

Cyngor Sir Ynys Môn

Polisi Dirgryniad

Fersiwn 2.0 Ebrill 2019

Am y polisi hwn

Trwy'r weithdrefn hon, mae Cyngor Sir Ynys Môn yn cydnabod ac yn derbyn cyfrifoldeb cyfreithiol fel cyflogwr i warchod y cyfan o'i weithwyr rhag effeithiau andwyol y gall dirgryniad gael ar iechyd.

Mae Cyngor Sir Ynys Môn yn cydnabod bod dirgryniad yn achosi perygl i iechyd staff a bydd yn ceisio asesu a rheoli i ba raddau y bydd pobl yn agored iddo yn unol â'r ddyletswydd statudol berthnasol sy'n ymwneud â dirgryniad llaw - braich a dirgryniad y corff cyfan dan y Rheoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith 2005.

Cefnogir y Polisi gydag adnoddau ar wefan y Cyngor.

Hanes Adolygu

Fersiwn	Dyddiad	Crynodeb o'r newidiadau
2.0	Ebrill 2019	Crëwyd y Polisi
	Awst 2020	Dim newid

Dyddiad yr adolygiad nesaf	
Adolygir y polisi yn:	Awst 2021
Cynhelir yr adolygiad gan:	Tîm Iechyd a Diogelwch Corfforaethol

Manylion cyswllt:

Tîm Iechyd a Diogelwch Corfforaethol (iechydadiogelwch@ynysmon.gov.uk)

Rydym yn hapus i ddarparu'r wybodaeth hon mewn fformatau eraill ar gais – defnyddiwch y manylion cyswllt uchod os gwelwch yn dda.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn y
Saesneg.

This document is available in English.

Cynnwys

1) Rhagarweiniad

Trwy'r weithdrefn hon, mae Cyngor Sir Ynys Môn yn cydnabod ac yn derbyn cyfrifoldeb cyfreithiol fel cyflogwr i warchod y cyfan o'i weithwyr rhag yr effeithiau andwyol a gaiff bod yn agored i ddirgryniad ar iechyd.

Mae Cyngor Sir Ynys Môn yn cydnabod fod bod yn agored i ddirgryniad yn achosi peryglon i iechyd a bydd yn asesu ac yn rheoli i ba raddau y bydd pobl yn agored iddo yn unol â'r ddyletswydd statudol berthnasol sy'n ymwneud â dirgryniad llaw - braich a dirgryniad y corff cyfan dan y Rheoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith 2005.

2) Diffiniad

Dirgryniad llaw - braich yw dirgryniad sy'n cyrraedd y dwylo a'r breichiau pan yn gweithio gyda chyfarpar pŵer a ddelir yn y llaw, peiriannau y defnyddir y dwylo i'w harwain neu pan yn dal deunyddiau sy'n cael eu prosesu gan beiriannau.

Mae dirgryniad y corff cyfan yn golygu ysgwyd neu ysgytio'r corff drwy arwynebedd cynhaliol (trwy sedd neu'r drwy'r llawr fel arfer) er enghraifft wrth yrru neu eistedd ar gerbyd ar hyd ffordd heb wyneb, gweithredu peiriannau symud pridd neu sefyll ar strwythur sy'n sownd wrth beiriant mawr, pwerus a sefydlog sy'n taro neu'n dirgrynu.

3) Deddfwriaeth Berthnasol

Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974: Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gofal mewn perthynas ag iechyd, diogelwch a lles y cyfan o'u gweithwyr tra maent yn eu gwaith a thuag at bobl eraill y gall eu gweithgareddau gael effaith arnynt.

Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 2002 fel y'i diwygiwyd: Rhaid i gyflogwyr ddweud wrth bob gweithiwr, gan gynnwys gweithwyr ifanc, am y risgiau i'w hiechyd a'u diogelwch fel y cawsant eu nodi mewn asesiadau risg a'r mesurau sydd wedi eu sefydlu i'w rheoli.

Rheoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith 2005: Bydd cyflogwyr yn sicrhau eu bod yn cwrdd â'u dyletswyddau dan y Rheoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith (2005) i ddweud wrth yr holl weithwyr am y risgiau i'w hiechyd a'u diogelwch fel y cawsant eu nodi mewn asesiadau risg a'r mesurau a sefydlwyd i'w rheoli.

