


COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	1 o 7

Bwriedir y canllawiau hyn ar gyfer Rheolwyr Llinell sy'n gyfrifol am aelodau staff sy'n gweithio ar eu pen eu hunain neu y tu allan i oriau; dylid eu hystyried ar y cyd â Pholisi Gweithio ar eich Pen eich Hun Prifysgol Aberystwyth a deddfwriaeth berthnasol a chyfredol arall.

Cyfrifoldebau Cyfreithiol

Mae gan gyflogwyr gyfrifoldeb cyfreithiol dros iechyd a diogelwch eu holl weithwyr, yn cynnwys pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain, o dan y ddeddfwriaeth isod:

- Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith etc. 1974;
- Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999.

Yn ôl Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith etc. 1974, mae gan y cyflogwr ddyletswydd i sicrhau iechyd, diogelwch a lles ei holl weithwyr. Mae'r gofynion ynglŷn â systemau gwaith diogel, polisïau iechyd a diogelwch, gwybodaeth, hyfforddiant a chyfarwyddyd, ac amgylchedd gwaith diogel yn arbennig o bwysig.

Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn gofyn i gyflogwyr asesu'r risg i'w gweithwyr mewn modd priodol a digonol. Rhaid iddynt hefyd wneud trefniadau ar gyfer iechyd a diogelwch gweithwyr trwy sicrhau eu bod yn cynllunio, trefnu, rheoli, monitro ac adolygu'r risgiau hyn yn effeithiol.

Rhaid i Brifysgol Aberystwyth ystyried, ac ymateb i, risgiau i iechyd a diogelwch pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain. Mae'r cyfrifoldebau hyn yn berthnasol yn ogystal i iechyd a diogelwch contractwyr neu bobl hunangyflogedig sy'n gweithio ar ran y cyflogwr, ac nad oes modd eu trosglwyddo i unigolyn arall, yn cynnwys yr unigolion hynny sy'n gweithio ar eu pen eu hunain.

Nod y canllawiau isod yw cynorthwyo rheolwyr llinell i gwrdd â'u cyfrifoldebau o ran diogelwch gweithwyr ar eu pen eu hunain.

Gweithio ar eich pen eich hun


Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn diffinio gweithwyr sy'n gweithio ar eu pen eu hunain fel pobl sy'n gweithio heb oruchwyliaeth agos neu uniongyrchol. Ymhlith yr enghreifftiau o weithwyr sy'n gweithio ar eu pen eu hunain y mae:

Mewn Sefydliadau Sefydlog

- Person sy'n gweithio ar ei ben ei hun ar fferm, mewn swyddfa neu siop
- Pobl sy'n gweithio gartref ac yn gwneud gwaith heblaw gwaith swyddfa, risg isel;
- Pobl yn gweithio ar eu pen eu hunain am gyfnodau hir e.e. mewn swyddfeydd, warws a chanolfannau hamdden;
- Pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain y tu allan i oriau arferol, e.e. glanhawyr a staff diogelwch, staff cynnal a chadw ac atgyweirio.

Gweithwyr Symudol i ffwrdd o'r gweithle

- Gweithwyr sy'n gwneud gwaith cynnal a chadw ac atgyweirio, dosbarthiadau nos a gwaith glanhau;
- Gweithwyr amaethyddol ac ar y tir;

COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	2 o 7

- Gweithwyr gwasanaeth, yn cynnwys staff y post, staff ymchwil;

Rheoli'r Risgiau

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd i asesu'r risg i bobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain a gweithredu i osgoi neu reoli'r risg yn ôl yr angen. Ymhlith y rhain fydd:

- cynnwys gweithwyr wrth ystyried risgiau posibl a mesurau i'w rheoli;
- cymryd camau i sicrhau bod risgiau yn cael eu dileu lle bo'n bosibl, neu roi mesurau rheoli ar waith, e.e. dewis offer gweithio yn ofalus er mwyn sicrhau bod y gweithiwr yn gallu cyflawni'r tasgau gofynnol yn ddiogel;
- cyfarwyddyd, hyfforddiant a goruchwyliaeth;
- adolygu asesiadau risg yn achlysurol neu os bu newid sylweddol i'r drefn weithio.

