle'r coesau.
- **Cario llwythi sy'n rhwystro golwg** – Arwain at dripiâu a chwympiadau.
- **Troelli wrth godi** – Cynyddu straen ar yr asgwrn cefn.
- **Cyrraedd uwchben** – Rhoi straen gormodol ar y breichiau ac yn ôl.

### Tystiolaeth Gweithwyr: Effeithiau Ystum Codi Gwael

"MSDs yw'r achos mwyaf cyffredin o salwch sy'n gysylltiedig â gwaith ym Mhrydain Fawr. Gall codi ailadroddus, ystumiau lletchwith, a phenlinio hir arwain at anafiadau parhaol."

---

### Gweithdrefnau a Chanllawiau Trin Diogel

Cyn ceisio codi llwyth, ystyriwch:

- A yw'r llwyth wedi'i labelu gyda'i bwysau?
- A ellir rhannu'r llwyth yn rhannau llai, mwy hylaw?
- A oes cymorth mecanyddol ar gael?
- Angen cymorth gan weithiwr arall?

Wrth godi o'r llawr:

- Sefwch gyda thraed ychydig ar wahân a phengliniau wedi'u plygu.
- Cadwch y cefn yn syth a defnyddiwch gryfder y goes i'w godi.
- Daliwch ochr drwm y llwyth yn agos at y corff.
- Osgoi troi neu droi wrth godi neu osod y llwyth i lawr.

### Risgiau Ychwanegol mewn Trin â Llaw

- **Symud llwythi ar arwynebau anwastad neu lethr** – Asesu a yw cario yn ddiogel.
- **Gweithio ar uchder** – Byddwch yn ymwybodol o gyfyngiadau pwysau ar sgaffaldiau neu lwyfannau.
- **Trin deunyddiau mewn mannau cyfyng** – Sicrhau bod digon o le i godi'n ddiogel.

Os oes dull mwy diogel ar gael, fel defnyddio cymorth codi, trafodwch ef gyda goruchwyliwr.

---

### Pwysigrwydd Cyfarpar Diogelu Personol (PPE)

Mae offer diogelwch safle yn hanfodol ar gyfer atal anafiadau. Dylai gweithwyr:

- Defnyddiwch PPE sy'n addas ar gyfer y dasg (e.e. menig ar gyfer gfael, cefnogaeth yn ôl lle bo angen).
- Dilynwch yr holl gyfarwyddiadau PPE yn ofalus.
- Peidiwch byth ag addasu neu ddileu PPE heb gymeradwyaeth.

---

### Crynodeb

Mae trin â llaw yn bryder diogelwch allweddol mewn adeiladu. Mae hyfforddiant priodol, cadw at ddatganiadau dull, a defnyddio cymhorthion codi mecanyddol yn helpu i leihau anafiadau yn y gweithle. Dylai gweithwyr bob amser asesu risgiau cyn codi, defnyddio technegau cywir, a cheisio cymorth pan fo angen.

---

## Pennod 3: Gweithio'n Ddiogel ar Uchder

---



### Cyflwyniad

Mae gweithio ar uchder yn cyflwyno rhai o'r risgiau mwyaf difrifol ym maes adeiladu. Syrthio o uchder yw prif achos marwolaethau yn y gweithle yn y DU. Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar sut i weithio'n ddiogel ar uchder, nodi peryglon cyffredin, a gweithredu'n effeithiol

---

### Beth sy'n gweithio ar uchder?

Mae'r term gweithio ar uchder yn cyfeirio at unrhyw waith a wneir lle gallai person syrthio a dioddef anaf. Mae hyn yn cynnwys:

- Grisiau a sgaffaldiau
- Arwynebau toeau ac arwynebau bregus.
- Codi siaffftiau, gwagleoedd mewnol, a ffosydd.
- Llwyfannau symudol uwch (MEWPs).

### Peryglon cyffredin wrth weithio ar uchder

- **Gollwng offer a malurion** – Gall eitemau sy'n disgyn o uchder achosi anafiadau difrifol neu farwolaethau.
- **Ysgolion ansefydlog** – Gall lleoliad gwael neu ysgolion heb eu sicrhau lithro ac arwain at gwympiadau.
- **Ceblau uwchben** – Gall siociau trydan o gysylltiad â llinellau pŵer arwain at anaf difrifol neu golli cydbwysedd.
- **toeau bregus** – Gall arwynebau heb gymorth ddymchwel o dan bwysau.
- **Sgaffaldiau anniogel** – Gall sgaffaldiau sydd wedi'u cadw'n wael neu orlwytho fynd yn ansefydlog.
- **Gwagleoedd mewnlol** – Mae agoriadau llawr heb eu marcio, siafftau lifft, neu dyllau mewn llwybrau cerdded yn peri risg uchel o syrthio.