Rheoliad 4: Y Terfynau uchaf a lefelau gweithredu

Dan Rheoliad 4 Rheoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith 2005, bydd rheolwyr yn sicrhau nad yw gweithwyr yn agored i lefelau a fydd yn uwch na'r terfynau uchaf dyddiol. Y terfyn uchaf dyddiol yw'r lefel uchaf o ddirgryniad y gall gweithiwr fod yn agored iddi o fewn un diwrnod.

Y lefel weithredu yw'r lefel ddyddiol o ddirgryniad y mae gweithwyr yn agored iddi

Y lefel weithredu yw'r lefel o ddirgryniad y mae gweithwyr yn agored iddi bob dydd y mae'n rhaid i gyflogwr weithredu yn ei chylch os yw'r lefel yn uwch na hyn. Po uchaf yw'r lefel o fod yn agored i ddirgryniad, mwyaf y risg.

Y terfynau uchaf a'r lefelau gweithredu ar gyfer dirgryniad llaw-braich:

- A. Y terfyn dyddiol yw $5m/s^2 A(8)$
- B. Y lefel weithredu yw $2.5 m/s^2 A(8)$

Y terfynau uchaf a'r lefelau gweithredu ar gyfer dirgryniad y corff cyfan:

- A. Y terfyn dyddiol yw $1.15m/s^2 A(8)$
- B. Y lefel weithredu yw $0.5 m/s^2 A(8)$

Nodyn. O dan y Rheoliadau, mae'n ofynnol i'r lefelau fod mor isel ag sy'n rhesymol ymarferol. Arweiniad yn unig yw'r lefelau gweithredu.

Rheoliad 6: Dileu'r risg o fod yn agored i ddirgryniad yn y gweithle

Bydd rheolwyr yn sicrhau bod y risg y bydd gweithwyr yn agored i ddirgryniad naill ai'n cael ei dileu neu, lle nad yw hynny'n rhesymol ymarferol, yn cael ei gostwng i lefel sydd mor isel ac sy'n ymarferol rhesymol. Bydd rheolwyr yn sicrhau y gweithredir ar y canlynol;

Dulliau gwaith eraill sy'n cael gwared ar neu yn lleihau'r risg o fod yn agored i ddirgryniad.

Dewis cyfarpar sy'n addas ar gyfer y dasg a fydd gyda'r lefel ddirgryniad isaf bosibl ac/neu aiddylunio'r dasg i leihau i ba raddau y mae'n rhaid i'r gweithwyr afael, gwthio neu ddefnyddio grymoedd eraill.

Cynnal a chadw offer sy'n dirgrynu yn effeithiol yn unol â chyfarwyddiadau'r gwneuthurwr, eu cadw mewn cyflwr da er mwyn osgoi cynnydd o bosibl yn y lefelau dirgryniad a gweithredu ar drefniadau effeithiol i roi gwybod am ddiffygion.

Rheoli'r lefel y mae eu staff yn agored i ddirgryniad i sicrhau nad ydynt yn uwch na'r terfynau uchaf a'r lefel weithredu.

Hyfforddi, hysbysu a goruchwyllo staff i sicrhau eu bod yn ymwybodol o'r perygl, y gweithdrefnau diogel y mae'n rhaid eu dilyn i leihau'r risg a sut i nodi arwyddion o anafiadau a rhoi gwybod amdanynt.

Darparu dillad gwarchod ar gyfer staff e.e. menig ac ati lle mae hynny'n angenrheidiol i'w cadw'n gynnes ac yn sych gan leihau'r risg o gyflwr y bysedd gwyn. Rhaid nodi y bydd y menig o gymorth i gadw'r dwylo yn gynnes, ond ni argymhellir defnyddio menig gwrthddirgryniad oherwydd nid ydynt yn gostwng y lefel ddirgryniad sy'n cyrraedd y dwylo.

Cyfyngu ar y cyfnod y bydd y gweithiwr yn agored i ddirgryniad a gweithredu amserlenni gwaith priodol gyda chyfnodau digonol o orffwys.

Rheoliad 7: Goruchwylio Iechyd

Bydd Cyngor Sir Ynys Môn yn nodi'r holl weithgareddau lle mae'n bosibl i weithwyr fod yn agored i offer dirgrynu ac yn asesu'r risg lle mae posibilrwydd y byddant yn agored i ddirgryniad gormodol, bydd ymgeiswyr yn cael eu sgrinio gan y gwasanaeth Iechyd Galwedigaethol am symptomau o ddirgryniad llaw-braich neu gyflyrau meddygol eraill a all eu cyfyngu neu eu gwahardd rhag gweithio gydag offer dirgrynu cyn eu cyflogi.

