

### Trosolwg

Mae'r uned hon yn ymwneud â dyletswyddau iechyd a diogelwch pawb yn y gweithle. Mae'n disgrifio'r cymwyseddau angenrheidiol sy'n ofynnol i sicrhau:

- 1 nad yw'r hyn rydych yn ei wneud yn creu unrhyw risgiau i iechyd a diogelwch,
- 2 nad ydych yn anwybyddu risgiau sylweddol yn eich gweithle, a'ch
- 3 bod yn cymryd camau doeth i unioni pethau, gan gynnwys adrodd am sefyllfaoedd sy'n creu perygl i bobl yn y gweithle a cheisio cyngor

Mae deall y termau "perygl" a "risg" yn sylfaenol i'r uned hon. Maent wedi'u diffinio drosodd ac mae'n BWYSIG IAWN eu bod yn cael eu deall cyn ymgymryd â'r Uned hon.

### Cynnwys yr uned

- 1 Adnabod y peryglon ac asesu risgiau yn eich gweithle

Yn yr elfen hon mae angen i chi ddangos eich bod yn deall y gofynion a pholisïau iechyd a diogelwch yn y gweithle a'ch bod yn gwirio'ch arferion gweithio'ch hun a maes eich gwaith am unrhyw risg y bydwch chi neu eraill yn cael eu niweidio.

Dylech allu adnabod risg sy'n codi o unrhyw beryglon rydych wedi'u hadnabod ac yn gwybod amdanynt y gallwch ddelio â nhw'n ddiogel eich hun a'r rheini y mae'n rhaid i chi adrodd amdanynt i "unigolyn cyfrifol" am eu sylw.

- 2 Lleihau'r risgiau i iechyd a diogelwch yn eich gweithle

Mae'r elfen hon yn gofyn eich bod yn dangos eich bod wedi cymryd camau i leihau'r risgiau iechyd a diogelwch hynny y gallech ddod i gysylltiad â nhw yn ystod eich gwaith. Mae'n cynnwys gwneud tasgau'n ddiogel ac yn unol â chyfarwyddiadau a gofynion y gweithle.

Mae'r uned hon ar gyfer pawb yn y gwaith - (boed yn gyflogedig, yn ddigyflog, yn llawn- neu'n rhan-amser). Mae cwmpas Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 yn cynnwys "pob unigolyn" boed yn gyflogwyr, yn gyflogeion, yn hunangyflogedig, yn gontractwyr ac yn y blaen. Ymhlith pethau eraill y mae'r Ddeddf yn ceisio sicrhau iechyd diogelwch a lles y bobl tra byddant yn gweithio a diogelu pobl eraill rhag risgiau i iechyd neu ddiogelwch sy'n codi o weithgarwch pobl yn y gwaith. Nid yw'r uned hon yn gofyn i'r ymgeisydd ymgymryd ag asesiad risg llawn, mae'n ymwneud â gwerthfawrogi risgiau sylweddol yn y gweithle a gwybod sut i'w hadnabod a delio â nhw.

# PPLROS11W

## Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

### Meini prawf perfformiad

*Rhaid i chi allu:*

#### Adnabod y perglon ac asesu'r risgiau yn y gweithle

- P1 eich bod yn enwi'n gywir ac yn lleoli'r unigolion sy'n gyfrifol am iechyd a diogelwch yn y gweithle
- P2 eich bod yn adnabod pa bolisïau sy'n berthnasol i'ch arferion gweithio
- P3 eich bod yn adnabod yr arferion gweithio hynny mewn unrhyw rhan o rôl eich swydd a allai eich niweidio chi neu unigolion eraill
- P4 eich bod yn adnabod yr agweddau hynny ar y gweithle a allai'ch niweidio chi neu unigolion eraill
- P5 eich bod yn asesu pa rai o'r arferion gweithio sydd â'r potensial i niweidio a'r agweddau ar y gweithle sydd â'r potensial i niweidio yw'r rhai sy'n cynnig y risg mwyaf i chi neu i bobl eraill
- P6 eich bod yn adrodd am y peryglon hynny sy'n cynnig risg uchel i'r unigolion sy'n gyfrifol am iechyd a diogelwch yn y gweithle
- P7 eich bod yn delio â pheryglon sy'n cynnig risgiau isel yn unol â pholisïau'r gweithle a gofynion cyfreithiol

