Atal llithro a baglu yn y gwaith

Fersiwn o'r daflen INDG225(rev1)W/E ar gyfer y we yw hwn

Achosir dros draean yr holl anafiadau difrifol y rhoddir gwybod amdanynt yn flynyddol o ganlyniad i lithro neu faglu **(yr achos unigol mwyaf cyffredin dros anafiadau yn y gwaith)**. Mae'r rhain yn costio dros £512 miliwn y flwyddyn i gyflogwyr oherwydd y golled o ran cynhyrchiant a chostau eraill.

Llithro a baglu yw'r achos mwyaf cyffredin o anafiadau mawr nad ydynt yn rhai angheuol yn y sectorau gweithgynhyrchu a gwasanaeth ac maent yn cyfrif am dros hanner yr holl anafiadau i aelodau o'r cyhoedd y rhoddir gwybod amdanynt. Gan gydnabod pwysigrwydd llithro a baglu, mae'r Llywodraeth a'r Comisiwn Iechyd a Diogelwch wedi cynnwys y pwnc hwn fel un o wyth rhaglen y rhoddir blaenoriaeth iddynt yn genedlaethol gyda thargedau newydd a bennwyd i wella perfformiad o ran iechyd a diogelwch. Cyhoeddwyd y targedau hyn yn y datganiad strategaeth *Adfywio Iechyd a Diogelwch* ym mis Mehefin 2000.

Gall camau cyfreithiol sy'n deillio o ganlyniad i anaf fod yn niweidiol iawn i fusnes, yn arbennig lle y bydd yr anaf i aelod o'r cyhoedd. Dim ond cyfran fach iawn o'r costau a gwmpesir gan yswiriant.

Gall unrhyw un yn y gwaith, ond yn arbennig cyflogwyr, helpu i leihau'r perygl o faglu a llithro trwy drefniadau iechyd a diogelwch da.

Mae atebion effeithiol yn aml yn syml, yn rhad ac yn arwain at fanteision eraill.

Rheoli iechyd a diogelwch

Bydd system reoli dda yn eich helpu i nodi meysydd problem, penderfynu beth i'w wneud, gweithredu ar y penderfyniadau a wnaed a gwirio i'r camau a gymerwyd fod yn effeithiol.

Dylai system dda gynnwys:

Cynllunio Nodwch ardaloedd risg allweddol a phennu nodau i sicrhau gwelliant. Gall cyflogwyr weithio gyda chyflogeion i nodi'r ardaloedd ar y safle sy'n peri risg i bobl lithro neu faglu (cofiwch y bydd tua 40 o achosion o lithro neu faglu, yn arwain at ddim anaf o gwbl neu anaf bach am bob damwain lle ceir anaf difrifol). Gall dewis deunydd, offer ac arferion gwaith yn ofalus, atal neu gyfyngu ar beryglon llithro a baglu o hylifau, powdrau mân a gwrthrychau. Er enghraifft gosod gwrthrych i atal dŵr rhag tasgu a lloriau arbennig i atal pobl rhag llithro mewn ardaloedd na ellir eu cadw'n sych a defnyddio offer heb gordyn er mwyn osgoi cael ceblau'n llusgo ar draws ardaloedd gwaith. Bydd hyn oll yn helpu i ddileu neu i leihau'r risgiau.

Trefnu Mae angen i weithwyr gael eu cynnwys ac iddynt fod yn ymrwymedig i ostwng risgiau. Rhowch gyfrifoldeb i bobl (ee goruchwylwyr) er mwyn sicrhau bod ardaloedd o'r gweithle yn cael eu cadw'n ddiogel, ee glanhau arllwysiadau a gwrthrychau yn gyflym, cadw llwybrau mynediad yn glir a sicrhau bod goleuadau'n

cael eu cynnal a'u cadw. Cadwch gofnod o bwy sy'n gyfrifol am ba drefniadau; gofalwch eich bod yn cynnwys contractwyr glanhau a chontractwyr eraill. Gwnewch y manylion hyn yn glir i bawb.

