



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY

## **LLAWLYFR DIOGELWCH Y GYRWYR A'R TEITHWYR**



**RHEOLAU, AWGRYMIADAU A GWYBODAETH**

*Mae'r llawlyfr yn cynnwys arferion da fel y disgrifir gan  
RoSPA, Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a Rheolau'r Ffordd Fawr*

## GYRRU CYFFREDINOL - AWGRYMIADAU A CHYNGOR

### Y DULL TEITHIO

Os yw'n bosibl, ewch ar deithiau hir ar y trê'n, y bws, coets neu awyren. Os nad yw hynny'n bosibl, gwnewch yn siŵr fod y cerbyd yn addas at eich anghenion ac i'r ffordd fawr ac yn hawdd ac yn gyfforddus i'w yrru.

### CYFLYMDER (gweler Terfynau Cyflymder y Deyrnas

#### Unedig yn y tabl isod)



Cyflymder amhriodol – mae mynd dros y terfyn a gyrru o fewn y terfyn ond yn rhy gyflym i amodau'r

ffordd yn un o'r risgiau mwyaf wrth yrru. Ar gyflymder uwch, mae llai o amser cyn i chi sylwi ar broblemau ac ymateb iddynt, mae'n cymryd mwy o amser i stopio ac mae'r effeithiau'n fwy difrifol, ac yn achosi anafiadau mwy difrifol i'r bobl sydd yn y cerbyd ac eraill.

Mae disgwyl i bob gyrrwr yrru'n ddiogel ac ar gyflymder rhesymol bob amser. Rhaid iddynt hefyd **ystyried sut mae'r terfyn cyflymder yn newid gan ddibynnu ar y math o gerbyd:**

Cerbyd	Ardal Adeiledig	Lôn Sengl	Lôn Ddeuol	Traffordd
Ceir / Beiciau Modur	30	60	70	70
Ceir yn towio	30	50	60	60
Bysiau / Coetsis (<12m)	30	50	60	70
Fan Drawgludo / Luton	30	50	60	70*
Fan Astra	30	60	70	70

\* 60 os yw'n gymalog neu'n towio trelar

### CYNLLUNIO'R DAITH (gweler Atodiad 1)

Mae llai o straen os yw'r daith wedi ei chynllunio. Ysgrifennwch Gynllun taith hawdd ei ddarllen. Gwylwch am waith ar y ffordd, tagfeydd traffig tebygol, ac os yw'n bosibl, cynlluniwch seibiannau

rheolaidd (bob dwy awr, neu'n gynt os ydych chi'n teimlo'n flinedig, am o leiaf 15 hyd at 20 munud).

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am y traffig gweler:

[www.rac.co.uk/travelservices/traffic](http://www.rac.co.uk/travelservices/traffic)

### HYD Y DAITH

Ystyriwch faint y bydd y daith yn ei gymryd. Peidiwch â chychwyn ar daith hir ar ôl diwrnod llawn o waith, peidiwch â gyrru'n gynnar yn y bore pan fyddwch wedi cael llai o gwsg, neu ganol y prynhawn ar ôl bwyta pryd mawr.

### ORIAU GYRRWR

Fel rheol, mae'r Brifysgol yn argymhell na ddylid gofyn i neb yrru'n ddi-dor am fwy na **2 awr**, heb o leiaf **15 munud** o saib, ac ni ddylai fod disgwyl i neb yrru am fwy na **6-7 awr** y diwrnod. Ceisiwch ddefnyddio dau yrrwr os yw'n bosibl, ond sicrhewch eu bod wedi'u hyswirio a'u bod yn gymwys i yrru'r cerbyd.

### CWSG

Ceisiwch beidio ag aros ar eich traed yn hwyr na lleihau eich cwsg arferol cyn siwrnai hir ac ystyriwch dorri teithiau hir gyda stop dros nos.

### ALCOHOL



Mae alcohol yn aros yn y corff am oriau a bydd yn eich gwneud yn gysglyd, felly gwell peidio ag yfed hyd yn oed un ddiod alcoholig.

Yn olaf, cofiwch 'bore drannoeth' efallai na fyddwch yn gyfreithlon i yrru!