#### Lleihau'r risgiau i iechyd a diogelwch yn eich gweithle

*Rhaid i chi allu:*

- P8 eich bod yn cyflawni'ch arferion gweithio'n unol â gofynion cyfreithiol
- P9 eich bod yn dilyn y polisïau gweithio diweddaraf i rôl eich swydd
- P10 eich bod yn unioni'r risgiau iechyd a diogelwch o fewn eich cymhwysedd a chwpa cyfrifoldeb eich swydd
- P11 eich bod yn pasio ymlaen unrhyw awgrymiadau ar gyfer lleihau risgiau i iechyd a diogelwch o fewn rôl eich swydd i'r unigolion cyfrifol
- P12 nad yw'ch ymddygiad personol yn y gweithle eich peryglu'ch iechyd a diogelwch eich hun nac unigolion eraill
- P13 eich bod yn dilyn polisïau'r gweithle a chyfarwyddiadau cyflenwir neu weithgynhyrchwyr ar gyfer defnyddio cyfarpar, deunyddiau a chynhyrchion yn ddiogel
- P14 eich bod yn adrodd am unrhyw wahaniaethu rhwng polisïau'r gweithle a chyfarwyddwyddiadau cyflenwir a gweithgynhyrchwyr fel bo'n briodol
- P15 bod eich ymarweddiad personol yn y gwaith
  - P15.1 sicrhau'ch iechyd a diogelwch eich hun ac eraill,
  - P15.2 yn cyflawni unrhyw ddyletswyddau cyfreithiol, ac
  - P15.3 yn unol â **pholisïau'r gweithle**

# PPLROS11W

Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

*Mae angen i chi wybod a deall:*

### Deddfwriaeth iechyd a diogelwch

- K1 eich dyletswyddau cyfreithiol am iechyd a diogelwch yn y gweithle fel sy'n ofynnol o dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- K2 eich dyletswyddau am iechyd a diogelwch fel y'u diffinnir gan unrhyw ddeddfwriaeth benodol sy'n cynnwys rôl eich swydd

### Iechyd a Diogelwch

*Mae angen i chi wybod a deall:*

- K3 pa beryglon a all fodoli yn eich gweithle
- K4 y risgiau penodol i iechyd a diogelwch a all fod yn bresennol yn rol eich swydd eich hun a'r rhagofalon y mae'n rhaid i chi eu cymryd
- K5 pwysigrwydd aros yn effro i bresenoldeb peryglon y gweithle cyfan
- K6 pwysigrwydd delio a risgiau neu adrodd amdanynt yn brydlon
- K7 gofynion ac arweiniad ar y rhagofalon

### Adnabod y peryglon ac asesu'r risgiau yn eich gweithle

*Mae angen i chi wybod a deall:*

- K8 polisiau gweithle cytun sy'n ymwneud a rheoli rhisgiau i iechyd a diogelwch
- K9 cyfrifoldebau am iechyd a diogelwch yn eich disgrifiad swydd
- K10 yr unigolion cyfrifol y dylid adrodd am faterion iechyd a diogelwch iddynt

### Lleihau'r risgiau i iechyd a diogelwch

*Mae angen i chi wybod a deall:*

- K11 polisiau penodol y gweithle ynglŷn a rol eich swydd
- K12 cyfarwyddiadau cyflenwyr a gweithgynhyrchwyr ynglŷn a defnyddio offer, deunyddiau chynhyrchion yn ddiogel
- K13 arferion gweithio diogel ar gyfer rol eich swydd eich hun
- K14 pwysigrwydd ymarweddiad personol wrth gynnal iechyd a diogelwch yn y gweithle
- K15 pwysigrwydd ymddygiad personol wrth gynnal eich iechyd a diogelwch eich hun ac eraill
- K16 eich cwmpas a chyfrifoldebau am unioni risgiau
- K17 gweithdrefnau'r gweithle ar gyfer trafod risgiau na allwch ddelio a nhw

# PPLROS11W

Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

## Cwmpas/Ystod

**Risgiau** sydd o ganlyniad i:

- 1 ddefnyddio a chynnal a chadw peirianwaith neu gyfarpar
- 2 defnyddio deunyddiau neu sylweddau
- 3 arferion gweithio nad ydynt yn cydymffurfio â pholisïau gosodedig
- 4 ymddygiad anniogel
- 5 toriadau a gollyngiadau damweiniol
- 6 ffactorau amgylcheddol

**Polisïau'r gweithle** yn cynnwys:

- 1 defnyddio cyfarpar a dulliau diogel o weithio
- 2 defnyddio sylweddau peryglus yn ddiogel
- 3 ysmegu, byta, yfed a chyffuriau
- 4 beth i'w wneud mewn argyfwng
- 5 ymarweddiad personol

## Geirfa

**Geiriau ac ymadroddion allweddol y gallech eu gweld yn cael eu defnyddio'n aml yn yr unedau Iechyd a Diogelwch i Bobl mewn unedau Gwaith**

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yw'r corff a benodir i ategu a gorfodi cyfraith iechyd a diogelwch. Maent wedi diffinio dau gysyniad pwysig fel a ganlyn:

### Perygl

"perygl yw rhywbeth sydd â'r potensial i achosi niwed".

