

POLISI RHEOLI DIRGRYNU YN Y GWEITHLE

Dyddiad	Diben Cyhoeddi/Disgrifiad o'r Newid	Asesiad Effaith Cydraddoldeb wedi ei Gwblhau
1 Ebrill 2011	Cyhoeddiad Cyntaf	
3 Rhagfyr 2019	Wedi'i adolygu a'i gymeradwyo gan y Grŵp Tasg Iechyd, Diogelwch a Rheoli Argyfyngau	21 Hydref 2019

Y Swyddog Polisi	Yr Uwch Swyddog sy'n Gyfrifol	Cymeradwywyd gan	Dyddiad
Pennaeth Iechyd a Diogelwch	Ysgrifennydd y Brifysgol	Pwyllgor Iechyd a Diogelwch	18 Chwefror 2011

Caiff y polisi hwn ei adolygu nesaf yn 2023

1. RHAGARWEINIAD

Mae Syndrom Dirgryniad y Fraich a'r Llaw (HAVs) yn gyflwr a all effeithio ar weithwyr sy'n defnyddio offer llaw pweredig ac offer a dywysir â llaw fel rhan fawr o'u gwaith. Gall y gweithwyr hynny y mae eu dwylo yn agored i lefelau uchel o ddirgryniad yn rheolaidd ddiodeff nifer o effeithiau andwyol ar y dwylo a'r breichiau. Gallai hyn gynnwys amhariad ar gylchrediad y gwaed a niwed i'r nerfau a'r cyhyrau y gellir eu profi fel goglais neu ddiffyg teimlad yn y bysedd. Mae enwau eraill ar y cyflwr hefyd, gan gynnwys 'bys gwyn dirgryniad', 'bys marw' a Syndrom Raynaud eilaidd.

Prif achos Syndrom Dirgryniad y Fraich a'r Llaw (HAVs) yw gwaith sy'n cynnwys dal offer neu ddarnau gwaith sy'n dirgrynu. Mae'r risg yn dibynnu ar faint y dirgryniad ac am ba hyd y mae'r unigolyn yn agored iddo. Agweddau eraill a all effeithio yw'r gafael, y gwthio a grymoedd eraill a ddefnyddir i dywys a chymhwyso offer neu ddarnau gwaith sy'n dirgrynu, patrwm yr effaith, faint o'r llaw sy'n agored i'r dirgryniad, y tymheredd, arferion ysmegu a thueddiadau unigol.

2. DATGANIAD POLISI A'I GWMPAS

Polisi Prifysgol Bangor, cyn belled ag y bo'n ymarferol bosib, ac yn unol â'r gofynion statudol perthnasol ac arferion da, yw sicrhau iechyd a diogelwch y staff, y myfyrwyr ac ymwelwyr y Brifysgol.

Mae'r Polisi'n manylu ynghylch y gofynion a roddir ar y Colegau a'r Gwasanaethau Proffesiynol i reoli'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl.

Mae'r Polisi'n berthnasol i'r canlynol:

- Pob Coleg a Gwasanaeth Proffesiynol sy'n defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl.
- Staff sy'n defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl.
- Staff sy'n defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl.

Nid yw'r Polisi'n berthnasol i'r isod:

- Contractwyr.

3. Y POLISIŌU CYSYLLTIEDIG A'R DDEDDFWRIAETH

Yn ogystal â gofynion cyffredinol y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gweithle ac ati, rheolir risgiau dirgrynu sy'n gysylltiedig â dal offer a chyfarpar dirgrynl am gyfnod hirfaith gan Reoliadau Rheoli Dirgryniad yn y Gwaith 2005.

Os yw'r offer a'r cyfarpar llaw dirgrynl yn is na'r Gwerth Gweithredu Cysylltiad a'r Gwerth Terfyn Cysylltiad a bennir yn y Polisi hwn rhaid ei asesu o ran risg er hynny, yn unol â Pholisi a Gweithdrefnau Asesu Risg y Brifysgol.