---

### Atal Cwmpo o Uchder

Mae cwmpo o uchder yn parhau i fod yn un o'r risgiau mwyaf ar safleoedd adeiladu. Rhaid sicrhau ysgolion ar ongl 75 gradd, gyda thraed gwrthlithro a sefydlogi priodol. Dylai sgaffaldiau gael gwiriadau diogelwch rheolaidd, a rhaid defnyddio rheiliau, rhwydo neu harnais i atal cwypioadau.

Ni ddylid camu ar arwynebau bregus, fel dalennau toi, heb fyrddau cropian na chymorth eraill. Mae Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 yn gofyn am asesiadau risg cyn gweithio ar uchder, gan ystyried ffactorau fel amodau'r tywydd. Mae dilyn y rhagofalon hyn yn lleihau'r risg o anaf difrifol neu farwolaeth.

### Astudiaeth Achos: Cwmpo o Ysgol Ansefydlog

Roedd angen i weithiwr gyrraedd sgaffaldiau ond heb yr ysgol gywir. Yn lle aros am yr offer priodol, defnyddiodd stepladder ansefydlog. Fe wnaeth yr ysgol dipio drosodd, a syrthiodd ar sgaffald miniog, gan ddioddef anaf dwfn i'w goes.

"Roeddwn i'n meddwl y gallwn dorri corneli, ond nid oedd yn werth chweil. Dylwn i fod wedi aros am yr offer cywir."

Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd **dilyn gweithdrefnau diogelwch cywir** yn hytrach na gwella atebion.

---

### Peryglon Cebblau uwchben

Mae cebblau uwchben yn achosi perygl electrocution difrifol, a all arwain at:

- Llosgiadau difrifol neu sioc drydanol angheuol.
- Colli cydbwysedd sy'n arwain at syrthio o uchder.
- Diffoddiadau pŵer neu danau.

Er mwyn lleihau'r risg:

- Gwiriwch bob amser am linellau pŵer uwchben cyn defnyddio ysgolion neu sgaffaldiau.
- Cadw pellter gweithio diogel o ffynonellau trydanol.
- Defnyddio offer wedi'u hinswleiddio wrth weithio ger cebblau byw.

---

### Gweithio ar doeau bregus

Mae cwmpo trwy doeau bregus ymhlith prif achosion marwolaethau yn y sector adeiladu. Ar gyfartaledd, mae saith o bobl yn marw bob blwyddyn o syrthio trwy do bregus neu olau to. Mae llawer o bobl eraill yn dioddef anafiadau parhaol sy'n newid eu bywydau.

Mae'r mesurau rheoli yn cynnwys:

- Defnyddio byrddau cropian a harneisiau diogelwch wrth weithio ar arwynebau bregus.
- Cynnal asesiad risg i'r to cyn dechrau'r gwaith.
- Gosod guardrails i ddarparu amddiffyniad ymylol.

### Astudiaeth Achos: Syrthio i mewn i Void Mewnol

Collodd llafurwr gydbwysedd wrth symud torrwr trwm i'w swydd. Syrthiodd saith metr i lawr siafft lifft heb ddiogelwch a chafodd anafiadau angheuol. Gellid bod wedi atal y ddamwain drasig hon pe bai'r gwagle wedi'i farcio a'i ddiogelu'n iawn.

Er mwyn atal digwyddiadau tebyg:

- Sicrhau a chwmpasu pob agoriad llawr.
- Defnyddiwch arwyddion rhybudd a rhwystrau i nodi risgiau posibl i gwmpo.
- Sicrhau bod pob gweithiwr yn ymwybodol o beryglon safle.

### Defnydd diogel o offer mynediad

Mae gweithwyr yn aml yn dibynnu ar sgaffaldiau, ysgolion, a llwyfannau uwch symudol (MEWPs) i gael mynediad i ardaloedd uchel. Fodd bynnag, gall defnydd amhriodol arwain at anafiadau difrifol. Mae'r mesurau diogelwch allweddol yn cynnwys:

- Arolygiadau sgaffald rheolaidd – Gall byrddau diffygiol neu strwythurau sydd wedi'u gorlwytho achosi cwmpo.
- Defnyddio sgaffaldiau yn unig ar dir hyd yn oed, sefydlog.
- Osgoi llwyfannau gorlwytho – Mae pwysau gormodol yn cynyddu risg cwmpo.
- Sicrhau bod gwarchodwyr yn eu lle - er mwyn atal cwmpiadau o'r strwythur.

