

# Sŵn mewn amaethyddiaeth



*Mae hwn yn fersiwn gwe-gyfeillgar o daflen AS8W(rev3), a adolygwyd 09/06*

## Cyflwyniad

Gall sŵn yn y gwaith ym maes amaethyddiaeth neu arddwriaeth achosi rhywun i golli eu clyw. Mae nifer o wahanol ffynonellau sŵn ar fferm, fel tractorau, llif gadwyni, da byw, sychwyr grawn a gynnuau. Gall sŵn hefyd fod yn berygl diogelwch yn y gwaith hefyd, gan ymyrryd â chyfathrebu a'i gwneud yn anoddach i glywed rhybuddion.

## Sut y gall sŵn wneud niwed i'r clyw?

Gallech brofi byddardod dros dro ar ôl gadael gweithle swnllyd. Er bod eich clyw yn dychwelyd i arferol o fewn ychydig o oriau, mae hwn yn arwydd os byddwch yn parhau i gael eich amlygu i'r sŵn, gallai eich clyw gael ei niweidio'n barhaol.

Mae colli clyw fel arfer yn broses raddol oherwydd amlygiad hirfaith i sŵn. Gall pobl arfer cymaint â sŵn gormodol fel eu bod yn ei dderbyn fel rhan naturiol o'u bywyd gwaith, ond mewn gwirionedd, maent yn dechrau colli eu clyw. Efallai na fyddant yn sylweddoli bod eu clyw yn cael ei niweidio nes ei bod yn rhy hwyr. Mae niwed i'r clyw yn anwrthdroadwy. Gall niwed parhaol i'r clyw gael ei achosi hefyd gan synau sydyn, uchel iawn, ee o ynnau.

Gall pobl ddatblygu tinitws hefyd (sŵn cloch, chwibanu, sio neu hymian yn y clustiau), cyflwr poenus a all arwain at aflonyddwch cwsg.

## Beth y mae'r gyfraith yn ei wneud yn ofynnol?

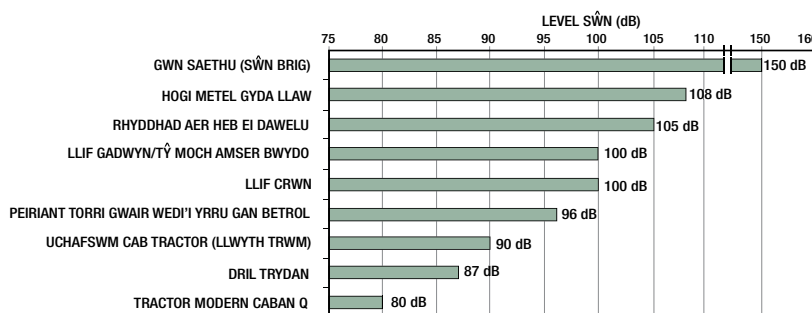
Mae Rheoliadau Rheoli Sŵn yn y Gwaith 2005 (y Rheoliadau Sŵn) yn nodi'r hyn y mae'n rhaid ei wneud i atal neu leihau risgiau i iechyd a diogelwch oherwydd amlygiad i sŵn yn y gwaith. Maent yn galw am gamau penodol ar werthoedd gweithredu a gwerthoedd terfyn penodol. Maent yn gymwys i gyflogwyr, cyflogeion a phobl hunangyflogedig.

## Beth yw'r gwerthoedd gweithredu a therfyn sŵn?

Caiff sŵn ei fesur mewn desibelau (dB). Caiff y lefelau gweithredu eu diffinio yng nghyd-destun amlygiad dyddiol i sŵn (y cyfartaledd dros y diwrnod gwaith), ac amlygiad i sŵn brig (synau sydyn).

Mae'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad is' yn 80 dB ar gyfer amlygiad dyddiol a 135 dB ar gyfer sŵn brig. Mae'r 'gwerthoedd gweithredu amlygiad uwch' yn 85 dB ar gyfer amlygiad dyddiol a 137 dB ar gyfer sŵn brig.

Mae'r terfynau, y dylid cadw atynt, yn 87 dB ar gyfer amlygiad dyddiol, a 140 dB ar gyfer sŵn brig - ond nodwr y gallwch, wrth wirio nad yw'r sŵn yn uwch na'r terfynau, ddwyn i gyfrif effaith unrhyw offer amddiffyn y clyw a gaiff eu gwisgo. Mae ffigur 1 yn rhoi enghreifftiau o ba mor swnllyd y mae rhai gweithgareddau amaethyddol.