Dylai'r Adran Iechyd Galwedigaethol yn y Cyngor sgrinio iechyd yr holl weithwyr sy'n debygol o fod yn agored i ddirgryniad cyn eu cyflogi.

Bydd rheolwyr Cyngor Sir Ynys Môn yn sicrhau rhaglen barhaus o oruchwylio iechyd yn achos yr holl weithwyr sydd mewn perygl – rhaglen a gynhelir bob dwy flynedd neu yn unol â chyfarwyddyd yr Adran Iechyd Galwedigaethol.

Rhaid i weithwyr roi gwybod am unrhyw asesiad pellach gan y Darparwr Iechyd Galwedigaethol i'w rheolwr/goruchwyliwr.

Rheoliad 8: Gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant

Bydd rheolwyr yn gwneud trefniadau i weithwyr dderbyn gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant addas ynghylch:

- Effeithiau dirgryniad llaw-braich ar iechyd.
- Ffynonellau dirgryniad llaw-braich.
- A ydynt mewn perygl, ac os ydynt, a yw'r risg yn uchel (uwchlaw'r terfynau uchaf), canolig (uwchlaw lefelau gweithredu) neu'n isel.
- Y ffactorau risg (e.e. lefelau dirgryniad y cyfnod y byddant yn agored i ddirgryniad bob dydd, pa mor aml y byddant yn agored i ddirgryniad dros gyfnod o wythnosau, misoedd a blynnyddoedd).
- Sut i adnabod a rhoi gwybod am symptomau.
- Yr angen i oruchwylio iechyd.
- Y defnydd o offer gwarchod personol cywir.

Ffyrdd o leihau risg gan gynnwys:

- Newidiadau i arferion gweithio i leihau'r cyfnodau y byddant yn agored i ddirgryniad.
- Dewis, defnyddio a chynnal a chadw offer yn y modd cywir.
- Technegau cywir ar gyfer defnyddio'r offer, sut i afael yn llai tynn ac ati.
- Sicrhau bod y gwaed yn cylchredeg yn dda yn y gwaith drwy gadw'n gynnes a rhwbio'r bysedd ac, os yw hynny'n bosibl, ysmegu llai.

4) Mesurau Ataliol yn y Gweithle

Bydd Cyngor Sir Ynys Môn yn sicrhau bod y cyngor yn cyfarfod â'i ddyletswydd statudol mewn perthynas â dirgryniad dan y Rheoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith 2005.

Asesu Risg

Pwrpas yr Asesiad Risg yw galluogi rheolwyr i wneud penderfyniad dilys ynghylch y mesurau angenrheidiol i atal neu reoli yn ddigonol y risg y bydd gweithwyr yn agored i ddirgryniad llaw braich a dirgryniad y corff cyfan. Mae hefyd yn galluogi rheolwyr i ddangos yn rhwydd i eraill a all fod â diddordeb e.e. gweithwyr, cynrychiolwyr diogelwch ac awdurdodau gorfodi, eu bod wedi ystyried y risgiau ynghlwm â dirgryniad cyn gynted ag sy'n bosib.

Wrth gynnal yr asesiad, dylid dilyn y camau canlynol.

- a) Nodi'r holl offer pŵer presennol
- b) Adolygu ac arsylwi'r amodau ar gyfer defnyddio'r cyfryw offer pŵer, cyfarpar a pheiriannau er mwyn gwerthfawrogi'n gywir a chael darlun cynrychiadol o natur y gwaith.
- c) Nodi'r cyfnod hiraf y byddant yn cael eu defnyddio yn ystod unrhyw ddiwrnod gwaith os oes angen drwy gadw cofnod neu ddefnyddio dyfeisiau monitro.
- d) Cael gwybodaeth am gryfder y dirgryniad o bob darn o gyfarpar a ddefnyddir. Rhaid i'r gwneuthurwr ddarparu'r wybodaeth hon.
- e) Ystyried ffactorau unigol megis cyflwr iechyd sydd eisoes yn bodoli a allai gynyddu'r perygl i weithwyr unigol o ganlyniad i fod yn agored i ddirgryniad.
- f) Sicrhau fod gweithwyr yn defnyddio'r cyfarpar yn gywir. Gallai ystum neu dechneg wael ayb arwain at gynnydd o hyd at 50% yn y dirgryniad y mae'r gweithiwr yn agored iddo o ganlyniad i weithgaredd arbennig.