### MEDDYGINIAETHAU:

Os ydych yn cymryd meddyginiaeth, gwylwch nad yw'n achosi syrthni. Os ydyw, gofynnwch am un arall na fydd yn effeithio ar eich gallu i yrru.

### OS BYDDWCH CHI'N DECHRAU TEIMLO'N FLINEDIG

Os byddwch chi'n dechrau teimlo'n gysglyd wrth yrru:

- Peidiwch â cheisio cwblhau'r daith
- Dewch o hyd i rywle diogel i stopio (nid y llain galed)
- Cymerwch gyntun bach am ryw 15 munud

- Yfwch un neu ddau gwpanaid o goffi cryf neu ddiodydd caffein uchel eraill

Cofiwch, serch hynny, mai cwsg yw'r unig beth sy'n lleddfu blinder. Felly, os oes angen, dewch o hyd i rywle diogel i aros dros nos a rhowch wybod i eraill bod eich cynlluniau wedi newid.

## TREFNIADAU CYFFREDINOL

### GWIRIO'R CERBYD

Mae cyfrifoldeb cyfreithiol ar bob perchennog cerbyd i sicrhau ei fod yn ddiogel i'w ddefnyddio ar y ffordd. Yn ogystal, bydd y Colegau / Gwasanaethau, ar gyfer pob cerbyd sydd ar brydles, neu sy'n eiddo iddynt, yn sicrhau eu bod yn cael eu cynnal a'u cadw a'u harchwilio yn ôl yr angen. Fodd bynnag, cyn cychwyn ar y daith, gall gyrrwyr wneud ychydig o wiriadau sylfaenol eu hunain. Er enghraifft:

- *Goleuadau / Dangosyddion:* Yn gweithio ac yn lân
- *Platiau Rhif:* Yn lân
- *Teiars:* Mae digon o aer ynddynt, nid ydynt wedi breuo a does dim chwydd na hollt ynddynt. Sicrhewch fod olwyn sbâr ac aer ynnddi a'i bod mewn cyflwr da
- *Ffenestri:* Yn lân a heb faw
- *Y Sgrin Wynt / Golchwyr:* Yn lân ac mae golchwyr y sgrin wynt yn gweithio
- *Sedd / Gwregysau Sedd / Cyfyngiad Pen:* Yn cael eu haddasu i'ch anghenion
- *Drychau:* Wedi eu haddasu'n gywir
- *Arddangosiadau Rhybuddio:* Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod beth mae pob un o'r arddangosiadau'n ei olygu
- *Rheolyddion:* Ymglyfarwyddwch â nhw os yw'r cerbyd yn newydd i chi
- *Yswiriant Torri-i-lawr:* A yw ar gael
- *Llwythi / Trelars:* Yn ddiogel a bod y llwythi y tu mewn i'r cerbyd yn cael eu cadw'n glir o'r llwybrau cerdded a'r allanfeydd

### TEIARS

Dylai pob teiar fod â dyfnder gwadn o **1.6mm** o leiaf a bod aer cywir yn y teiar a dim toriadau na diffygion eraill.

- *Teiar wedi Byrstio:* Os bydd teiar yn byrstio a chithau'n gyrru'r car, gafaelwch yn gadarn yn y llyw a gadewch i'r cerbyd arafua stopio ar ochr y ffordd
- *Teiar Fflat:* Stopiwch cyn gynted ag y bydd yn ddiogel i chi wneud hynny. Peidiwch â newid y teiar onid ydych chi'n gallu gwneud

hynny heb eich rhoi eich hun mewn perygl. Fel arall ffoniwch y Gwasanaeth Torri i Lawr

- *Pwysedd Aer y Teiars:* Gallai pwysedd anghywir achosi problemau gyda'r brêc a'r llywio. Cadwch olwg arnynt yn wythnosol pan fo'r teiars yn oer