**Ffigur 1** Uchafswm lefelau sŵn nodweddiadol (dB)

## Beth sydd yn rhaid i gyflogwyr ei wneud?

- Darganfod faint o sŵn y caiff gweithwyr eu hamlygu iddo yn y gwaith ac asesu'r risgiau i'w clyw.
- Cymryd camau gweithredu i leihau'r sŵn y caiff y gweithwyr eu hamlygu iddo sy'n cynhyrchu'r risgiau hynny.
- Rhoi offer amddiffyn y clyw i weithwyr os na allwch leihau'r amlygiad i sŵn i'r lefel briodol drwy ddefnyddio dulliau eraill.
- Sicrhewch nad yw'r sŵn yn fwy na'r terfynau cyfreithiol ar amlygiad i sŵn.
- Rhoi gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant i weithwyr.
- Cynnal gwiriadau iechyd rheolaidd (fel rhan o wyladwriaeth iechyd) lle mae risg i iechyd.

## Asesu a rheoli'r risgiau

Dechrau gydag asesiad risg a ddylai:

- nodi pwy sydd mewn risg oherwydd sŵn, a pham;
- cynnwys amcangyfrif dibynadwy o amlygiad y bobl hynny i sŵn;
- nodi beth sydd angen i chi ei wneud i gydymffurfio â'r gyfraith, ee pa un a oes angen mesurau rheoli sŵn neu offer amddiffyn y clyw;
- nodi pwy sydd angen gwiriadau iechyd.

Wrth amcangyfrif faint o sŵn y caiff pobl eu hamlygu iddo, sicrhewch eich bod yn defnyddio gwybodaeth ddibynadwy sy'n cynrychioli'r hyn y mae eich gweithwyr yn ei wneud a'r sŵn yn eich gweithle a sut y gall amrywio o ddydd i ddydd. Er enghraifft, defnyddiwch fesuriadau o'ch gweithle eich hun, gwybodaeth o weithleoedd sy'n debyg i'ch un chi, neu gan gyflenwyr peiriannau.

Cofnodwch ganfyddiadau eich asesiad risg a chofnodwch mewn cynllun gweithredu unrhyw beth y credwch sy'n angenrheidiol i gydymffurfio â'r gyfraith, gan nodi beth rydych wedi ei wneud a'r hyn y byddwch yn ei wneud. Yna rhwch eich cynllun ar waith.

## Beth sydd yn rhaid i weithwyr ei wneud?

- Defnyddio unrhyw fesurau rheoli sŵn yn briodol a dilyn unrhyw ddulliau gweithio sydd ar waith.
- Gwisgo offer amddiffyn y clyw wrth gyflawni gwaith swmlyd a phan mewn 'parthau amddiffyn y clyw', lle mae amddiffyn y clyw yn orfodol.
- Gofalu am offer amddiffyn y clyw ac offer rheoli sŵn.
- Rhoi gwybod am unrhyw broblemau amddiffyn y clyw neu unrhyw fesurau diogelwch eraill.

## Beth sydd yn rhaid i bobl hunangyflogedig ei wneud?

Os ydych yn hunangyflogedig, mae gennych ddyletswyddau cyfreithiol. Bydd angen i chi ddilyn y cyngor yn y daflen hon a chymryd camau i gydymffurfio â'r Rheoliadau Sŵn ac amddiffyn eich hun rhag risgiau sŵn.

### Tractorau



**Ffigur 2** Plât 'Q' caban tractor

Ar gyfer tractorau newydd, mae'n ofynnol yn ôl y gyfraith i weithgynhyrchwyr i gadw at derfynau sŵn penodol y tu fewn i'r caban, hyd yn oed pan mae'r ffenestri ar agor (86 dB ar gyfer amodau arferol neu 90 dB o dan lwyth trwm). Mae gan y rhan fwyaf o dractorau modern gabanau 'Q' cymeradwy (gyda phlât 'Q' y tu fewn i'r caban), fel bod y lefelau yn debygol o fod yn is na 80 dB. Mewn cabanau a thractorau hŷn gyda bariau rholio, gallai lefelau fod mor uchel â 85 dB. Edrychwch yn llawlyfr y gweithredwr i gael gwybodaeth am lefelau sŵn. Cofiwch y bydd faint o sŵn y caiff y gweithredwr ei amlygu iddo yn dibynnu ar yr offer y mae'r tractor yn ei ddefnyddio.