### Astudiaeth Achos: Sgaffaldiau a godwyd yn wael

Nid oedd gan safle adeiladu decin diogelwch priodol ar sgaffaldiau. Roedd dau weithiwr yn trin arwydd banc trwm pan lithrodd. Isod, cerddodd menyw â phram yn ddiarwybod i barth peryglus. Yn ffodus, ni ddigwyddodd unrhyw ddamwain, ond heb ragofalon priodol, gallai hyn fod wedi dod i ben mewn digwyddiad angheuol.

---

### Peryglon yn yr ardal waith

Mae safle gwaith a gynhelir yn wael yn cynyddu risgiau. Mae peryglon cyffredin yn cynnwys:

- **Peryglon Trip** – Ceblau, offer, a malurion blocio llwybrau cerdded.
- **Canllawiau ar goll** - Cynyddu'r risg o gwmpo o lwyfannau.
- **Gwagleoedd heb eu diogelu** – Creu risg uchel o ostwng.
- **Deunyddiau wedi'u pentyrru'n wael** – Gall eitemau sydd wedi'u pentyrru uwchben rheiliau gwarchodlu ddisgyn ar weithwyr isod.

---

### Sut i reoli risgiau wrth weithio ar uchder

Er mwyn cynnal diogelwch:

- Dilynwch yr holl asesiadau risg a datganiadau dull.
- Archwiliwch offer mynediad cyn ei ddefnyddio.
- Rhowch wybod am unrhyw beryglon i reolwyr y safle ar unwaith.
- Peidiwch byth â rhoi eich hun nac eraill mewn perygl drwy weithio'n annigel.

---

## Cyfrifoldebau Cyfreithiol: Rheoliadau Gweithio ar Uchder

Mae Rheoliadau Gweithio ar Uchder 2005 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr:

- Cynlluniwch yr holl waith ar uchder yn iawn.
- Darparu offer mynediad addas a sicrhau ei fod yn cael ei gynnal.
- Hyfforddi gweithwyr ar weithdrefnau diogel.
- Goruchwyllo gwaith ar uchder ac asesu risgiau'n barhaus.

Mae gan weithwyr gyfrifoldebau cyfreithiol hefyd, gan gynnwys:

- Cymryd gofal rhesymol o'u diogelwch eu hunain.
- Dilyn polisïau a gweithdrefnau yn y gweithle.
- Rhoi gwybod am arferion anniogel neu offer diffygiol.

---

## Crynodeb

Syrthio o uchder yw un o'r risgiau mwyaf difrifol yn y diwydiant adeiladu. Trwy ddefnyddio offer mynediad priodol, dilyn rheoliadau, a gweithredu mesurau rheoli, gellir atal anafiadau a marwolaethau.



## Pennod 4: Risgiau Iechyd mewn Adeiladu

---



### Cyflwyniad

Mae safleoedd adeiladu yn datgelu gweithwyr i wahanol sylweddau peryglus a risgiau amgylcheddol. Gall dod i gysylltiad â deunyddiau niweidiol arwain at gyflyrau iechyd hirdymor, clefydau anadlol, ac anafiadau difrifol. Mae'r bennod hon yn archwilio'r risgiau hyn ac yn tynnu sylw at bwysigrwydd mesurau amddiffynnol.

---

### Sylweddau peryglus yn y diwydiant adeiladu

Gall llawer o ddeunyddiau a ddefnyddir mewn adeiladu achosi niwed difrifol os cânt eu trin yn anghywir. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Asidau ac alcalïau** – Achosi llosgiadau a llid ar y croen.
- **Gludyddion a theneuwyr** – Rhyddhau mygdarth gwenwynig sy'n effeithio ar anadlu.
- **Asbestos** – Yn gallu arwain at **glefydau'r ysgyfaint a chanser**.
- **Sment a choncrit** – Yn gallu achosi llosgiadau croen ar gyswllt.
- **Diesel ac olewau** – Gall achosi cyflyrau'r croen a difrod amgylcheddol.
- **Nwyon ac anweddau** – mae rhai yn **wenwynig, ffrwydrol, neu'n achosi asffycsisiwn**.
- **Deunyddiau inswleiddio** – A all lidio'r croen a'r ysgyfaint.