Gall hynny gynnwys:

- bod yn ymwybodol y gall ambell dasg fod yn rhy anodd neu beryglus i'w chyflawni gan weithiwr ar ei ben ei hun;
- os yw gweithiwr ar ei ben ei hun yn gweithio yng ngweithle cyflogwr arall, hysbysu'r cyflogwr arall o'r risgiau a'r mesurau rheoli angenrheidiol (e.e. darlithydd gwadd)
- pan fo asesiad risg yn dangos nad yw'n bosibl i'r gwaith gael ei wneud yn ddiogel gan weithiwr ar ei ben ei hun, ymdrin â'r risg trwy wneud trefniadau ar gyfer cymorth neu gefnogaeth.

Dylai cydweithwyr fod yn ymwybodol y gall fod adegau - gweithgareddau risg uchel, er enghraifft - pan **na ddylid** gweithio ar eich pen eich hun, ac y dylai o leiaf un person arall fod yn bresennol. Ymhlith yr enghreifftiau y mae:


- gweithio mewn lle cyfyng, lle gall fod angen i oruchwyliwr fod yn bresennol, yn ogystal ag unigolyn penodol ar gyfer achub;
- gweithio gyda dargludyddion trydanol byw agored, neu gerllaw iddynt;
- gweithio yn y sectorau iechyd, lles neu allgymorth yn ymdrin â sefyllfaoedd ac ymddygiad annisgwyl gan gleientiaid.

Dylid nodi'r ystyriaethau hyn a'u trafod wrth gwblhau Asesiadau Risg.

Asesiadau Risg

Bydd asesiadau risg yn galluogi cyflogwyr i bennu lefel gywir a phriodol o oruchwyllo. Mae Ffigur 1 yn dangos yr ardaloedd y dylid eu hystyried yn yr asesiad risg ac enghreifftiau o'r ystyriaethau ar gyfer gweithio ar eich pen eich hun ym mhob ardal:

Ardal	Ystyried
Gweithle	A yw'r gweithle yn risg benodol, oherwydd yr amgylchedd, lleoliad, anghyfarwydd-dra, tu mewn, tu allan etc.?
Person	A yw'r person yn fwy agored i niwed, e.e. cyflwr meddygol, anabledau, mamau beichiog, ffiniau iaith, rhywedd, oed etc.?

COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	3 o 7

Gweithgarwch	A oes modd ei wneud ar eich pen eich hun, e.e. codi a chario / gweithio mewn man uchel neu a oes risg benodol yn perthyn i'r gwaith, e.e. offer, proses, sylwedd, amser, lleoliad?
Mynediad	A oes modd mynd i mewn / gadael y gweithle yn rhwydd?
Eraill	A oes risg gan bobl eraill, e.e. ymweld â grŵp / ardal 'risg uchel', ymdrin ag elfen 'anhysbys' y cyhoedd yn gyffredinol?
Gwybodaeth / Hyfforddiant	A yw'r person wedi cael hyfforddiant a gwybodaeth briodol i gyflawni'r gweithgarwch ar ei ben ei hun?
Goruchwyliaeth	Pa drefniadau sydd wedi'u rhoi ar waith, e.e. gwirio rheolaidd, Diogelwch, cofrestru wrth gyrraedd a gadael, amseroedd cysylltu penodol, Teledu cylch cyfyng, trwyddedau i weithio etc?
Cymorth Brys	A oes cyfleusterau Cymorth Cyntaf ar gael, a oes modd galw am help, e.e. ffôn symudol, radio, larwm etc.?
Gweithdrefnau Brys	A ddarparwyd gwybodaeth ynglŷn â'r hyn i'w wneud mewn argyfwng, e.e. tân, gorlifiadau, cymorth cyntaf, rhifau cyswllt etc.?