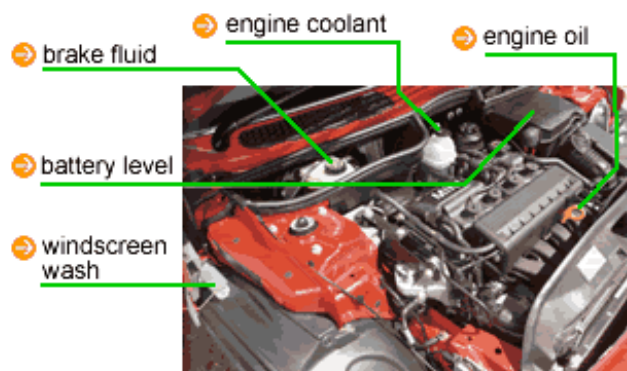
### ARDDANGOSIADAU RHYBUDDIO

Pan fyddwch chi'n tanio'r car, bydd y goleuadau rhybuddio'n goleuo ac yn ddiffodd pan fydd yr injan yn cychwyn (ac eithrio'r Brêc Llaw). Sicrhewch eich bod yn gwybod beth yw ystyr pob un o'r symbolau a pheidiwch byth ag anwybyddu golau rhybuddio - gallai fod nam.



### LEFELAU'R HYLIFAU

Cadwch olwg arnynt nhw o leiaf bob wythnos. Os yw hylif y brêc yn isel gallai'r brêc fethu. Yn ogystal, sicrhewch fod y batri'n cael ei gynnal a'i gadw'n iawn a bod hylifau gwrth-rewi priodol yn eich rheiddiadur a photel y sgrin wynt.



Engine layout may differ but fluids the same

### PROBLEMAU CYFFREDINOL ERAILL

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Torri i Lawr os yw'r cerbyd:

- *Yn tynnu i Un Ochr wrth i chi Frecio:* Yn debygol o fod yn nam ar y brêc neu mae'r teiars wedi'u chwyddo'n anghywir
- *Arogleuon Anarferol:* Rwber yn llosgi, petrol neu drydanol

- *Bownsio*: Mae'r cerbyd yn dal i fownsio ar ôl cael ei wthio i lawr. Gallai fod yn arwydd bod y siocleddfwyr wedi treulio

### **DIOGELWCH Y CERBYD**

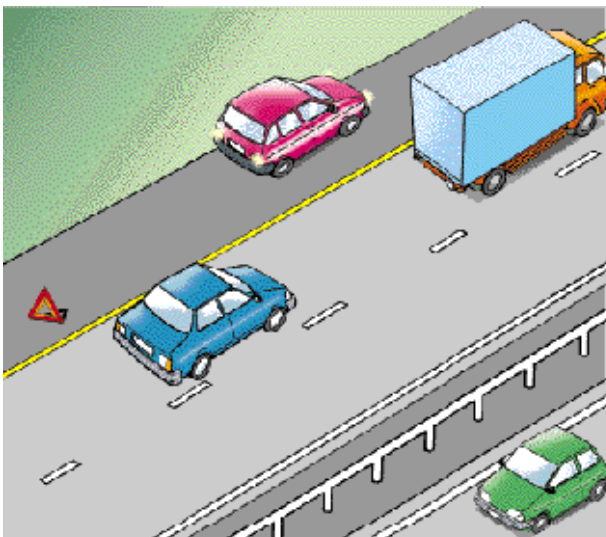
Hyd yn oed os ydynt ond yn gadael y cerbyd am gyfnod byr, dylai gyrwyr dynnu'r allwedd tanio a gweithredu'r clo llywio (os oes un). Peidiwch â gadael dim byd yn y car neu cuddiwch bopeth os yw'n bosibl. Yn ogystal, **peidiwch â gadael dogfennau'r cerbyd ynddo.**

## TORRI I LAWR



Os bydd cerbyd yn torri i lawr, meddyliwch yn gyntaf am ddefnyddwyr eraill y ffordd ac yna:

- Ewch â'r cerbyd oddi ar y ffordd os yw'n bosib.
- Defnyddiwch y goleuadau rhybuddio i rybuddio gyrwyr eraill.
- Cadwch y goleuadau ystlys ymlaen os yw hi'n dywyll / neu os yw gwelededd yn wael
- Dylai pawb fynd o'r car a mynd i le diogel, yn ddigon pell oddi wrth y cerbyd a'r traffig.
- Rhowch driongl rhybuddio ar y ffordd o leiaf 45 metr (147 troedfedd) y tu ôl i'r cerbyd ar yr un ochr o'r ffordd. Byddwch yn ofalus iawn wrth ei osod - **peidiwch byth â'i ddefnyddio ar y draffordd.**
- Peidiwch byth â gadael i neb sefyll rhwng y cerbyd a'r traffig sy'n dod tuag atoch yn y nos / mewn gwelededd gwael
- Peidiwch byth â gadael i neb sefyll lle byddent yn atal defnyddwyr eraill y ffyrdd rhag gweld goleuadau



## TORRI I LAWR AR Y DRAFFORDD

Os bydd y cerbyd yn datblygu problem:

- Gadewch y draffordd ar yr allanfa nesaf neu throwch i mewn i wasanaethau. Peidiwch â stopio ar y llain galed heblaw bod dim dewis gennych, a stopiwch mor bell i'r chwith ag sy'n bosibl, a'r olwynion yn troi i'r chwith
- Ceisiwch stopio wrth ymyl ffôn argyfwng.
- Ewch o'r cerbyd drwy'r drws chwith a sicrhewch fod y teithwyr yn gwneud yr un peth
- Peidiwch â cheisio gwneud atgyweiriadau, hyd yn oed rhai syml.
- Sicrhewch fod y teithwyr yn cadw draw o'r lôn gerbydau a'r llain galed, a bod y plant yn cael eu cadw dan reolaeth
- Cerddwch at ffôn argyfwng ar yr un ochr i'r ffordd (dilynwch yr arwyddion ar y pyst). Mae'r ffôn am ddim ac yn cysylltu'n uniongyrchol â'r Heddlu. Defnyddiwch y ffonau hynny yn hytrach na ffôn symudol.
- Rhowch fanylion llawn i'r Heddlu.
- Dychwelwch ac arhoswch ger y cerbyd (ymhell i ffwrdd o'r lôn gerbydau a'r llain galed)
- Os ydych mewn perygl gan rywun arall, dychwelwch i'r cerbyd drwy'r drws ochr chwith a chloi'r drysau i gyd. Peidiwch â gadael y cerbyd eto nes bydd y perygl wedi mynd.

**Os na allwch gael eich cerbyd ar y llain galed:**

- Trowch y goleuadau ymlaen sy'n rhybuddio am berygl
- Peidiwch â gadael eich cerbyd oni allwch chi ddod o'r lôn gerbydau
- Galwch y Gwasanaethau Brys

## YSWIRIANT TORRI-I-LAWR

Sicrhewch fod gan y cerbyd rydych chi'n ei yrru yswiriant rhag torri i lawr, yn enwedig os ydych chi'n gyrru'n bell.



**COFIWCH:** Cyn teithio, sicrhewch fod gennych rifau cyswllt perthnasol a ffordd i'w defnyddio e.e. Ffôn Symudol

## TREFNIADAU BRY

# EMERGENCY

### DAMWEINIAU – GWYBODAETH GYFFREDINOL

Os ydych mewn damwain neu os stopiwch i helpu:

- Stopiwch mewn man diogel a diffoddwch yr injan
- Trowch y goleuadau rhybuddio ymlaen
- Gosodwch waharddiad dim ysmegu
- Ffoniwch y Gwasanaethau Brys gyda manylion llawn lleoliad y ddamwain ac unrhyw anafiadau
- Os yw'n ddiogel gwneud hynny, symudwch y bobl sydd heb eu hanafu i ffwrdd o'r cerbyd i le diogel. Ar draffordd dylech fod yn bell oddi wrth y traffig, y llain galed a'r llain ganol
- Peidiwch â symud pobl sydd wedi'u hanafu o'u cerbydau oni bai eu bod mewn perygl uniongyrchol o dân neu ffrwydrad.
- Peidiwch â thynnu helmed gyrrwr beic modur i ffwrdd oni bai fod hynny'n hanfodol.
- Byddwch yn barod i roi Cymorth Cyntaf o fewn cyfyngiadau eich gallu
- Arhoswch yn y lleoliad nes bydd y Gwasanaethau Brys yn cyrraedd