- Cadwch ddrysau a ffenestri ar gau i sicrhau'r lefelau isaf o sŵn.
- Defnyddiwch yr agoriad a ddarperir ar nifer o gabanau tractor ar gyfer llwybro gwifrau a rheolaethau trydan yn hytrach na gadael y ffenestr gefn ar agor.
- Gall tractorau sŵn gweithredu yn agos at uchafswm pŵer neu'r rhai sy'n cario neu'n tynnu peiriannau eraill gynhyrchu lefelau sŵn uwch, yn enwedig wrth ddefnyddio offer pŵer fel cynaeafwr cnwd porthi, peiriant lladd gwair, tanceri sugno, trychwr gwellt a byrnwyr.
- Gall offer gwaith heb ei bweru (wedi'u tynnu), fod yn swllyd ee cambridge rolls.
- Cofiwch ystyried lefelau sŵn wrth weithio gydag offer sefydlog wedi'u pweru gan dractor fel sychwyr graen, chwythwyr graen a meinciau llifiau cludadwy.

Mae'n ofynnol i beiriannau hunanyredig newydd fel cynaeafyddion a pheiriannau amaethyddol eraill hefyd gydymffurfio â safonau sy'n gysylltiedig â sŵn.

### Rheoli ystâd

Gellir dod o hyd i rai o'r amgylcheddau gwaith mwyaf swllyd lle defnyddir peiriannau gwaith coed. Gall lefelau sŵn amrywio'n eang o beiriant i beiriant yn dibynnu ar yr amodau defnyddio. Mae llifiau crwn a llifiau band yn debygol o weithredu ar 100 dB.

- Gall peiriant malu coed fod yn swllyd (hyd at 120 dB) wrth brosesu gwastraff neu doriadau pren.
- Mae angen cynnal a chadw peiriannau gwaith coed fel llifiau crwn, llifiau band a phlaenwyr yn briodol. Gallai llif band sydd wedi'i gynnal a'i gadw'n dda gael gwahaniaeth o 10 dB rhwng lefelau sŵn segur a sŵn torri, ond efallai na fyddai peiriant nad yw'n cael ei gynnal a'i gadw'n dda yn dangos unrhyw wahaniaeth.
- Mae awch torrwr yn bwysig gan fod cyllyll pŵl a llafnau a bandiau wedi'u treulio yn rhoi llawer mwy o rym ar y pren ac felly'n gwneud mwy o sŵn.
- Mae offer anghybwys yn achosi dirgryniad, yn lleihau effeithlonrwydd torri, ac yn cynyddu lefelau sŵn.
- Cofiwch asesu'r sŵn o offer a gaiff ei ddal â llaw fel torrwr brwshys.
- Edrychwch am nodweddion sŵn isel wrth brynu peiriannau. Gofynnwch i gyflenwyr bob amser am lefelau sŵn.



**Ffigur 3** Peiriant malu coed



**Ffigur 4** Mae angen offer amddiffyn y clyw addas ar gyfer defnyddwyr llifiau cadwyn

## Llifiau cadwyn

Gwisgwch offer amddiffyn y clyw bob amser wrth ddefnyddio llif gadwyn. Gall lefelau sŵn a fesurir wrth glust y gweithredwr fod mor uchel â 100 dB ac felly mae angen llawer o offer amddiffynnol.

- Cofiwch efallai y bydd angen offer amddiffynnol ar unrhyw un sy'n gweithio gerllaw.
- Dylai fod arwydd rhybudd blaenllaw ar lifiau cadwyn i atgoffa defnyddwyr o'r perygl.
- Sicrhewch fod y tawelydd yn gweithio'n dda.

## Peiriannau ysgubor a phrosesu

Mae peiriannau fel peiriannau malu a chymysgu, offer sychu grawn (hyd at 95 dB) ac offer cludo yn swnllyd iawn. Gall eu defnyddio y tu fewn i adeiladau waethygu'r broblem a dwysáu'r sŵn. Os yw'n bosibl, dylid lleihau'r sŵn yn nharddiad y sŵn, ond os na ellir gwneud hyn, yna defnyddiwch y rheolaethau canlynol.

- Atal sŵn rhag cael ei drawsyrro drwy ddefnyddio llociau acwstig, sgriniau a phanelau sy'n insiwleiddio sŵn.
- Gosod rheolyddion mewn ystafelloedd ar wahân neu'n bell oddi wrth y sŵn.
- Gosod tawelyddion ar systemau gwacáu.
- Dileu'r yr angen i weithredwyr fod yn bresennol tra bod yr offer yn rhedeg, ee drwy aildrefnu'r gwaith fel nad oes angen i unrhyw un fod yn yr ardal swnllyd, neu gyfyngu ar yr amser y caiff y gweithwyr eu hamlygu i'r sŵn.
- Sicrhau y caiff peiriannau eu cynnal a'u cadw oherwydd gallai rhannau wedi treulio, iriad gwael a phanelau rhydd peiriant gynyddu sŵn.