Dylai'r asesiad risg nodi'r amser sbarduno uchaf neu'r amser defnyddio a ganiateir ar gyfer y cyfarpar er mwyn sicrhau nad yw'r amser yn uwch na'r terfyn uchaf. Dylai'r asesiad risg roi manylion am fesurau sydd mewn lle i leihau'r risg o fod yn agored i ddirgryniad a, lle bo hynny'n berthnasol, gall gynnwys Cynllun Gweithredu yn dangos unrhyw fesurau pellach a gynlluniwyd. Dylid adolygu'r asesiad risg pryd bynnag y bydd newid yn y lefelau o ddirgryniad y mae gweithwyr yn agored iddynt, neu o leiaf unwaith y flwyddyn fel arall.

Prynu Cyfarpar

Wrth brynu cyfarpar, rhaid i gyflenwyr ddarparu gwybodaeth am gryfder y dirgryniad y mae eu cynnyrch yn debygol o'i greu dan amodau defnydd arferol. Mae hyn yn ofynnol dan Reoliadau Cyflenwi Peiriannau (Diogelwch) 2008. Dylai manyleb prynu ymgorffori lefelau dirgryniad uchaf a gweithdrefnau profi y mae'n rhaid i gyflenwyr eu bodloni. Fodd bynnag, rhaid bod yn ofalus wrth edrych ar ddata gwneuthurwyr gan nad ydyw o reidrydd yn fesur o'r lefelau a gynhyrchir pan fydd y cyfarpar yn cael ei ddefnyddio i wneud y gwaith penodol y byddwch chi'n ei wneud.

Wrth gynllunio i brynu cyfarpar, rhaid yn gyntaf ystyried dulliau gwaith eraill a all gael gwared ar neu leihau lefelau dirgryniad y bydd gweithwyr yn agored iddo, yn cynnwys awtomeiddio neu fecaneiddio gwaith yr arferid ei wneud â pheiriannau a weithredir â llaw neu y defnyddir y dwylo i'w harwain.

Dylid ymgynghori â'r Tîm Iechyd a Diogelwch Corfforaethol neu weithwyr cyn prynu unrhyw gyfarpar sy'n dirgrynu.

Arferion Gwaith

Mae'n bwysig sicrhau fod gweithgareddau gwaith yn cael eu dylunio i gymryd egwyddorion ergonomeg i ystyriaeth ac i

- Annog ystum a thechnegau gwaith da.
- Sicrhau fod yr offer mwyaf addas yn cael ei ddewis ar gyfer y dasg.
- Sicrhau fod yr holl gyfarpar yn cael ei gynnal a'i gadw'n briodol.
- Lleihau'r amser y mae gweithwyr yn agored i ddirgryniad e.e. cyfnodau gorffwys rheolaidd, cylchdroi tasgau ayb.
- Darparu dillad addas i amddiffyn gweithwyr rhag yr oerfel a thamprwydd.
- Darparu hyfforddiant a gwybodaeth addas i bawb sy'n agored i ddirgryniad.

Hyfforddiant

Rhaid i berson cymwys ddarparu hyfforddiant iechyd a diogelwch i godi ymwybyddiaeth am Syndrom Dirgryniad Llaw – Braich. Bydd y sesiynau codi ymwybyddiaeth yn cynnwys:

- Y cyfarpar gwaith sy'n creu risgiau o ran dirgryniad a lefel risg pob eitem.
- Sut mae eu lefelau dyddiol personol o safbwynt bod yn agored i ddirgryniad yn cymharu â'r Lefelau Gweithredu a Therfynau Uchaf.
- Pa symptomau afiechyd y dylent chwilio amdanynt, wrth bwy y mae angen iddynt ddweud am unrhyw symptomau a sut i wneud hynny.
- Pa fesurau rheoli sydd mewn lle i leihau'r risgiau.
- Pa gyfarpar diogelu personol a ddarperir a phryd y dylid ei ddefnyddio e.e. yr angen i gadw'n gynnes.
- Hyfforddiant llawn ar sut i ddefnyddio'r offer monitro.
- Dylid darparu hyfforddiant ar ddefnyddio offer monitro i Reolwyr, Goruchwylwyr a dylid ystyried y wybodaeth wrth amserlennu gwaith er mwyn cyfyngu ar amseroedd gwaith a chaniatáu cylchdroi gweithwyr fydd yn agored i lefelau uchel o ddirgryniad.
- Y trefniadau goruchwyllo iechyd a ddarperir, sut mae'n cael ei weithredu a pham ei fod yn bwysig, yn ogystal â'r canfyddiadau cyffredinol (yn ddiennw).
- Beth yw cyfrifoldebau gweithwyr; sef:
Dilyn cyfarwyddiadau a roddir iddynt ynghylch arferion gwaith diogel;
Rhoi gwybod os oes unrhyw broblemau gyda'u hoffer megis lefelau dirgryniad anghyffredin o uchel; offer sydd wedi torri neu ddifrodi;
Cydweithio gyda'r rhaglen o fesurau rheoli a threfniadau goruchwyllo iechyd;
Defnyddio'r cyfarpar a roddir iddynt yn unig.