### DIFROD / ANAF I RYWUN ARALL, CERBYD ARALL, ANIFEILIAID, EIDDO

- Stopiwch
- Rhowch eich enw a'ch cyfeiriad chi, a pherchennog y cerbyd a rhif cofrestru'r cerbyd i unrhyw un sydd â sail resymol dros ofyn amdanynt

### TYSTYSGRIF YSWIRIANT HEB EI RODDI

Os caiff rhywun arall ei anafu ac os na allwch ddangos eich Tystysgrif Yswiriant ar adeg y ddamwain rhaid i chi roi gwybod i'r Heddlu am y ddamwain fewn 24 awr a dangos eich Tystysgrif Yswiriant iddynt o fewn 7 diwrnod.



Cofiwch fynd â'ch ffôn symudol pan fyddwch yn teithio rhag ofn y bydd argyfwng. Ond peidiwch byth â'i ddefnyddio wrth yrru!

### CYMORTH CYNTAF

Fel rheol:

- **Peidiwch byth â symud** yr anafusion oni bai bod perygl pellach
- **Peidiwch â thynnu** helmed gyrrwr beic modur i ffwrdd oni bai fod hynny'n hanfodol.
- **Peidiwch â rhoi dim byd** i anafusion i'w fwyta na'i yfed
- **Peidiwch â thynnu dim byd** sy'n sownd wrth losg e.e. dillad



Os bydd damwain, hyd yn oed os nad oes gennych unrhyw hyfforddiant cewch wneud nifer o bethau i helpu nes bydd y Gwasanaethau Brys yn cyrraedd:

- Os yw'n ddiogel gwneud hynny, diffoddwch bob injan a rhybuddiwch unrhyw draffig arall
- Stopiwch eraill rhag ysmegu
- Cadwch yr anafusion yn gyfforddus ac yn gynnes
- Rhowch gysur
- Aseswch yr holl anafusion
- Triniwch yr anafusion yn nhrefn blaenoriaeth - yn gyffredinol:
  - *Ddim yn anadlu:* Tynnwch rwystrau o'r geg a defnyddiwch CPR os ydych wedi'ch hyfforddi
  - *Anymwybodol:* Sicrhewch fod cyflenwad o aer a llaciwch y dillad o amgylch y gwddf, y frest a'r wasg
  - *Trafferth Anadlu:* Fel anymwybodol uchod
  - *Gwaedu Difrifol:* Rhowch bwysau gyda deunydd glân os yw'n bosibl, heb bwysu ar unrhyw gorffyn estron yn y clwyf. Codwch y breichiau neu'r coesau i arafu'r gwaedu, oni bai eu bod wedi torri

- *Llosgiadau*: Os yw'n bosibl, oerwch y llosg gyda dŵr oer. Peidiwch byth â thynnu dillad sy'n sownd wrth y llosg
- *Esgyrn wedi Torri*: Cadwch yr asgwrn yn ddisymud yn ei le. Ceisiwch ei lonyddu gyda phadin os yw'n bosibl



**COFIWCH:** Gallwch drefnu hyfforddiant Cymorth Cyntaf trwy eich Coleg / Gwasanaeth



## **CYFRIFOLDEBAU A DYLETSSWYDDAU**

Cafodd y Llawlyfr ei ddatblygu i gyd-daro â Safon Polisi Gyrwyr a Cherbydau'r Brifysgol a'r Taflenni Gwybodaeth cysylltiedig. Mae'n crynhoi'r cyfrifoldebau a'r gweithdrefnau beunyddiol ar gyfer y rhai sy'n dymuno gyrru cerbydau sy'n eiddo i'r Coleg / Gwasanaeth, cerbydau sydd ar log, ar brydles neu'u cerbydau eu hunain ar gyfer gweithgareddau sy'n ymwneud â'r Brifysgol.