## Da byw



**Ffigur 5** Gall moch sy'n byw dan do gynhyrchu lefelau uchel o sŵn.

Gall nifer uchel o foch mewn adeilad greu lefelau sŵn o 100 dB neu'n uwch, yn enwedig amser bwydo. Felly gall hyd yn oed amlygiad byrdymor fod yn niweidiol, yn enwedig os caiff gweithwyr eu hamlygu i ffynonellau sŵn eraill yn ystod y dydd.

- Defnyddiwch systemau bwydo mecanyddol neu awtomataidd i leihau'r angen i fynd i mewn i'r adeilad pan mae'n fwyaf swnllyd ee yn ystod amser bwydo.
- Sicrhewch y gwneir unrhyw waith lle bydd angen mynd i mewn i'r adeilad yn ystod cyfnodau tawelach.
- Gosodwch y rheolyddion ar gyfer y system fwydo ymhell o'r sŵn mewn ardal wedi'i hamddiffyn.

## Gweithdy



**Ffigur 6** Efallai y bydd angen asesiad ar dasgau gweithdy fferm

- Gall distewyddion a thawelyddion leihau sŵn a gynhyrchir ar hyd pibellau neu ddwythellau, ee gosod tawelyddion gwacáu a thawelyddion mewnllif ar beiriannau hylosgi mewnol.
- Cyfeirio allyriadau disbyddwr yn bell oddi wrth weithwyr, ee drwy osod piben hyblyg i ryddhau nifer o fetrau oddi wrthynt.
- Gosod sgriniau acwstig symudol rhwng tarddiad y sŵn a gweithwyr rhywle arall yn y gweithdy, ee wrth ddefnyddio olwynion ysgrafello neu falwyr cludadwy. Gorchuddiwch y sgrin gyda deunydd sy'n amsugno sŵn ar yr ochr sy'n wynebu tarddiad y sŵn i leihau'r sŵn a gaiff ei adlewyrchu yn ôl i'r ardal lle cyflawnir y gwaith.
- Cynyddu'r pellter rhwng tarddiad y sŵn a gweithwyr, ee drwy leoli cywasgyddion aer mewn ystafelloedd gwahanol.
- Cyflawni tasgau arolygu tawel i fwrdd o ardaloedd atgyweirio swnllyd.
- Sicrhewch eich bod yn prynu neu'n llogi offer a pheiriannau sŵn isel fel nad oes rhaid i chi gymhwyso rheoliadau sŵn ar ôl hynny.



**Ffigur 7** Mae saethu yn cynhyrchu pylsiau sydyn, uchel o s^wn

## Saethu

Mae gynnu yn cynhyrchu pylsiau o synau a all wneud niwed i glyw ar unwaith. Gallai hyd yn oed pobl sydd ddim ond yn defnyddio gynau o bryd i'w gilydd ddioddef niwed parhaol i'r clyw. Ar gyfer saethu colomennod clai, mae'n bwysig bod saethwyr a gweithredwyr trapiau yn gwisgo offer amddiffyn y clyw addas oherwydd natur hir ac ailadroddus y saethu.

Mae cymedrolwyr ar gael ar gyfer nifer o fathau o reifflau/gynnu hela. Maent yn lleihau'r s^wn brig heb effeithio ar weithrediad y gwn. Os oes cymedrolwr ar gael ar gyfer y math o wn yr ydych yn ei ddefnyddio, yna dylech osod un arno.

## Beth sydd yn rhaid i gyflogwyr ei wneud am offer amddiffyn y clyw?

Mae'n ofynnol i chi:

- ddarparu offer amddiffyn y clyw i'ch gweithwyr os ydynt yn gofyn amdano a bod eu hamlygiad i s^wn rhwng isafswm ac uchafbwynt y gwerthoedd gweithredu amlygiad;
- rhoi offer amddiffyn y clyw i'ch gweithwyr a sicrhau eu bod yn gwybod sut i'w defnyddio'n briodol pan mae eu hamlygiad i s^wn yn fwy na'r gwerthoedd gweithredu amlygiad uchaf;
- nodi parthau amddiffyn y clyw, hy ardaloedd lle mae'r defnydd o offer amddiffyn y clyw yn orfodol, a'u nodi gydag arwyddion os yn bosibl;
- rhoi hyfforddiant a gwybodaeth i'ch gweithwyr am sut i ddefnyddio a gofalu am yr offer amddiffyn y clyw;
- sicrhau y caiff yr offer amddiffyn y clyw eu defnyddio'n gywir ac y cânt eu cynnal a'u cadw.