### Risgiau Iechyd Cyffredin

Mae gweithwyr adeiladu yn wynebu risgiau iechyd hirdymor difrifol o sylweddau peryglus. Gall asbestos, a geir mewn adeiladau hŷn, achosi canser yr ysgyfaint a mesothelioma os caiff ei anadlu. Mae llwch silica, a gynhyrchir wrth dorri deunyddiau fel concrit a brics, yn arwain at silicosis a chlefydau anadlol.

Gall amlygiad gormodol o sŵn o beiriannau achosi colli clyw yn barhaol, tra bod symudiadau ailadroddus a chodi trwm yn cyfrannu at anhwylderau cyhyrsgerberbydol. Rhaid i gyflogwyr ddarparu PPE, systemau atal llwch, a hyfforddiant trin â llaw priodol i leihau risgiau ac amddiffyn iechyd gweithwyr.

### Astudiaeth Achos: Amlygiad asbestos

Yn ddiweddarach, datblygodd gweithiwr a dreuliodd flynyddoedd yn cynnal hen adeiladau glefyd yr ysgyfaint oherwydd amlygiad hir i asbestos mewn inswleiddio pibellau. Nid oedd yn ymwybodol o'r peryglon ar y pryd.

"Doedden ni ddim yn sylweddoli pa mor beryglus oedd asbestos bryd hynny. Nawr, mae gen i diwmor yn fy ysgyfaint."

---

### Sut i leihau risgiau iechyd

- **Rhoi gwybod am amlygiad asbestos posibl** – dim ond gweithwyr proffesiynol sydd wedi'u hyfforddi ddylai ei drin.
- **Gwisgo offer amddiffynnol anadlol (RPE)** - Yn atal anadlu llwch peryglus.
- **Defnyddiwch ddulliau atal llwch** – megis dampenio dŵr wrth dorri deunyddiau.
- **Cynnal awyru priodol** – Yn lleihau llygryddion yn yr awyr.
- **Dilynwch asesiadau risg a datganiadau dull** – I sicrhau cydymffurfiaeth â rheoliadau diogelwch.

---

### Amddiffyn Clyw a Pheryglon Sŵn

- Os oes angen gweiddi i gael eich clywed o fewn dau fetr, mae lefel y sŵn yn beryglus.
  - Gall amlygiad hirdymor achosi colli clyw parhaol a tinnitus.
-

### Mesurau Ataliol:

- Gwisgwch amddiffynwyr clust neu blygiau clust mewn ardaloedd sŵn uchel.
- Sicrhau bod amddiffyniad clust wedi'i osod yn iawn a heb ei ddifrodi.
- Ceisiwch osgoi gweithio yn agos at beiriannau uchel heb PPE.

---

### Peryglon yn y gweithle sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol

Mae defnyddio sylweddau yn y gwaith yn cynyddu'r risg o:

- **Tripiau a chwympiadau** – Mae beirniadaeth nam yn arwain at ddamweiniau.
- **Peiriannau gweithredu anniogel** – Yn gallu arwain at anafiadau difrifol.
- **Amseroedd ymateb araf** – Yn lleihau'r gallu i ymateb i beryglon.

Dylai gweithwyr roi gwybod i'w cyflogwr os yw meddyginiaeth ar bresgripsiwn yn effeithio ar eu gallu i weithio'n ddiogel. Ni ddylai unrhyw un sydd o dan ddylanwad cyffuriau anghyfreithlon neu alcohol fod ar y safle.

---

### Storio Deunyddiau Peryglus yn Ddiogel

Gall storio cemegau a deunyddiau llosgadwy yn anghywir arwain at:

- **Tanau a ffrwydradau** – oherwydd diffyg cyfyngiad.
- **Difrod amgylcheddol** – O ollyngiadau a gollyngiadau.
- **Amlygiad gwenwynig** – Os yw mygdarth peryglus yn cael eu rhyddhau i'r awyr.

### Arferion Gorau Storio:

- Storiwch sylweddau fflamadwy i ffwrdd o ffynonellau tanio.
- Defnyddiwch gynwysyddion wedi'u labelu'n glir gyda rhybuddion perygl.
- Sicrhau bod cemegau yn cael eu storio mewn ardaloedd awyru er mwyn atal cronni mwg.