Ffigwr 1

Mae'n hanfodol fod gweithwyr yn gwbl ymwybodol o'r peryglon sydd wedi'u nodi a'r mesurau rheoli sydd i'w rhoi ar waith, a'i bod yn ymgynghori'n llwyr â nhw drwy gydol y broses asesu risg. Yn ôl y gyfraith, rhaid i gyflogwyr ymgynghori â'u gweithwyr ar faterion iechyd a diogelwch, a bydd ymgynghori effeithiol hefyd yn help i sicrhau bod peryglon perthnasol yn cael eu hadnabod, a mesurau rheoli priodol a chymesur yn cael eu dewis.

Os bydd yr asesiad risg yn dangos nad yw'n bosibl i'r gwaith gael ei wneud yn ddiogel gan weithiwr ar ei ben ei hun, dylid gwneud trefniadau eraill.

Ceir canllawiau a gwybodaeth ynglŷn â chwblhau asesiadau risg ar gyfer gweithgareddau Prifysgol Aberystwyth fan hyn: <http://www.aber.ac.uk/cy/hse/proc-prac/risk-assessment/>.


Mae'r Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd yn cynnal cyrsiau hyfforddiant rheolaidd ar asesu risg, ac mae'r manylion i'w gweld trwy glicio ar y ddolen isod: <https://www.aber.ac.uk/en/hse/training/risk-training/>.

Ceir manylion am y cyrsiau sydd i ddod trwy glicio ar y ddolen isod: https://stafftraining.bis.aber.ac.uk/hs/list_courses.php; neu fel arall, gall cydweithwyr gysylltu â'r Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd trwy anfon e-bost at hasstaff@aber.ac.uk neu drwy ffonio estyniad 2073 i drefnu cwrs penodol i staff yn y Cyfadran neu'r Adran.

Hyfforddiant

Mae hyfforddiant yn arbennig o bwysig os nad oes digon o oruchwyliaeth i reoli, arwain a chynorthwyo mewn sefyllfaoedd ansicr. Gall hefyd fod yn hanfodol wrth alluogi pobl i ymdopi mewn amgylchiadau annisgwyl ac o wynebu peryglon posibl trais ac ymddygiad ymosodol. Ni all pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain ofyn am gydweithwyr mwy profiadol am gymorth, felly gall hyfforddiant ychwanegol fod yn briodol. Rhaid bod ganddynt ddigon o brofiad a'u bod yn deall y risgiau a'r rhagofalon sy'n rhan o'u gwaith a'r lleoliad y maent yn gweithio ynddo.

Bydd lefel briodol yr hyfforddiant sy'n ofynnol yn amrywio ac yn amodol ar natur y gweithgarwch, ynghyd â gwybodaeth a phrofiad yr unigolion dan sylw.