Cofiwch, **ni** ddylech ddefnyddio offer amddiffyn y clyw fel ffordd arall o reoli s^wn drwy ddulliau eraill.

Rhowch gerdyn poced HSE *Protect your hearing or lose it!* i'ch gweithwyr i'w hatgoffa i wisgo eu hoffer amddiffyn y clyw.

## Sut i ddewis a defnyddio offer amddiffyn y clyw

Sicrhewch fod yr offer amddiffyn y clyw a ddewisir yn addas ar gyfer yr amgylchedd gwaith ac yn gydnaws ag unrhyw offer amddiffyn personol arall y mae angen eu gwisgo, ee hetiau caled, masgiau llwch, offer amddiffyn y llygaid ac ati.

Pa fath bynnag o offer amddiffyn a ddefnyddir, dim ond os yw mewn cyflwr da, ei fod yn gywir o ran maint ac y caiff ei wisgo'n gywir y bydd yn amddiffyn fel y dylai. Mae nifer o fathau:

**Clust-gapiau** Sicrhewch eu bod yn cuddio'ch clustiau i gyd, eu bod yn dynn ac nad oes bylchau o gwmpas y seliau. Peidiwch â gadael i wallt, tlysau, sbectolau, hetiau ac ati ymyrryd â'r sêl. Ceisiwch gadw'r sêl a'r tu fewn yn lân. Peidiwch ag ymestyn y band gwallt ormod - sicrhewch ei fod yn parhau'n dynn.

**Plygiau clust** Mae'n anodd cael plygiau clust o'r maint cywir, felly ceisiwch ymarfer eu gwisgo a gofynnwch am help os ydych yn cael trafferth. Yn aml, gallant ymddangos fel eu bod wedi'u gosod yn gywir gennych, ond efallai nad ydynt yn eich amddiffyn yn dda iawn. Golchwch eich dwylo cyn gosod plygiau clust, a pheidwch â'u rhannu. Mae rhai mathau lle mai dim ond unwaith y gallwch eu gwisgo, gellir aildefnyddio eraill a hyd yn oed eu golchi - sicrhewch eich bod yn gwybod pa fath sydd gennych.

**Capiau** Dilynwch yr un cyngor â'r cyngor ar gyfer plygiau clust a sicrhewch fod unrhyw fand gwallt yn parhau'n dynn.

Mae offer amddiffyn y clyw mwy soffistigedig sy'n rheoli sŵn ychwanegol neu sy'n fwy addas ar gyfer amddiffyn rhag synau sydyn fel saethiadau gwn. Os nad ydych yn sicr, gofynnwch am gyngor arbenigol.

## **Darllen pellach**

*Noise at work: Guidance for employers on the Control of Noise at Work Regulations 2005* Leaflet INDG362(rev1) HSE Books 2005 (copi unigol am ddim neu becynnau o 10 i'w prynu ISBN 0 7176 6165 2) Fersiwn rhyngwyd: [hse.gov.uk/pubns/indg362W.pdf](http://hse.gov.uk/pubns/indg362W.pdf)

*Protect your hearing or lose it!* Cerdyn poced INDG363(rev1) HSE Books 2005 (copi unigol am ddim neu becynnau o 25 i'w prynu ISBN 0 7176 6166 0) Fersiwn rhyngwyd: [hse.gov.uk/pubns/indg363.pdf](http://hse.gov.uk/pubns/indg363.pdf)

*Practical solutions to noise problems in agriculture* RR212 HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2826 4 (hefyd ar wefan HSE amddim)

*Fermio Diogel: Eich canllaw hanfodol i iechyd a diogelwch mewn amaethyddiaeth* Booklet MISC165W HSE Books 1999

## **Rhagor o wybodaeth**

Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth a chyhoeddiadau am ddim ar gael o HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan: [www.hsebooks.co.uk](http://www.hsebooks.co.uk) (Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth ar gael hefyd o siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim i lawr o wefan HSE: [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk).)

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Linell Wybodaeth HSE Ffôn: 0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn Testun: 0845 408 9577 e-bost: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

**Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a allai fod yn ddefnyddiol wrth i chi ystyried yr hyn y mae angen i chi ei wneud.**

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 15 sydd ar werth o HSE Books, ISBN 978 07176 6245 6. Mae copïau unigol am ddim hefyd ar gael o HSE Books.

© ℹ *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, arnodi neu fasnachu. Cyhoeddwyd yn gyntaf 09/06. Nodwch HSE fel y ffynhonnell.