4. DIFFINIADAU / TERMINOLEG:

Mae'r Rheoliadau Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith yn nodi dwy lefel o gysylltiad sy'n berthnasol i reoli dirgrynu ac y mae'n rhaid i'r Brifysgol gydymffurfio â nhw. At ddibenion y polisi hwn, mae'r termau a'r diffiniadau isod yn berthnasol:

- Gwerth Gweithredu Cysylltiad (EAV) 2.5 m/s^2 [ar gyfartaledd dros 8 awr A(8)]: Lefel feunyddiol dirgryniad y fraich a'r llaw y mae'n ofynnol i gyflogwyr weithredu os aiff y lefel yn uwch na hi.
- Gwerth Gweithredu Cysylltiad (EAV) 5 m/s^2 [ar gyfartaledd dros 8 awr A(8)]: Lefel uchaf dirgryniad y fraich â'r llaw y gallai gweithiwr ddod i gysylltiad â hi ar unrhyw ddiwrnod ac na ddylid mynd y tu hwnt iddi.

- Dirgryniad: Symud mewn symudiadau bach yn gyflym yn ôl ac ymlaen. Caiff dirgryniad yn y llaw a'r fraich ei drosglwyddo i'ch dwylo a'ch breichiau pan fyddwch yn defnyddio offer gwaith sy'n bweredig â llaw.

5. DYLETYDDEBU'R BRIFYSGOL

Trwy'r Polisi hwn, mae'r Brifysgol yn gosod amcanion a safonau clir ar gyfer rheoli defnydd offer a chyfarpar llaw dirgrynl yn y gwaith. Mae'r Brifysgol wedi gwneud fel a ganlyn:

- a. Rhoi systemau ar waith i reoli a lleihau'r risg o ddod i gysylltiad â dirgryniad, cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol.
- b. Lle nad yw'n bosibl gwarchod rhag dod i gysylltiad â dirgryniad, rhowch systemau ar waith i sicrhau bod y cysylltiad hwnnw mor isel ag sy'n rhesymol ymarferol ac yn unol â'r Rheoliadau.
- c. Rhoddwyd Gwyliadwriaeth dros Iechyd i'r staff sy'n defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl fel rhan sylweddol o'u gwaith ac fel sy'n ofynnol gan yr asesiad risg.

Mae'r Brifysgol hefyd yn ceisio sicrhau nad yw'r myfyrwyr yn agored i lefelau o ddirgryniad a allai fod yn niweidiol, fel y'u diffinnir gan y Gwerth Gweithredu Cysylltiad (EAV) a Gwerth Terfyn Cysylltiad (ELV).

6. CYFRIFOLDEBAU'R COLEGAU A'R GWASANAETHAU PROFFESIYNOL

Mae pob Coleg a Gwasanaeth Proffesiynol yn gyfrifol am reoli gwaith sy'n cynnwys defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl, nodi'r bobl sydd mewn risg neilltuol, asesu'r risgiau cysylltiedig a lle bo angen, cymryd camau i warchod rhag y risgiau hynny neu'u rheoli. Rhaid i'r Colegau sicrhau nad yw'r myfyrwyr yn agored i lefelau o ddirgryniad a allai fod yn niweidiol, fel y'u diffinnir gan y Gwerth Gweithredu Cysylltiad (EAV) a Gwerth Terfyn Cysylltiad (ELV).

Os oes risg penodol posib i'r staff, rhaid i'r Colegau a'r Gwasanaethau Proffesiynol wneud fel a ganlyn:

- a. Cynnal asesiad risg addas a digonol gan ddefnyddio Cyfrifiannell Datguddiad Dirgryniad yr Awdurdod Iechyd a Diogelwch a Chyfrifydd Parod HSE (y system 'bwyntiau') i asesu lefel y datguddiad.