---

### Hylendid Personol ac Atal Haint

Gall hylendid gwael gynyddu'r risg o:

- **Tetanws** – Achosir gan facteria mewn pridd a dŵr halogedig.
- **Clefyd Weil** – Lledaenwch drwy gysylltiad ag wrin llygod mawr.

- **Llosgiadau cemegol** – O gysylltiad uniongyrchol â sylweddau peryglus.

### Arferion gorau hylendid:

- **Golchwch ddwylo'n rheolaidd** – yn enwedig cyn bwyta neu yfed.
- **Gwisgwch fenig amddiffynnol a dillad** – Er mwyn osgoi cysylltiad uniongyrchol â chemegau.
- **Gorchuddiwch glwyfau agored** – Er mwyn atal heintiau.

### Astudiaeth Achos: Amlygiad Llŵch Silica

Roedd gweithiwr adeiladu yn anadlu llŵch silica yn rheolaidd heb wisgo mwgwd llŵch. Dros amser, datblygodd glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), a oedd yn gwneud anadlu'n anodd ac a arweiniodd at ymddeoliad cynnar.

Er mwyn atal hyn:

- Gwisgwch fwgwd llŵch neu anadlydd bob amser wrth dorri deunyddiau.
- Defnyddio technegau torri gwlyb i leihau llŵch a gludir yn yr awyr.
- Gweithio mewn ardaloedd sydd wedi'u hawyru'n dda.

---

### Mathau o Gyfarpar Diogelu Personol (PPE) ar gyfer Gwaith Peryglus

Dylai gweithwyr sy'n trin deunyddiau peryglus wisgo:

- **Menig** – I amddiffyn rhag llid y croen a llosgiadau.
- **Amddiffyn llygaid** – Yn atal sblash rhag cemegau a llŵch.
- **Offer Amddiffynnol Anadlol (RPE)** - Hidlyddion gronynnau a mygdarth niweidiol yn yr awyr.

---

### Crynodeb

Mae safleoedd adeiladu yn peri risgiau iechyd difrifol os na ddilynnir mesurau diogelwch priodol. Gall dod i gysylltiad â deunyddiau peryglus, sŵn uchel, neu hylendid gwael arwain at salwch ac anafiadau hirdymor. Trwy wisgo PPE, cynnal hylendid priodol, a dilyn y rheoliadau, gall gweithwyr ddiogelu eu hunain ac eraill

## Pennod 5: Gweithio o amgylch offer a chyfarpar yn ddiogel

---



### Cyflwyniad

Mae safleoedd adeiladu yn cynnwys peiriannau trwm ac offer symudol, sy'n peri risgiau sylweddol os na chânt eu trin yn gywir. Mae'r bennod hon yn ymdrin â'r peryglon sy'n gysylltiedig â phlanhigion ac offer, arferion gwaith diogel, a phwysigrwydd datganiadau dull wrth atal damweiniau.

---

### Peryglon sy'n gysylltiedig â phlanhigion ac offer

Gall damweiniau difrifol ddigwydd o ganlyniad i **symud peiriannau ac offer**. Mae gweithwyr mewn perygl o:

- **Anafiadau malu** – Os na all y gweithredwr eich gweld.
- **Damweiniau taro heibio** – Cerdded y tu ôl i fforch wrthdroi neu lori.
- **Llwythi sy'n gostwng** – Gallai deunyddiau sy'n cael eu codi neu eu gostwng ostwng ostwng ostwng yn annisgwyl.
- **Electrocution** - O offer pŵer difrodi neu wifrau agored.
- **Amlygiad llwch silica** – Mae offer torri yn rhyddhau gronynnau niweidiol a all arwain at **glefydau'r ysgyfaint**.

### Astudiaeth achos: Damwain angheuol oherwydd cyfathrebu gwael

Roedd gweithiwr o'r enw **Roland** yn ymweld â safle prysur i gasglu samplau pridd. Roedd yr ardal yn **swnllyd ac yn llawn cerbydau trwm**. Wrth iddo symud ger **cloddwr llonydd**, dechreuodd y gyrrwr—**heb wybod am bresenoldeb Roland**—weithredu'r peiriant. Symudodd y cloddiwr yn sydyn, gan falu Roland oddi tano.

"Fe gollodd fy mhlant eu tad, a chollais fy ngŵr a ffrind gorau—i gyd am ddiffyg rhybudd syml."