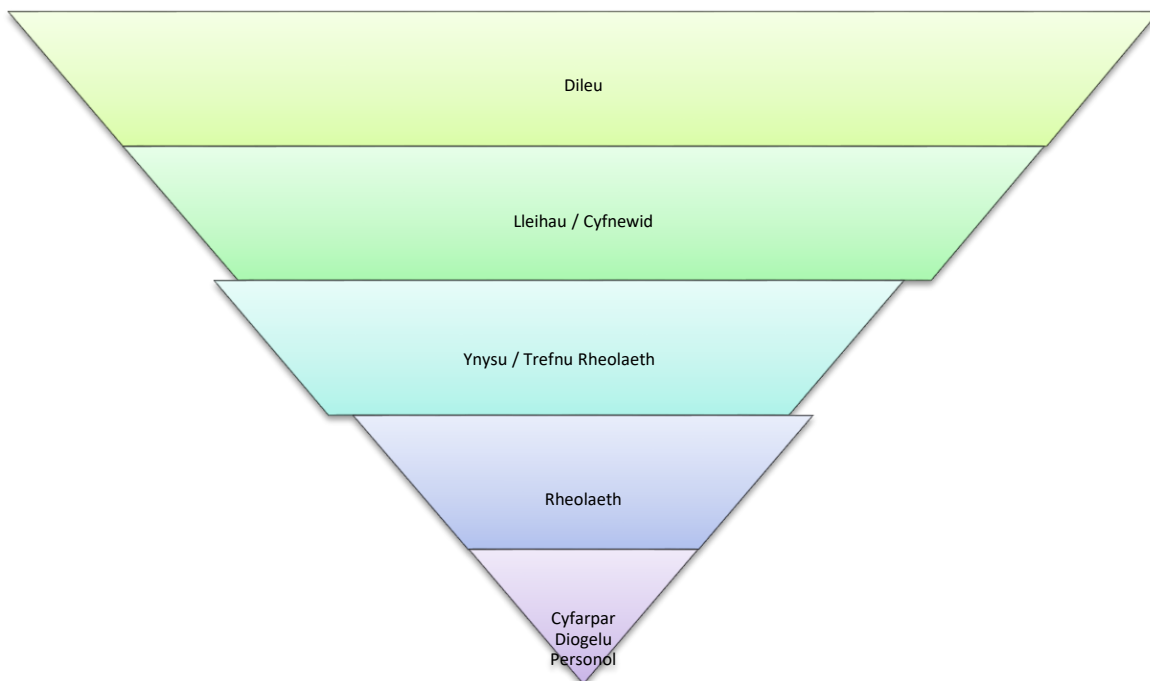
COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	4 o 7

Gall yr hyfforddiant sydd ei angen fod yn benodol i'r swydd, a gall y Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd gynnig yr hyfforddiant. Mae manylion ynglŷn â'r cyrsiau hyfforddi sy'n cael eu cynnig yn fewnol gan y Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd i'w gweld yma: <https://www.aber.ac.uk/cy/hse/training/>.

I gael arweiniad neu gyngor ynglŷn â gofynion hyfforddiant penodol i staff, cysylltwch â'r Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd trwy anfon e-bost at hasstaff@aber.ac.uk neu ffonio estyniad 2073.

Mesurau Rheoli Posibl


Fel gyda phob Asesiad Risg, rhaid nodi mesurau rheoli ar gyfer pob perygl. Mae Ffigur 2 yn dangos hierarchiaeth reoli a all helpu unigolion i bennu'r mesurau rheoli mwyaf priodol. Wrth gwblhau'r asesiad risg, dylid gwneud pob ymdrech i adnabod mesurau rheoli ar frig y siart, e.e. dileu.



Ffigur 2

Ymhlith yr enghreifftiau o'r mathau o fesurau i'w hystyried er mwyn rheoli'r risg o weithio ar eich pen eich hun y mae:

- Gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant penodol (gweithdrefnau brys, gweithdrefnau y tu allan i oriau, hyfforddiant diogelwch personol);
- Cofrestru (ar y ffôn) wrth ddechrau a gorffen y dasg a phennu amser ymlaen llaw ar gyfer cwblhau'r dasg;
- Mwy o systemau neu weithdrefnau cyfathrebu (cysylltu rheolaidd ar ffôn symudol wedi'i drefnu ymlaen llaw);
- Mwy o oruchwyliaeth;
- Mwy o ddiogelwch (Teledu cylch cyfyng, mynediad diogel, larymau personol);
- Defnyddio systemau gweithio diogel ("Trwydded i Weithio" er mwyn rheoli ystod y gweithgareddau);
- Os yw gweithio ar eich pen eich hun yn golygu ymwneud ag eraill, ystyriwch gyfarfodydd ar dir niwtral;

COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	5 o 7

- Systemau Cyfeillio;
- Mwy o olau ger mynedfeydd, allanfeydd a meysydd parcio;
- Lleihau uchder cloddiau a llwyni mewn meysydd parcio a ger mynedfeydd ac allanfeydd.