Pan gyflogir staff newydd sydd yn debygol o fod yn agored i lefelau dirgryniad uwch na'r lefelau gweithredu, dylid tynnu eu sylw at beryglon dirgryniad cyn iddynt ddod i gysylltiad ag o am y tro cyntaf, neu o leiaf yn ystod wythnos gyntaf eu cyflogaeth. Gellir gwneud hyn yn ystod y sesiwn gynefino iechyd a diogelwch; ar yr un pryd dylid gofyn iddynt gwblhau'r ffurflen asesu iechyd cychwynol i'w dychwelyd at yr adran Iechyd Galwedigaethol.

Cynnal a Chadw Cyfarpar

Er mwyn lleihau achosion o gyfarpar yn dirywio, dylid archwilio eitemau a'u gwasanaethu'n rheolaidd. Dylid cymryd cyngor y cyflenwr/gwneuthurwyr i ystyriaeth. Efallai y bydd angen cynnal archwiliadau rheolaidd penodol neu ailosod partiau, ac yn yr achos hwnnw dylid gwneud hynny ar gyfnodau penodol.

Rhaid sicrhau bod defnyddwyr unigol yn ymwybyddol os ydynt yn teimlo ar unrhyw adeg bod perfformiad y peiriant wedi dirwyo o ran dirgryniad, bod angen iddynt roi gwybod am hynny cyn gynted â phosib er mwyn ymchwilio ymhellach i'r mater.

Monitro Cysylltiad Gweithwyr â Dirgryniad

Os nodwyd bod gweithwyr yn debygol o fod yn agored i ddirgryniad, rhaid monitro hynny. Dylid defnyddio cyfarpar monitro perthnasol i fonitro lefelau y mae gweithwyr yn agored i ddirgryniad a rhaid gwneud cyfrifiadau gan ddefnyddio system bwyntiau'r HSE. Dylid cymryd camau gweithredu os yw'r sgôr dan y system yn 100 pwynt.

Goruchwylio Iechyd

Y Gwasanaethau Iechyd Galwedigaethol sy'n gyfrifol am oruchwylio iechyd ac mae'n orfodol i weithwyr sydd yn agored i ddirgryniad uwchlaw'r Lefelau Gweithredu yn rheolaidd. Cynigir gwasanaeth goruchwylio iechyd i'r rhai sy'n agored i lefelau islaw'r Lefelau Gweithredu os ydynt yn wynebu risg uwch e.e. os ydynt yn rhoi gwybod eu bod eisoes wedi cael diagnosis o Syndrom Dirgryniad Llaw - Braich neu unrhyw gyflwr arall sy'n effeithio ar gylchrediad neu ddargludiad nerfol megis clefyd y siwgr, syndrom twnnel y carpws ayb.

Bydd trefniadau arolygu iechyd yn cynnwys:

- Holiadur cychwynnol cyn neu'n fuan iawn ar ôl dod i gysylltiad â dirgryniad am y tro cyntaf.
- Cyfarfod dilyn i fyny wyneb yn wyneb os oes angen.
- Bydd Iechyd Galwedigaethol yn anfon holiaduron asesu blynyddol at unigolion penodol.
- Adolygiad wyneb yn wyneb – trefnir hyn os yw'r holiadur yn amlygu symptomau neu os yw'r unigolyn yn rhoi gwybod am symptom yn ystod y cyfnod rhwng holiaduron arolygu iechyd, neu bob dwy flynedd fel arall.
- Bydd pob cofnod unigol yn cael ei gadw yn gyfrinachol fel cofnodion meddygol. Lle bo hynny'n briodol, bydd crynodeb o ganlyniadau ar gyfer grwpiau o weithwyr yn cael eu darparu i reolwr a'r Tîm Iechyd a Diogelwch Corfforaethol er mwyn dangos pa mor effeithiol yw trefniadau rheoli dirgryniad. Efallai y bydd argymhellion penodol yn cael eu gwneud i reolwr os oes angen newid dyletswyddau gweithiwr unigol er mwyn eu hamddiffyn rhag Syndrom Dirgryniad Llaw – Braich. Bydd y Tîm Iechyd a Diogelwch yn derbyn y wybodaeth hon er mwyn cadarnhau fod unrhyw newidiadau angenrheidiol yn cael eu gweithredu.

