Dewis, defnyddio a chynnal a chadw offer diogelwch personol rhag syrthio

Ymgyrch 'Height Aware'

Taflen wybodaeth 4

Os ydych yn meddwl am ddefnyddio offer diogelwch personol rhag syrthio, bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i benderfynu a yw'n briodol ac, os felly, sut i'w ddefnyddio'n ddiogel.

Beth yw offer diogelwch personol rhag syrthio?

Mae sawl math o systemau ac offer diogelwch personol rhag syrthio. Mae angen lefelau uchel o hyfforddiant a goruchwyliaeth fanwl briodol ar ddefnyddwyr y systemau hyn:

- bydd systemau ac offer atal cwymp yn cynnwys rhaff y mae'n rhaid ei haddasu, neu ei gosod, i hyd sefydlog er mwyn atal y defnyddiwr rhag mynd i le yn gorfforol lle y gallai syrthio, ee ymyl to neu wyneb bregus;
- mae systemau ac offer lleoli gwaith yn galluogi i'r defnyddiwr weithio mewn tyndra neu grogiant er mwyn atal neu leihau syrthio, ee cadair bosn neu linellwr. Mae angen system wrth gefn rhag ofn bod y prif ddull cymorth yn methu;
- mae systemau rhaff yn defnyddio dwy raff, rhaff weithiol a rhaff ddiogelwch, y ddwy wedi'u cysylltu ag angor dibynadwy. Mae harnais y defnyddiwr wedi'i gysylltu i'r ddwy raff mewn ffordd sy'n caniatáu iddynt fynd i'r man gwaith ac oddi yno gan atal neu leihau'r risg o syrthio. Gellir defnyddio'r math hwn o system i gael mynediad at ochr adeilad tal lle na ellir defnyddio crud;
- mae systemau ac offer lliniaru cwymp yn lleihau'r nerth gwrthdaro pe bai'r defnyddiwr yn syrthio i'w atal rhag taro'r llawr. Dylai'r pwynt angori fod mor uchel â phosibl uwchben traed y defnyddiwr i gyfyngu ar bellter y cwymp. Dylid archwilio offer yn rheolaidd ar gyfer traul a difrod.

Dylech ond ystyried defnyddio offer diogelwch personol rhag syrthio i atal neu leihau canlyniadau syrthio pan nad yw mesurau atal cyfunol, ee sgaffaldiau a chraeniau casglu ffrwythau, yn ymarferol. Dylai offer diogelwch personol rhag syrthio sy'n atal cwymp, ee system offer atal, gael blaenoriaeth dros offer personol sydd ond yn cyfyngu ar uchder a/neu ganlyniadau syrthio, ee system lliniaru cwymp.

Dewis

Dylech ddewis offer:

- sy'n addas ar gyfer amgylchiadau arbennig y dasg, ee ni ddylid defnyddio system atal ar gyfer lliniaru cwymp;
- y gellir ei ddefnyddio ar gyfer y dasg benodol oddi mewn i gyfyngiadau ei gynllun, ee bod pellter cliriad digonol wrth ddefnyddio offer lliniaru cwymp;
- sy'n bodloni'r safonau sy'n berthnasol i'w ddefnydd bwriedig, ee BS EN 361 ar gyfer harnais corff llawn;
- y mae ganddo gydrannau cydnaws fel nad yw un gydran yn effeithio ar weithrediad diogel unrhyw gydran arll nac yn ymyrryd â hi, ee peidiwch â defnyddio rhaff amsugno egni i estyn y rîl ddirwyn, gan y bydd hyn yn effeithio ar berfformiad y rîl ddirwyn.

Defnyddio

Bydd angen i chi sicrhau bod pobl sy'n defnyddio'r offer:

- yn gymwys i archwilio eu hoffer ar gyfer namau a gwneud hyn cyn ei ddefnyddio bob tro;
- wedi'u hyfforddi a'u hasesu'n briodol ar gyfer cymhwyster wrth ddefnyddio eu systemau ac offer diogelwch personol rhag syrthio ar gyfer y defnydd penodol;
- wedi darllen a deall y wybodaeth am y cynnyrch cyn defnyddio'r offer;
- wedi gwirio bod y cydrannau yn y system yn gydnaws.

Bydd angen i chi ymgymryd â gwiriadau ac archwiliadau:

- dylid archwilio offer newydd i sicrhau ei fod yn addas ar gyfer y defnydd bwriadedig, fel ei fod yn gweithio'n gywir a'i fod mewn cyflwr da;
- dylid archwilio'r holl offer cyn ei ddefnydd bob tro;
- yn ogystal ag archwiliadau cyn ei ddefnyddio, dylai person cymwys archwilio'r offer yn fanwl yn unol â rhaglen a luniwyd ganddynt;
- dylid cynnal archwiliadau interim rhwng yr archwiliadau gan berson cymwys pan fo perygl a allai achosi dirywiad sylweddol yn yr offer yn bresennol, ee defnydd mewn amgylcheddau asidig neu alcalïaidd neu chwythellu graean ac ati;
- rhaid rhoi'r gorau i ddefnyddio offer wedi'i ddifrodi yn syth. Gall toriad bach mewn webin hyd yn oed effeithio'n ddifrifol ar berfformiad.

Bydd angen i chi sicrhau hefyd:

- bod angorau a phwyntiau angori o gryfder digonol;
- lle y bo'n bosibl, bod angorau a phwyntiau angori yn uwch na'r defnyddiwr fel bod y llinell angori neu'r rhaff yn dynn neu fod cyn lleied o lacrwydd ynddo â phosibl;
- bod cynllun achub ar waith a bod pobl ac offer addas ar gael i'w weithredu.

Cynnal a chadw

Mae bywyd defnyddiwr yn dibynnu ar gynnal a chadw ei systemau ac offer diogelwch personol rhag syrthio yn iawn.

Dylai offer gael:

- ei gadw'n lân a sych a'i storio'n iawn;
- ei sychu'n drylwyr cyn ei storio, os yw wedi'i wlychu;
- ac ni ddylid ei newid neu'i drwsio oni chymeradwyir hyn yn y gwneuthurwr.

Hoffech chi ragor o wybodaeth?

Dyma un o bum taflen wybodaeth yr ymgyrch 'Height Aware. Y gweddill yn y gyfres yw:

Taflen 1: *Gweithio ar uchder: Yr hanfodion*
Taflen 2: *Dewis offer ar gyfer gweithio ar uchder*
Taflen 3: *Dewis contractwyr cymwys ar gyfer gweithio ar uchder*
Taflen 5: *Mân waith cynnal a chadw toeon: Diogelu rhag syrthio*

More information is available on the HSE website www.hse.gov.uk/falls and from HSE Infoline on 0845 345 0055.

LACORS
promoting quality regulation