Gweithdrefnau Brys

Dylai pob asesiad risg, yn cynnwys asesiadau ar gyfer gweithgareddau sy'n golygu gweithio ar eich pen eich hun, adnabod digwyddiadau y mae modd eu rhagweld ymlaen llaw, megis damweiniau, salwch a sefyllfaeod brys. Dylid sefydlu gweithdrefnau brys a hyfforddi gweithwyr yn unol â gweithdrefnau'r Brifysgol a gweithdrefnau lleol ychwanegol.

Mae camau gweithredu mewn argyfwng Prifysgol Aberystwyth i'w gweld trwy glicio ar y ddolen isod:

<http://www.aber.ac.uk/cy/hse/emergency/>

Dylid darparu gwybodaeth sy'n ymwneud â gweithdrefnau brys a dylai fod ar gael i weithwyr sy'n gweithio ar eu pen eu hunain; gall gynnwys gofynion i weithwyr sy'n gweithio ar eu pen eu hunain gael hyfforddiant cymorth cyntaf, cario ffôn symudol gyda nhw drwy'r amser, neu fod o fewn cyrraedd hawdd i flwch cymorth cyntaf digonol.


Asesiad Risg Deinamig

Mae asesiad risg deinamig yn broses barhaus o adnabod peryglon. Asesir y risg a chymerir camau er mwyn lleihau neu ddileu'r risg fel sy'n cael ei ystyried yn briodol. **Ni** ddylid ystyried hyn yn ddewis amgen i asesiadau risg generig, ond dylid ei gynnal ynghyd ag asesiad risg sy'n cael ei ddogfennu.

Yn ogystal â chydymffurfio â'r mesurau rheoli sy'n cael eu hadnabod yn yr asesiad risg, disgwylir i gydweithwyr, ac yn arbennig y rheiny sy'n gweithio ar eu pen eu hunain, gynnal asesiadau risg deinamig parhaus.

Mae Ffigwr 3 yn rhoi enghreifftiau o'r math o gwestiynau y dylai cydweithwyr eu trafod wrth gynnal asesiadau risg deinamig.

<i>Cyn i chi ddechrau</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Byddwch yn realistig – a oes angen help arnoch, a oes pobl eraill o gwmpas? • A ydych wedi cadarnhau'r gweithdrefnau lleol i sicrhau bod modd cyflawni'r gwaith ar eich pen eich hun? • Pa hyfforddiant a phrofiad fydd eu hangen arnoch? • Pa adnoddau, e.e. cyfarpar, deunyddiau, fydd eu hangen arnoch? • Pa ddillad fydd eu hangen arnoch, e.e. dillad cynnes / gwlyb, Cyfarpar Diogelu Personol? • A ydych wedi gwirio diogelwch yr ardal, e.e. a allwch chi gau drws y ffrynt fel y byddech yn ei wneud gartref? • A fydd angen meddyginiaeth, bwyd, diod, etc. arnoch? • A yw'r amgylchedd yn broblem, e.e. rhy boeth / oer, gwlyb, gwyntog?
---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	6 o 7