5) Cyfrifoldebau

Rheolwyr Iechyd a Diogelwch Lefel Un

Y Prif Swyddog Gweithredol sydd yn y pen draw yn gyfrifol am sicrhau cydymffurfiaeth gyda'r ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch. Dylai Cyngor Sir Ynys Môn sicrhau y cydymffurfir gyda'r weithdrefn hon ac y gweithredir y weithdrefn dirgrynu yn eu maes gwasanaeth.

Rheolwyr Iechyd a Diogelwch Lefel Dau

Dylai rheolwyr lefel dau sicrhau, mewn achosion lle mae eu staff yn agored i ddirgryniad llaw-braich a dirgryniad y corff cyfan, bod trefniadau iechyd a diogelwch priodol wedi eu sefydlu yn eu gwasanaethau eu hunain i weithredu'r weithdrefn dirgryniad llaw-braich a dirgryniad y corff cyfan. Dylent fonitro ac adolygu'r trefniadau o fewn eu gwasanaethau yn rheolaidd.

Bydd hyn yn cynnwys, lle mae hynny'n bosibl, safoni cyfarpar, offer a pheiriannau a ddelir â llaw e.e. yr un gwneuthurwr a'r model. Bydd rheolwyr lefel dau yn sicrhau bod trefniadau wedi eu sefydlu i sicrhau bod staff sydd mewn perygl oherwydd dirgryniad yn cael gwybodaeth, cyfarwyddyd, hyfforddiant addas a digonol a bod eu hiechyd yn cael ei oruchwylio.

Rheolwyr Iechyd a Diogelwch Lefel Tri

Mae Rheolwyr lefel tri yn gyfrifol am nodi, o fewn y broses asesu risg ar gyfer dirgryniad cyffredinol, a yw eu staff yn agored i ddirgryniad llaw-braich a dirgryniad y corff cyfan fel y nodir uchod.

Gweithwyr

Bydd gweithwyr yn cymryd gofal rhesymol am eu hiechyd a'u diogelwch eu hunain, gweithwyr eraill, pobl sydd yng ngofal y Cyngor a'r rheiny sy'n cael eu heffeithio gan eu gwaith. Yn ychwanegol at hyn, byddant yn:

- Defnyddio cyfarpar ac offer llaw yn y modd cywir neu'n unol â'r wybodaeth, cyfarwyddyd a'r hyfforddiant a gafwyd;
- Dwyn at sylw eu Rheolwyr Llinell, unrhyw ddiffygion neu broblemau o safbwynt glynu wrth neu weithredu systemau gwaith diogel;
- Rhoi gwybod i'w Rheolwyr Llinell yn syth am unrhyw bryderon ynglŷn â'u hiechyd a all gael eu heffeithio trwy fod yn agored i ddirgryniad;
- Gwneud unrhyw waith cynnal a chadw arferol y bydd eu Rheolwr Llinell yn gofyn iddynt ei wneud ar y cyfarpar, yr offer neu'r peiriannau a ddelir â llaw;
- Rhoi gwybod i'r Rheolwr Llinell am unrhyw gyfarpar, offer neu beiriant sy'n dirgrynu yn y llaw ac sydd heb dag 'Data Dirgryniad Llaw-Braich' ;
- Mynychu unrhyw apwyntiadau Iechyd Galwedigaethol a drefnwyd ar eu rhan lle mae angen cadw golwg ar iechyd.

Rhaid i weithwyr roi gwybod i'w rheolwyr llinell am unrhyw broblemau iechyd neu unrhyw arwyddion o anafiadau a allai fod yn gysylltiedig â'u gwaith neu a allai gael effaith ar sut y maent yn gweithio.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch gyda'r Tîm Iechyd a Diogelwch Corfforaethol ar 01248 752820.