### **2. CYFRIFOLDEBAU'R COLEG / GWASANAETH**

Bydd y Colegau / Gwasanaethau'n sefydlu systemau i sicrhau bod gan y rhai sy'n gyrru ar fusnes y Brifysgol y cymhwysedd angenrheidiol i yrru'r cerbyd e.e. Categoriâu Trwydded Yrru. Yn ogystal, byddant yn sicrhau bod y cerbydau 'sy'n eiddo iddynt', cerbydau sydd ar brydles neu ar log a ddefnyddir ar fusnes sy'n ymwneud â'r Brifysgol:

- Yn addas i'w ddefnyddio ac yn addas ar gyfer y ffordd fawr
- Wedi'u trethu, bod MOT arnynt, wedi'u hyswrio fel bo'n briodol
- Yn cael eu cynnal a'u harchwilio yn unol â gofynion y gwneuthurwr a'r gofynion deddfwriaethol h.y. MOT
- Rhoi'r gorau i'w ddefnyddio os yw'n anniogel ac ni chaiff ei adfer nes bydd y nam wedi'i unioni

**COFIWCH:** Mae archwilio a chynnal a chadw hefyd yn berthnasol i drelars y mae Coleg / Gwasanaeth yn berchen arnynt

### **3. CYFRIFOLDEBAU CYFFREDINOL GYRWYR**

Er mwyn sicrhau eu hiechyd a'u diogelwch eu hunain, iechyd a diogelwch eraill y gallai eu gweithredoedd effeithio arnynt a helpu Colegau / Gwasanaethau gydymffurfio â Safon Polisi Gyrwyr a Cherbydau'r Brifysgol, rhaid i bawb sy'n gyrru ar fusnes y Brifysgol:

- Ystyried dulliau eraill o drafnidiaeth / cysylltiadau yn hytrach na gyrru bob amser;
- Ystyried anghenion hygyrchedd y lleill sy'n teithio yn y cerbyd

- Rhaid peidio â gyrru ar fusnes y Brifysgol os nad ydynt wedi cael eu hawdurdodi, a'u hyswrio i wneud hynny a'i bod yn gyfreithlon
- Dylai'r sawl sy'n defnyddio ei gerbyd ei hun ac sy'n hawlio milltiroedd fod â 'defnydd busnes' ar yswiriant y cerbyd.
- Rhaid peidio byth ag ysmegu mewn cerbyd sy'n eiddo i'r Coleg/Gwasanaeth, neu sydd ar brydles neu ar log
- Rhaid cynorthwyo Colegau / Gwasanaethau yn eu dyletswydd i sicrhau bod y gyrwyr yn gymwys i yrru
- Roi gwybod am Bwyntiau Cosb, Codau Ardystio neu gyflyrau meddygol a allai effeithio ar eu gallu i yrru
- Rhaid rhoi gwybod ar unwaith am ddiffygion / difrod i gerbydau'r Coleg / Gwasanaeth
- Rhaid rhoi gwybod am bob damwain a digwyddiad

### **4. CYFRIFOLDEBAU TEITHWYR**

Teithwyr mewn cerbydau a ddefnyddir ar fusnes y Brifysgol:

- Cydymffurfio â chyfarwyddiadau'r gyrrwr ar bob adeg.
- Gwisgo gwregysau sedd bob amser wrth deithio.
- Peidio byth ag yfed alcohol nac ysmegu yn y cerbyd

### **5. AWDURDODI GYRWYR**

Rhaid i unrhyw un sy'n gyrru cerbyd o eiddo'r Coleg / Gwasanaeth neu gerbyd sydd ar brydles neu ar log ganddynt, gyflwyno crynodeb cyfredol o'u trwydded yrru (ar gael o wefan y DVLA - <https://www.gov.uk/view-driving-licence>) i'r Coleg / Gwasanaeth bob blwyddyn. Yna caiff y crynodeb hwnnw ei wirio i sicrhau bod Categoriâu'r Drwydded Yrru'n eich diogelu ar gyfer y cerbydau y gallech eu gyrru yn y gwaith. Yna bydd gofyn i chi lofnodi Ffurflen Awdurdodi Gyrrwr a fydd yn eich cymeradwyo i yrru a manylu ynghylch y mathau o gerbydau y cewch eu gyrru. **COFIWCH:** Efallai y bydd Grwpiau neu Gategoriâu'r Drwydded Yrru wedi newid os rhoddwyd y drwydded cyn 2013

## 6. GYRRU BWS MINI - HYFFORDDIANT MIDAS

Rhaid i unrhyw aelod o'r staff neu fyfyrwr sy'n gyrru bws mini ar fusnes sy'n ymwneud â'r Brifysgol fod dros 25 oed a meddu ar drwydded car (categori B) am o leiaf 2 flynedd. Ni ddylai pwysau llwyth uchaf y bws mini fod yn fwy na 3.5 tonnelli (ac eithrio offer arbennig ar gyfer cludo teithwyr anabl) a rhaid arddangos Trwydded Bws Bach. Ceir rhagor o wybodaeth am y gofynion yn y Polisi Diogelwch Bysiau Mini.