Rheoli Gwiriwch i sicrhau bod arferion gwaith a phrosesau yn cael eu gweithredu'n iawn, ee nad yw lloriau llyfn yn aros yn wlyb, bod yr adeilad yn cael ei gadw mewn cyflwr da, a bod unrhyw offer sy'n gollwng a goleuadau to yn cael eu hatgyweirio'n gyflym. Cadwch gofnod o waith glanhau a gwaith cynnal a chadw ac ati ac anogwch iechyd a diogelwch da.

Monitro ac adolygu Monitrwch adroddiadau ymchwilio i ddamweiniau ac adroddiadau arolygu. Ceisiwch nodi unrhyw ddiffygion yn eich trefniadau rheoli. A ydynt yn dangos unrhyw welliant? Siaradwch ag unrhyw gynrychiolwr diogelwch am risgiau llithro a baglu – gallant fod o gymorth mawr wrth nodi a datrys problemau. Dylid annog cyflogeion hefyd i fod yn rhan o'r broses o adolygu'r mesurau rheoli presennol. Maent yn aml mewn sefyllfa well i asesu effeithiolrwydd y mesurau a weithredwyd i leihau'r risgiau o lithro a baglu.

Archwiliwch risgiau llithro a baglu

Mae'n rhaid i bob cyflogwr asesu'r risgiau i gyflogeion ac eraill a allai gael eu heffeithio gan eu gwaith, ee ymwelwyr ac aelodau o'r cyhoedd. Mae hyn yn helpu i ddod o hyd i'r hyn sydd angen ei wneud i reoli'r risg. Mae ei angen hefyd i fodloni'r gyfraith.

Mae HSE yn argymell ymagwedd bum cam i asesu risgiau, a dylai risgiau llithro a baglu fod ymhlith y risgiau a archwilir.

Cam 1 Edrychwch am beryglon llithro a baglu o amgylch y gweithle, fel lloriau anwastad, ceblau llusg, ardaloedd sydd weithiau yn llithrig o ganlyniad i arllwysiadau. Cofiwch gynnwys ardaloedd awyr agored.

Cam 2 Penderfynwch pwy allai gael ei niweidio a sut. Pwy sy'n dod i'r gweithle? Oes risg iddynt? A oes gennych unrhyw reolaeth drostynt? Cofiwch y gallai fod risg benodol i bobl hŷn a phobl anabl.

Cam 3 Ystyriwch y risgiau. A yw'r rhagofalon sydd eisoes wedi eu gweithredu yn ddigon i ddelio â'r risgiau?

Cam 4 Cofnodwch eich canfyddiadau os oes gennych bump neu fwy o gyflogeion.

Cam 5 Adolygwch yr asesiad yn rheolaidd. Os bydd unrhyw newidiadau arwyddocaol, sicrhewch fod y rhagofalon presennol a'r trefniadau rheoli yn dal yn

Beth ddywed y gyfraith

Mae **Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 (HSWA)** yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr sicrhau iechyd a diogelwch pob un o'u cyflogeion ac unrhyw un a allai gael ei effeithio gan eu gwaith. Mae hyn yn cynnwys cymryd camau i reoli risgiau llithro a baglu.

Ni ddylai cyflogeion beryglu eu hunain nac eraill a dylent ddefnyddio unrhyw offer diogelwch a ddarperir.

Mae gan weithgynhyrchwyr a chyflenwyr ddyletswydd i sicrhau bod eu cynnyrch yn ddiogel. Rhaid iddynt hefyd darparu gwybodaeth ddigonol am ddefnydd priodol.

Mae **Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999** yn adeiladu ar yr HSWA ac yn cynnwys dyletswyddau ar gyflogwyr i asesu risgiau (yn cynnwys risgiau llithro a baglu) a chymryd camau i ddiogelu iechyd a diogelwch lle bo'r angen.