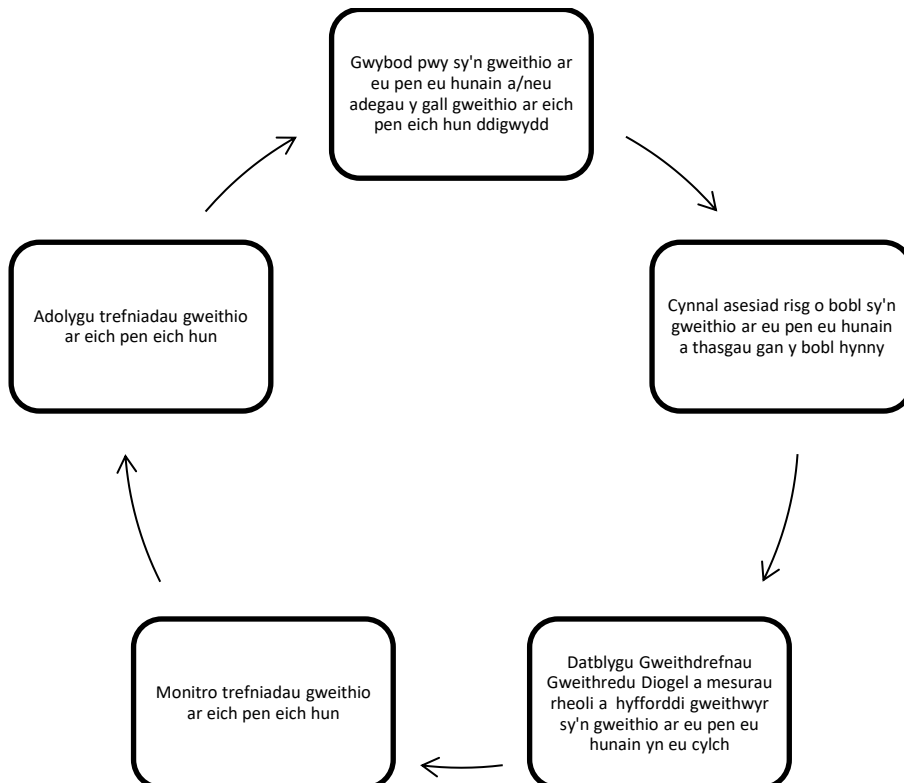
	<ul style="list-style-type: none"> A oes gennych unrhyw faterion iechyd personol / materion meddygol y mae angen eu hystyried?
<i>A oes rhywun yn gwybod eich bod yno?</i>	<ul style="list-style-type: none"> A oes gweithdrefnau lleol y mae'n rhaid eu dilyn, e.e. Gweithio y tu allan i Oriau, Llyfr Cofrestru wrth ddechrau / gorffen y gwaith? A ydych wedi cysylltu â Goruchwyliwr neu aelod o'r staff Diogelwch a all gysylltu os na bydd wedi clywed gennych?
<i>Os bydd rhywbeth yn mynd o'i le?</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pwy all helpu os bydd rhywbeth yn digwydd? A ydych yn gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng e.e. cymorth cyntaf, tân, gorfliadau, rhifau cyswllt etc.? Sut byddwch chi'n cysylltu â rhywun mewn argyfwng?

Ffigwr 3


Adolygu

Dylai pob asesiad risg, gan gynnwys asesiadau ar gyfer pobl sy'n gweithio ar eu pen eu hunain, fod yn destun adolygiad rheolaidd ac achlysurol.

Mae Ffigwr 4 yn crynhoi'r camau y disgwylir i reolwyr llinell eu cymryd yn ôl y canllawiau hyn. Dylai adolygiad rheolaidd o drefniadau gweithio ar eich pen eich hun gefnogi'r broses o adnabod risgiau a pheryglon fel gweithdrefn gylchol.



Ffigwr 4

COFRESTR CANLLAW SYSTEM RHEOLI IECHYD A DIOGELWCH		Canllaw	G005
 PRIFYSGOL ABERYSTWYTH UNIVERSITY	Canllaw Gweithio ar eich pen eich hun	Rhifyn	1
		Dyddiad	Chwefror 2016
		Tudalen	7 o 7

Gwybodaeth Atodol

[Working Alone: Health and safety guidance on the risks of lone working](#) (Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch)

I gael rhagor o wybodaeth neu arweiniad ynglŷn â Gweithio ar eich Pen eich Hun, cysylltwch â'r Tîm Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd trwy anfon e-bost at hasstaff@aber.ac.uk neu drwy ffonio estyniad 2073.