**COFIWCH:** Mae gweithdrefnau gwahanol yn berthnasol i fyfyrwr sy'n defnyddio bysiau mini sy'n eiddo i Undeb y Myfyrwr ar gyfer gweithgareddau Clybiau a Chymdeithasau.

## 7. TRELARS TOWIO

Cofiwch fod angen Categoriâu penodol o'r Drwydded Yrru i dynnu trelars. Gweler gwefan y [DVLA](#).

## 8. YSWIRIANT CERBYDAU

- *Pwyntiau Cosb, Codau Ardystio a Chyflyrau Meddygol a allai effeithio ar y Gallu i Yrru* Rhaid rhoi gwybod i'ch Coleg / Gwasanaeth.
- *Cerbydau Llogi:* Rhaid i'r sawl sy'n llogi cerbyd i'w ddefnyddio ar fusnes y Brifysgol lenwi'r Ffurflen Cyflwyno Yswiriant Cerbyd sydd ar gael ar Wefan y Swyddfa Gyllid.
- *Defnyddio Eich Cerbyd Eich Hun:* Rhaid i'r sawl sy'n defnyddio eu cerbyd eu hunain ac sy'n hawlio milltiroedd busnes fod â 'defnydd busnes' ar eu hyswiriant cerbyd.



**COFIWCH:** Os na fydd rhywun yn cydymffurfio ag unrhyw un o'r uchod gallai hynny arwain at annilysu yswiriant y

## 9. RHEOLAU'R Ffordd FAWR

Rhaid i yrwyr ddilyn Rheolau'r Ffordd Fawr; sy'n ofyniad cyfreithiol. Os na wnewch chi hynny gallech fod yn cyflawni trosedd, a gallech gael dirwy, pwyntiau cosb, codau ardystio neu eich gwahardd rhag gyrru.

## 10. SAFONAU MEDDYGOL I YRWYR

Rhaid i yrwyr sicrhau eu bod yn abl i wneud hynny a bod eu cyflwr iechyd yn caniatáu iddynt yrru heb fod dylanwad y ddiod, cyffuriau neu salwch yn achosi perygl i ddefnyddwyr eraill y ffordd, i deithwyr neu iddyn nhw eu hunain.

Mae cyfrifoldeb statudol ar yrwyr unrhyw gerbydau i roi gwybod i'r Asiantaeth Drwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) am rai cyflyrau meddygol. Mae rheolau ychwanegol yn berthnasol i yrwyr bysiau mini (rhwng 9 a 16 sedd) a bysiau mwy. Gweler [Gwefan y DVLA](#) am wybodaeth bellach. Fel rheol, maent yn cynnwys:

- *Diabetes:* Caiff ei drin gan ddeiet, deiet a thabledi, inswlin, problemau meddygol a achosir gan ddiabetes
- *Cyflyrau'r Galon:* Trawiad ar y galon, llawfeddygaeth ddargyfeiriol ar y galon, angioplasti, afiechyd ar falfiau'r galon, angina, tarfu ar rhythm y galon sy'n achosi penysgafndod, llewygu / colli ymwybyddiaeth.
- *Cyflyrau Niwrolegol:* Strôc, thrombosis yr ymennydd, Sglerosis Gwasgaredig, Clefyd Niwronau Motor, llawdriniaeth ar yr ymennydd, tiwmor yr ymennydd, anaf difrifol i'r pen, problemau cof difrifol / gyfnodau o ddryswch, epilepsi, ffitiau neu lewygon, pendro sy'n achosi anabledd difrifol neu gyson, clefyd Parkinson.
- *Tarfu ar Gwsg:* Cysgadwydd gormodol yn ystod y dydd neu amser effro, apnoea cwsg, narcolepsi neu gataplecsi
- *Y Golwg:* Problemau sy'n effeithio ar y ddau llygad neu'r llygad sy'n weddill os yw'r golwg mewn un llygad yn unig (heb gynnwys golwg byr neu hir wedi'i gywiro neu ddallineb lliw)
- *Alcohol a Chyffuriau:* Dibyniaeth neu gamddefnydd yn ystod y tair blynedd ddiwethaf.
- *Problemau Iechyd Meddwl:* Cyflyrau iechyd meddwl gan gynnwys iselder, salwch seiciatrig a oedd angen triniaeth breswyl yn yr ysbyty.