Mae **Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992** yn ei gwneud yn ofynnol i loriau fod yn addas, mewn cyflwr da ac yn rhydd o rwystrau. Rhaid i bobl allu symud o amgylch yn ddiogel.

Arfer gwaith da

Sicrhewch fod amodau'n gywir o'r dechrau - bydd yn gwneud y dasg o ddelio â risgiau llithro a baglu yn haws. Dewiswch arwynebau llawr addas yn unig ac osgowch loriau sy'n llyfn iawn yn arbennig mewn ardaloedd a fydd yn mynd yn wlyb/cael eu heintio (fel ceginau a neuaddau mynediad). Sicrhewch fod lefelau goleuo yn ddigonol, cynlluniwch lwybrau cerddwyr a thraffig yn gywir ac osgowch ormod o bobl.

Glanhau a chynnal a chadw

Hyfforddwch y gweithwyr i ddefnyddio unrhyw offer diogelwch a glanhau a ddarperir yn gywir.

Rhaid i ddulliau ac offer glanhau fod yn addas ar gyfer y math o arwyneb sy'n cael ei drin. Efallai y bydd angen i chi gael cyngor ar y dull priodol o driniaeth, ee gan y gweithgynhyrchwr neu'r cyflenwr. Cymerwch ofal i beidio â chreu peryglon llithro a baglu ychwanegol wrth lanhau a chynnal gwaith cynnal a chadw.

Cwblhewch yr holl waith cynnal a chadw angenrheidiol yn brydlon (efallai y bydd angen i chi gael help neu arweiniad o'r tu allan). Cynhwyswch brosesau archwilio, profi, addasu a glanhau ar gyfnodau addas. Cadwch gofnodion fel y gellir gwirio'r system.

Dylai'r **goleuadau** alluogi pobl i weld rhwystrau, ardaloedd a allai fod yn llithrig ac ati, fel y gallant weithio yn ddiogel. Ailosodwch, atgyweiriwch neu glanhewch oleuadau cyn i lefelau fynd yn rhy isel i weithio'n ddiogel.

Mae angen i **loriau** gael eu gwirio am orffeniadau rhydd, tyllau a chraciau, carpedi a matiau wedi treulio, ac ati. Cymerwch ofal wrth ddewis y llawr os yw'n debygol o fynd yn wlyb neu'n llychlyd o ganlyniad i brosesau gwaith. Ceisiwch gyngor arbenigol wrth ddewis llawr ar gyfer amodau anodd.

Mae'n bosibl na fydd neb yn sylwi ar **rwystrau** a gwrthrychau a adewir yn gorwedd o gwmpas ac y bydd hyn yn achosi iddynt faglu. Ceisiwch gadw ardaloedd gwaith yn daclus ac os na ellir cael gwared ar rwystrau, rhybuddiwch bobl gan ddefnyddio arwyddion neu atalfeydd. Ni ddylid defnyddio cardbord i sychu arllwysiadau oherwydd gall hyn ynddo'i hun achosi i rywun faglu.

Gall **esgidiau** chwarae rhan bwysig wrth atal llithro a baglu. Mae hyn yn arbennig o bwysig lle na ellir cadw lloriau'n sych. Dylai eich cyflenwr esgidiau allu rhoi cyngor i chi ar esgidiau sydd â gwadnau sy'n atal rhywun rhag llithro. Mae angen i gyflogwyr ddarparu esgidiau os yw'n angenrheidiol i sicrhau diogelwch gweithwyr.

Mae llawer o gamau syml y gallwch eu cymryd i leihau risgiau.