### Risg

"risg yw'r tebygolrwydd y bydd potensial y perygl yn cael ei wireddu."

Gall bron popeth fod yn berygl, ac efallai y bydd neu efallai na fydd yn dod yn risg. Er enghraifft:

- 1 Mae cebl trydan o gyfarpar sy'n gorwedd ar hyd y llawr yn berygl. Os yw'n gorwedd ar draws coridor, mae risg uchel y bydd rhywun yn baglu trosto, ond os bydd yn gorwedd ar hyd wal ac o'r ffordd, mae'r risg llawer iawn yn llai.
- 2 Mae cemegau gwenwynig neu fflamadwy sy'n cael eu storio mewn adeilad yn berygl, ac o'u natur gallant gynnig risg uchel. Fodd bynnag, os byddant yn cael eu cadw mewn storfa ddiogel sydd wedi'i chynllunio'n iawn, ac yn cael eu trafod gan bobl sydd wedi'u hyfforddi a'u cyfarparu'n briodol, mae'r risg llawer iawn yn llai nag os byddant yn cael eu gadael o gwmpas mewn gweithdy prysur lle y gall rhywun eu defnyddio – neu eu camddefnyddio.

# PPLROS11W

## Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

- 3 Mae bwlb golau sy'n methu'n berygl. Os mai un bwlb ymhlith llawer ydyw mewn ystafell, nid yw'n cynnig fawr o risg, ond os mai hwn yw'r unig olau yn nhwll y grisiau, mae'n risg yn uchel iawn. Gall newid y bwlb fod yn risg uchel, os yw'n uchel, neu os yw'r p eir wedi'i adael ymlaen, neu'n risg isel, os mai lamp fwrdd ydyw sydd wedi cael ei datgysylltu.
- 4 Mae blwch sy'n cynnwys deunydd trwm yn berygl. Mae'n cynnig risg uwch i rywun sy'n ei godi â llaw nag wrth ddefnyddio dyfais fecanyddol i'w drafod yn gywir.

### **Gweithle**

Defnyddir y gair hwn i ddisgrifio'r ardaloedd unigol neu luosog lle byddwch yn ymgymryd â'ch gwaith.

### **Arferion gweithle**

Unrhyw weithgareddau, gweithdrefnau, defnydd deunyddiau neu gyfarpar a thechnegau gweithio a ddefnyddir wrth gyflawni'ch swydd. Yn yr uned hon, mae hefyd yn cynnwys unrhyw anweithrediadau o ran arfer gweithio da a all gynnig bygythiad i iechyd a diogelwch.

### **Polisiâu'r gweithle**

Mae hyn yn cynnwys y ddogfennaeth a baratowyd gan y cyflogwr ar y gweithdrefnau i'w dilyn ynagl n â materion iechyd a diogelwch. Gallai fod yn ddatganiad polisi diogelwch y cyflogwr neu ddatganiadau iechyd a diogelwch cyffredin a gweithdrefnau diogelwch ysgrifenedig sy'n cynnwys agweddau ar y gweithle y dylid tynnu sylw y gweithwyr (a sylw unigolion eraill) atynt.

### **Unigolion eraill**

Mae'r ymadrodd hwn yn cyfeirio at bawb sy'n cael eu cynnwys gan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith gan gynnwys ymwelwyr, aelodau'r cyhoedd, cydweithwyr, contractwyr, cleientiaid, cwsmeriaid, cleifion, myfyrwyr, disgyblion.

### **Ymarweddïad Personol**

Mae hyn yn cynnwys hylendid personol, defnyddio cyfarpar, dillad ac ategolion diogelwch personol sy'n addas i'r gweithle dan sylw.

### **Unigolion cyfrifol**

Yr unigolyn neu unigolion yn y gwaith y dylech adrodd wrthynt am unrhyw faterion iechyd a diogelwch neu beryglon. Gallai hyn fod yn oruchwyliwr, yn rheolwr llinell neu'ch cyflogwr.

### **Pwyntiau allweddol ynglŷn â deddfwriaeth a rheoliadau iechyd a Diogelwch**

# PPLROS11W

## Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

### "Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974"

Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 yw'r brif ddeddfwriaeth y mae'r rheoliadau eraill yn cael eu llunio o dani. Am y rheswm hwn, hon yw'r unig ddeddfwriaeth y cyfeirir ati yn yr Uned hon.