**COFIWCH:** Rhaid i yrwyr fonitro eu hiechyd hwythau; a rhoi gwybod i'r Rheolwr Llinell a / neu'r Ymarferydd Iechyd Galwedigaethol (os oes angen) ar unwaith am unrhyw gyflyrau meddygol a all achosi

salwch sydyn a / neu sy'n effeithio ar y golwg, ymwybyddiaeth neu astudrwydd ac a allai eu rhoi nhw neu eraill mewn perygl.

## **11. PWYNTIAU AR DRWYDDED YRRU**


Rhaid hysbysu'r Coleg / Gwasanaeth ar unwaith am unrhyw bwyntiau a gaiff eu hychwanegu at Drwydded Yrru.

## **12. ADRODD AM DDAMWEINIAU A DIGWYDDIADAU**

Rhaid rhoi gwybod am bob damwain a digwyddiad – ni waeth pa mor ddibwys - i'r Coleg / Gwasanaeth. Cewch ragor o wybodaeth am y Weithdrefn Adrodd am Ddamweiniau a Digwyddiadau ar Wefan yr HSS - <http://www.bangor.ac.uk/hss>.

Yn ogystal, cofiwch ei bod yn bwysig cael yr wybodaeth ganlynol:

- Amser, dyddiad, lle
- Math o gerbyd, Cofrestriad, Yswiriant a Manylion Gyrwyr y cerbydau eraill dan sylw
- Crynodeb o'r anafiadau, y difrod i gerbydau
- Manylion tystion
- Manylion yr heddlu a Rhif Digwyddiad os yw'n hysbys

 **COFIWCH:** Roi gwybod am Bwyntiau Cosb, Codau Ardystio a Chyflyrau Meddygol DVLA i'r Coleg / Gwasanaeth

## **RHAGOR O GYNGOR A'R BRIF LYFRYDDIAETH**

Am gyngor ac adnoddau ar bob agwedd ar reoli risg galwedigaethol ar y ffyrdd cysylltwch â'r *Swyddfa Iechyd a Diogelwch* neu gweler:

- <http://www.hse.gov.uk/pubns/indg382.pdf>
- RoSPA
- ['Driver Sleepiness', DfT road safety research \(Road safety section\)](#)
- <http://www.hse.gov.uk/roadsafety/>
- <https://www.rospace.com/occupational-safety/our-projects/morr/>

- [Road Traffic Act 1988](#)
- [RoSPA](#)
- [DVLA – www.dvla.gov.uk](http://www.dvla.gov.uk)
- [DVLA – compare old and new driving licence categories](#)
- [Management of work related road safety, RR018/2002 HSE Books](#)

## **POLISI GYRWYR A CHERBYDAU A THAFLENNI GWYBODAETH**

- Safon Polisi Diogelwch Gyrwyr a Cherbydau
- Safon Polisi Diogelwch Bysiau Mini
- Cymeradwyo'r Gyrrwr - Taflen Wybodaeth 1
- Diogelwch Cerbydau – Taflen Wybodaeth 2
- Cynllunio Taith – Taflen Wybodaeth 3
- Cwestiynau Cyffredin Trelars a Thowio – Taflen Wybodaeth 4
- Safonau Meddygol Gyrwyr – Taflen Wybodaeth 5
- [Dolen at y Wefan](#)

**ATODIAD 1:Cynllunio Taith**