Pergyl	*Camau a awgrymir*
Sylweddau gwlyb a sych wedi arllwys	Glanhewch arllwysiadau ar unwaith. Os yw hylif yn seimllyd sicrhewch y defnyddir glanhawyr addas. Ar ôl glanhau gallai'r llawr fod yn wlyb am beth amser; sychwch ef lle y bo'n bosibl. Defnyddiwch atalfeydd priodol i roi gwybod i bobl bod y llawr yn wlyb o hyd a threfnwch lwybrau pasio eraill. Os caiff yr adeilad ei lanhau unwaith y dydd, efallai y byddai'n bosibl gwneud hyn ar ddiwedd y dydd, fel ei fod yn sych ar gyfer dechrau'r sifft nesaf.
Ceblau llusg	Rhowch offer mewn safleoedd lle na fydd ceblau yn croesi llwybrau cerddwyr, defnyddiwch orchuddion ceblau i'w gosod yn gadarn i arwynebau, cyfyngwch ar fynediad er mwyn osgoi cysylltiad. Ystyriwch a ellid defnyddio offer heb gordyn. Cofiwch y bydd yn rhaid rheoli contractwyr hefyd.
Sbwriel amrywiol, ee bagiau plastig	Cadwch ardaloedd yn glir, gwaredwch sbwriel a pheidiwch â gadael iddo gronni.
Rygiau/matiau	Sicrhewch fod matiau wedi'u gosod yn gadarn ac nad yw eu corneli yn troi am i fyny.
Golau gwael	Gwellwch lefelau golau a lleoliad ffitiadau golau er mwyn sicrhau goleuo mwy gwastad ar gyfer pob ardal llawr.
Arwynebau llithrig	Aseswch yr achos a'i drin fel y bo angen, er enghraifft cadwch hwy yn sych bob amser os ydynt yn peri problemau pan yn wlyb. Mewn sefyllfaoedd penodol efallai y bydd yn rhaid i chi eu trin gyda chemegion a defnyddio'r dull glanhau priodol ac ati
Newid o arwyneb llawr gwlyb i sych	Darparwch esgidiau addas, rhybuddiwch am risgiau gan ddefnyddio arwyddion, lleolwch fatiau drws lle bydd y newidiadau hyn yn debygol.
Newidiadau lefel	Ceisiwch ei osgoi. Os na allwch wneud hyn, gwellwch y goleuadau, ychwanegwch ymylon amlwg iawn (hy ymyl gwyn/adlewyrchol i risiau).
Llethrau	Gwellwch weledigedd, darparwch reiliau llaw, defnyddiwch farciau llawr.
Mwg/ager yn rhwystro pobl rhag gweld	Gwaredwch neu reolwch drwy ei ailgyfeirio i ffwrdd o ardaloedd risg; gwellwch awyriad a rhowch rybudd ohono.
Esgidiau anaddas	Sicrhewch fod gweithwyr yn dewis esgidiau addas, yn arbennig gyda'r math iawn o sawdl. Os bydd y math o waith yn gofyn am esgidiau diogelwch arbennig mae'n ofynnol i'r cyflogwr yn ôl y gyfraith eu darparu am ddim.

Cyngor pellach

Gellir cael cyngor pellach yn y cyhoeddiadau HSE canlynol.

Slips and trips: Guidance for employers on identifying hazards and controlling risks HSG155 HSE Books 1996 ISBN 0 7176 1145 0

Slips and trips: Guidance for the food processing industry HSG156 HSE Books 1996 ISBN 0 7176 0832 8

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

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch ffoniwch linell wybodaeth HSE, Ffôn: 08701 545500 Ffacs: 02920 859260 e-bost: hseinformationservices@natbrit.com neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

Gellir dod o hyd i wybodaeth hefyd ar wefan llithro a baglu HSE www.hse.gov.uk/slips/index.htm

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

Mae'r daflen hon ar werth mewn pecynnau o 15 o HSE Books, ISBN 0 7176 6124 5.
Mae copïau unigol am ddim ar gael hefyd o Lyfrau HSE.

© ⓗ *Hawlfraint y goron*. Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, ardystio neu fasnachu. Cyhoeddwyd am y tro cyntaf 11/03. Dylid cydnabod y ffynhonnell fel HSE.