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gyfreithiol o dan y Ddeddf hon i sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, iechyd, diogelwch a lles y bobl y maent yn gyfrifol amdanynt yn y gwaith a'r bobl y gall y gwaith y maent yn ei wneud effeithio arnynt.

O dan y Ddeddf mae hefyd yn bwysig bod yn ymwybodol bod gan bawb yn y gwaith, ac nid cyflogeion yn unig, ddyletswydd i gymryd gofal rhesymol er mwyn osgoi eu niweidio eu hunain neu niweidio pobl eraill trwy'r gwaith y maent yn ei wneud.

Dylid lleihau risgiau "cyn belled a bo'n rhesymol ymarferol". Mae'r term hwn yn golygu y gall deilydd y ddyletswydd (y cyflogwr gan amlaf) fantoli'r gost yn erbyn graddau'r risg er, wrth reswm, byddai unrhyw Arolygwyr Iechyd a Diogelwch yn disgwyl bod yr arferion da priodol yn cael eu dilyn.

Yn ôl y Ddeddf:

Rhaid i gyflogwyr ddiogelu cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, iechyd, diogelwch a lles yr holl bobl sy'n gweithio iddynt a phobl eraill yn y gwaith. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i ddarparu a chynnal a chadw offer a systemau gwaith diogel, ac mae'n cynnwys pob peirianwaith, cyfarpar a sylweddau sy'n cael eu defnyddio.

Mae gan bobl yn y gwaith hefyd ddyletswydd o dan y Ddeddf i gymryd gofal rhesymol i osgoi niwed iddynt eu hunain neu i bobl eraill trwy'u harferion gweithio, ac i gydweithredu â'r cyflogwyr ac eraill wrth ateb gofynion statudol. Mae'r Ddeddf hefyd yn gofyn nad yw cyflogwyr yn camddefnyddio nac yn ymyrryd ag unrhyw beth a ddarperir i ddiogelu eu hiechyd, diogelwch neu les yn unol â'r Ddeddf.

### Deddfwriaeth Arall

Ceir arae o reoliadau a chodau ymarfer iechyd a diogelwch sy'n effeithio ar bobl yn y gwaith. Ceir rheoliadau i'r rheini sydd, er enghraifft, yn gweithio â thrydan neu sy'n gweithio ar brosiectau adeiladu, yn ogystal â rheoliadau sy'n cynnwys sŵn yn y gwaith, codi a chario, gweithio ag Unedau Arddangos Gweledol neu ddelio â sylweddau sy'n beryglus i iechyd ac yn y blaen. Gellir cael y gofynion penodol am y rhain i gyd neu unrhyw un ohonynt gan

## PPLROS11W

### Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

swyddfeydd lleol yr HSE.

Gan nad yw llawer o'r rheoliadau ond yn berthnasol i rai gweithfeydd neu ymarferion gweithio, nid oes unrhyw gyfeiriad penodol wedi'i wneud yn y Gofynion Gwybodaeth at unrhyw un o'r rheoliadau hyn. Bwriad yr ymadrodd "eich dyletswyddau i iechyd a diogelwch yn unol â gofynion unrhyw ddeddfwriaeth benodol sy'n cynnwys rôl eich swydd," yw bod yn berthnasol i'r darnau deddfwriaeth penodol hynny sy'n bwysig i'ch gweithle a/neu arferion gweithio y dylech allu cael gwybod amdanynt.

#### Cysylltiadau â SGC eraill

Perthynas â'r Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Diogelwch. Cymerir yr uned hon o gyfres Safonau Galwedigaethol Cenedlaethol ar gyfer Iechyd a Diogelwch ENTO (y Sefydliad Hyfforddiant Cenedlaethol Cyflogaeth gynt), lle mae'n ymddangos fel Uned A.

## PPLROS11W

Sicrhau bod yr hyn yr ydych yn ei wneud yn lleihau risgiau i iechyd a diogelwch

---

**Datblygwyd gan** People 1st

---

**Fersiwn rhif** 1

---

**Dyddiad cymeradwyo** Ebrill 2009

---

**Dyddiad adolygu dangosol** Ebril 2014

---

**Dilysrwydd**

---

**Statws** Wedi'i theilwra

---

**Sefydliad cychwynnol** ENTO

---

**RCU gwreiddiol** ENTO Unit A

---

**Galwedigaethau perthnasol** Gweithrediadau a chynnal a chadw chludiant; Gyrwyr a Gweithwyr Trafnidiaeth

---

**Cyfes/Set** Gweithrediadau Rheilffyrdd - Goruchwyllo

---

**Geiriau Allweddol** Risgiau, iechyd a diogelwch

---