(**Noder:** Wrth gynnal asesiad o risg dirgryniad, mae'n werth ystyried effaith ffynonellau eraill e.e. rhyw waith arall a'r risg o 'sŵn' gan fod cysylltiad rhwng y ddau fel arfer. Mae mwy o wybodaeth am Asesiadau Risg Sŵn i'w cael yma: www.hse.gov.uk/noise).

- b. Dogfennu'r rheolyddion sydd eu hangen i sicrhau iechyd a diogelwch y staff, gan ddatblygu systemau gwaith a gweithdrefnau diogel yn ôl yr angen.
- c. Cyflwyno canfyddiadau'r asesiadau risg a'r mesurau rheoli a'r systemau gwaith diogel i'r staff.
- d. Trefnu Gwyliadwriaeth ar Iechyd y staff presennol a'r staff newydd gan ddefnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynl, yn unol â'r adrannau isod sy'n ymwneud â'r Lefelau Gweithredu a Gwyliadwriaeth Iechyd isod.

Rhaid i'r Colegau a'r Gwasanaethau Proffesiynol hefyd wneud fel a ganlyn:

- e. Darparu hyfforddiant, cyfarwyddyd a gwybodaeth addas ynglŷn â'r offer a'r cyfarpar llaw dirgrynl, symptomau a dulliau atal i'r holl staff a myfyrwyr perthnasol.
- f. Prynu/llogi offer sydd â'r lefel isaf o ddirgryniad, lle bo hynny'n ymarferol.

(**Noder:** Bydd gan offer newydd sgôr Maint Dirgryniad, sy'n cynnwys manylion amserau'r cysylltiad).

- g. Sefydlu systemau i sicrhau bod offer a chyfarpar llaw dirgrydol yn cael eu cynnal a'u cadw, gan beidio â defnyddio offer diffygiol hyd oni wneir y gwaith adfer.
- h. Darparu Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) priodol i'r rhai sy'n defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrydol, e.e, menig i gadw'r dwylo'n gynnes.
- i. Adolygu'r systemau a'r gweithdrefnau'n rheolaidd.

7. LEFELAU GWEITHREDU

Rhaid defnyddio'r canllaw isod ar y cyd â Chyfrifydd Parod yr HSE (system 'bwyntiau') sy'n nodi gwahanol gyfuniadau o ddirgryniadau ac amser y cysylltiadau mewn 'pwyntiau' yn hytrach na gwerthoedd yn m/s² A(8).

Gwerth Gweithredu Cysylltiad (EAV)	Pan eir yn uwch na 100 (2.5m/s ²) pwynt yn ystod unrhyw ddiwrnod, rhaid i'r Colegau/Gwasanaethau ystyried y gwaith dan sylw a chyflwyno rheolyddion a chynllunio'r gwaith er mwyn lleiha'r risg a'r cysylltiad i'r lefel isaf ymarferol. Rhaid cynnal Gwyliadwriaeth ar Iechyd y staff sy'n debygol o gyrraedd mwy na 100 pwynt y dydd.
Gwerth Terfyn Cysylltiad (ELV)	Os gellir mynd yn uwch na 400 pwynt (5m/s ²) yn ystod unrhyw ddiwrnod, rhaid i'r Coleg/Gwasanaeth atal y gwaith a chynnal ymchwiliad manwl i'r rhesymau dros lefel y cysylltiad. Rhaid nodi a gweithredu mesurau i leihau lefel y cysylltiad o dan yr ELV.

8. GWYLIADWRIAETH IECHYD - Staff Hen a Newydd

Rhaid i'r Colegau/Gwasanaethau Proffesiynol nodi'r holl staff y mae risg penodol iddynt ddefnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrydol a hysbysu'r Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol ynghylch y staff hynny. Bydd yr Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol yn cynnal Gwyliadwriaeth Iechyd (Haenau 1-3), a bydd Meddyg Galwedigaethol addas yn cynnal asesiadau iechyd pellach.