Mae'r drasiedi hon yn tynnu sylw at bwysigrwydd sicrhau bod gweithredwyr yn ymwybodol o'u hamgylchedd cyn symud offer.

---

### Arferion gweithio diogel o amgylch peiriannau

Mae peiriannau trwm yn peri peryglon sylweddol, gan gynnwys damweiniau a llwythi sy'n cwmpo. Dylai gweithwyr bob amser wneud cyswllt llygad â gweithredwyr cyn agosáu ac aros yn glir o lwythi wedi'u hatal.

Gall symud rhannau mewn peiriannau achosi anafiadau malu neu allgloi, felly mae cynnal pellter diogel yn hanfodol. Mae datganiadau dull yn amlinellu sut i weithredu offer yn ddiogel, gan roi manylion mesurau rheoli risg a gweithdrefnau brys. Mae hyfforddiant priodol a chadw at brotocolau diogelwch yn lleihau'r risg o ddamweiniau yn y gweithle.

---

### Sut mae Datganiadau Dull yn Gwella Diogelwch

Mae datganiad dull yn ddogfen sy'n amlinellu sut y dylid cyflawni tasg benodol yn ddiogel. Mae'n darparu:

- **Cyfarwyddiadau i weithredwyr** – Sut i weithio gyda pheiriannau trwm yn gywir.
- **Canllawiau ar gyfer gweithwyr** – Lle i sefyll, cerdded, neu aros tra bo'r planhigyn yn cael ei ddefnyddio.
- **Mesurau rheoli risg** – Atal cyswllt rhwng gweithwyr a pheiriannau.

Rhaid i weithwyr gydymffurfio â datganiadau dull a dilyn cyfarwyddiadau diogelwch bob amser.

---

### Peryglon Offer a Mesurau Rheoli Risg

Mae gwahanol fathau o offer adeiladu yn cyflwyno **peryglon unigryw**. Dylai gweithwyr fod yn ymwybodol o'r canlynol:

#### Peryglon Sŵn

- **Gall peiriannau uchel** arwain at golli clyw yn barhaol.
- Dylai gweithwyr wisgo amddiffynwyr clust neu blygiau clust pan fyddant yn agos at blanhigyn uchel.

### Llwch a Gronynnau Awyrog

- Mae offer torri a malu yn rhyddhau llwch silica, a all achosi clefyd yr ysgyfaint.
- Defnyddiwch dechnegau atal llwch fel dampio dŵr.
- Gwisgwch offer amddiffynnol anadlol (RPE) wrth weithio mewn amgylcheddau llychlyd.

### Syndrom Dirgryniad Hand-Arm (HAVS)

- Gall defnydd hir o offer dirgrynu achosi niwed i'r nerfau yn y dwylo a'r breichiau.
- Dylai gweithwyr gyfyngu ar amser amlygiad a defnyddio menig gwrth-dirgryniad.

### Llwyfannau Gwaith Uwch Symudol (MEWPs)

- Mae offer fel pickers ceirios a lifftiau siswrn yn achosi peryglon malu.
- Rhaid i weithredwyr gael eu hyfforddi a'u cymhwyso i ddefnyddio MEWPs.
- Dylai rheiliau diogelwch a harneisiau diogelwch fod ar waith bob amser.

---

### Storio a chynnal a chadw offer yn ddiogel

Mae peiriannau a gynhelir yn wael yn cynyddu peryglon damweiniau. Dylai cyflogwyr a gweithwyr:

- Archwiliwch offer yn rheolaidd ar gyfer gwifrau difrodi, gwarchodwyr diogelwch, neu rannau coll.
- Storiwch ddeunyddiau llosgadwy i ffwrdd o ffynonellau tanio.
- Sicrhau bod systemau stop argyfwng yn gweithio.

---

### Crynodeb

Mae gweithio o amgylch offer ac offer yn gofyn am gynllunio gofalus a mesurau diogelwch llym. Mae'n rhaid i weithwyr:

- Arhoswch yn weladwy i weithredwyr peiriannau.
- Dilynwch reolau traffig y safle a llwybrau cerdded cerddwyr.
- Defnyddiwch PPE fel amddiffynwyr clust a masgiau anadlol.
- Cydymffurfio ag asesiadau risg a datganiadau dull.
- Rhowch wybod am beryglon ar unwaith i atal damweiniau.

Trwy ddilyn y canllawiau hyn, gall gweithwyr leihau'n sylweddol y risg o anaf a marwolaethau ar y safle.