Rhaid i'r Colegau / Gwasanaethau Proffesiynol drefnu sgrinio sylfaenol Cyn-gysylltiad (Haen 1) i'r holl weithwyr hen a newydd sy'n gwneud gwaith lle mae cysylltiad â dirgryniad uwch na'r EAV.

Gwneir y monitro Gwyliadwriaeth Iechyd fel a ganlyn:

HAEN	Y GOFYNION
Haen 1	Holiadur sylfaenol cyn-gysylltiad i'r staff a fydd yn defnyddio offer dirgrydol (mae Ffurflen Haen 1 ar y wefan Iechyd a Diogelwch).
Haen 2	Holiadur ychwanegol i'w lenwi'n flynyddol gan yr unigolyn (mae Ffurflen Haen 2 ar y wefan Iechyd a Diogelwch).
Haen 3	Asesiad gan Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol y Brifysgol.
Haen 4	Bydd Meddyg cymwys yn monitro ymhellach.
Haen 5	Atgyfeiriad pellach i werthuso'r symptomau posibl.

9. CYFRIFOLDEBAU'R STAFF A'R MYFYRWYR

Rhaid i'r staff a'r myfyrwyr wneud fel a ganlyn:

- a. Cymryd rhan lle bo angen yn natblygiad yr asesiadau risg sy'n gysylltiedig â defnyddio offer a chyfarpar llaw dirgrynol.
- b. Dilyn yr holl asesiadau risg / systemau gwaith a hyfforddiant diogel fel y nodar Coleg / Gwasanaeth, gan gynnwys gwisgo Cyfarpar Diogelu Personol priodol.
- c. Rhoi gwybod am offer diffygiol ar unwaith.
- d. Rhoi gwybod am symptomau sy'n gysylltiedig â Dirgryniad y Fraich a'r Llaw (HAVs) ac ati i'r Goruchwylydd / Rheolwr Llinell cyn gynted â phosibl.
- e. Cymryd rhan mewn Gwyladwriaeth Iechyd briodol, yn ôl yr angen.

10. SICRHAU CYDRADDOLDEB

Rhaid gwneud pob ymdrech i gefnogi unigolion fel eu bod yn cael eu trin yn gyfartal. Fodd bynnag, mewn rhai achosion, efallai y bydd angen trin *'y rhai sydd â nodwedd warchoddedig'* a'r rhai sydd â symptomau HAV yn wahanol er mwyn diogelu eu hiechyd, eu diogelwch a'u lles pe gallai defnyddio offer â chysylltiad â lefelau uchel o ddirgryniad beri risg iddynt. Fel rheol gwneir hynny'n unol â chynghor iechyd meddygol a/neu iechyd galwedigaethol.

11. RHAGOR O WYBODAETH

Yn ogystal â'r wybodaeth sydd yn y Polisi hwn, mae canllawiau mwy ymarferol a gweithdrefnol i'w cael ar wefan y Gwasanaeth Iechyd a Diogelwch.

12. GWEITHDREFNAU ADOLYGU AC ARCHWILIO

Gall Llywodraethu a Chydymffurfio ac Iechyd a Diogelwch gynnal archwiliadau neu adolygiadau achlysurol i asesu effeithiolrwydd a chydymffurfiaeth â'r Polisi hwn.

Rhaid i'r Colegau / Gwasanaethau Proffesiynol adolygu eu dulliau gweithredu eu hunain o bryd i'w gilydd, i sicrhau bod gofynion y Polisi hwn yn cael eu gweithredu, a'u bod yn addas ac yn effeithiol.

Bydd y Grŵp Tasg Iechyd, Diogelwch a Rheoli Argyfyngau yn adolygu'r Polisi hwn yn unol â'r Amserlen Adolygu y cytunwyd arni, a bydd Pwyllgor Iechyd a Diogelwch y Brifysgol yn ystyried unrhyw newidiadau sylweddol.

Diwedd.