

# Gweithio ar uchder: Yr hanfodion

Ymgyrch 'Height Aware'

## Taflen wybodaeth 1

Bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i nodi pryd rydych chi, neu bobl rydych yn gyfrifol amdanynt, yn gweithio ar uchder a'r materion y mae angen i chi feddwl amdanynt.

## Beth yw gweithio ar uchder?

Mae gweithio ar uchder yn golygu gwaith mewn unrhyw fan, lle y gallai person syrthio ac anafu eu hun oni chymerir rhagofalon.

Os ydych:

- yn gweithio uwchlaw lefel y llawr;
- mewn sefyllfa lle y gallech gwympto o ymyl, drwy agoriad neu wyneb bregus; neu
- mewn sefyllfa lle y gallech syrthio o lefel y llawr i mewn i agoriad neu dwll yn y llawr;

byddwch yn gweithio ar uchder, gan y gallwch syrthio o un lefel i lefel arall.

Mae enghreifftiau o weithio ar uchder yn cynnwys:

- defnyddio llwyfannau gwaith fel sgaffaldiau t\_r, craeniau casglu ffrwythau, lifftiau siswrn a grisiau podiwrn;
- gwaith ar do, darn o beirianwaith neu offer;
- defnyddio ysgolion neu ysgolion bach.

## Pa ragofalon y mae angen i chi eu cymryd?

Cofiwch, gall fod gweithio ar uchder yn ddigwyddiad untro, neu'n arfer. Bydd angen i chi sicrhau eich bod yn nodi'r holl dasgau sy'n gofyn am weithio ar uchder fel y gallwch sicrhau y cânt eu gwneud yn ddiogel.

Yr allwedd i atal anafiadau yn sgîl gweithio ar uchder yw cynnal asesiad risg, fel y gallwch ddewis y rhagofalon cywir. Mae hyn yn broses syml, a bydd ateb y cwestiynau canlynol yn helpu i chi wneud hyn.



## A allwch osgoi'r angen i weithio ar uchder yn y lle cyntaf?

Weithiau gellir defnyddio offer hir neu offer arall i wneud tasg yn ddiogel o lefel y llawr, ee roler neu frwsh â choes hir ar gyfer paentio a pholion â chyflenwad d\_r gyda brwshys ar gyfer glanhau ffenestri. Meddylwch a yw'n bosibl i gynllunio'r gwaith fel nad oes angen gweithio ar uchder, ee a ellid rhoi gwasanaethau newydd, fel pibellau neu geblau, ar lefel y llawr?

Os na allwch osgoi'r angen i weithio ar uchder, mae'n rhaid i chi geisio atal y risg o syrthio.

## A allwch atal cwmp?

Gallwch wneud hyn drwy:

- defnyddio man gwaith sydd eisoes yn bod. Mae hwn yn fan sydd eisoes yn ddiogel, ee to sydd â rheiliau amddiffyn parhaol neu barapet o amgylch yr ymylon; neu ddarn o beirianwaith neu offer sydd â rheiliau amddiffyn parhaol a sefydlog o'i amgylch;



## Pa fesurau ychwanegol eraill y mae angen i chi eu cymryd i leihau'r risg o syrthio?

Wrth ddefnyddio offer ar gyfer gweithio ar uchder, mae angen i chi hefyd sicrhau:

- bod y bobl sy'n ei ddefnyddio wedi'u hyfforddi i'w ddefnyddio'n ddiogel;
- y caiff ei archwilio'n rheolaidd a'i gynnal a'i gadw'n dda;
- y caiff y gwaith ei oruchwylio i sicrhau bod pobl yn gweithio'n ddiogel.

Nid yw defnydd arferol ysgolion neu ysgolion bach yn darparu mesurau sy'n atal cwmp nac yn lleihau'r canlyniadau. Felly rhaid i chi allu dangos nad oedd yn rhesymol dewis offer amgen gan fod y dasg yn risg isel ac am gyfnod byr.

## Ydych chi wedi nodi p'un a oes unrhyw wynebau bregus?

Mae angen i chi fod yn arbennig o ymwybodol o ddeunyddiau bregus wrth weithio ar uchder gan fod eu presenoldeb yn y man gwaith, neu'n agos ati, yn cynyddu'r risg. Mae wyneb bregus yn un a fyddai'n gallu torri pe bai person yn gweithio arno neu'n syrthio arno. Mae enghreifftiau cyffredin yn cynnwys dalenni to ffibr a sment asbestos a llawer o ffenestri to, ond gallai gynnwys deunyddiau pontio mewn seilos.

Dylech sicrhau eich bod yn:

- osgoi yr angen i weithio arnynt neu gerllaw iddynt neu basio drostynt drwy, ee trwsio ffenestr do oddi tani drwy ddefnyddio sgaffald t\_r neu oddi uchod drwy ddefnyddio craen casglu ffrwythau;
- atal syrthio drwy ddefnyddio rhodfeydd sefydlog gyda rheiliau amddiffyn i fynd ar draws to sment asbestos addas gyda rheiliau amddiffyn yn ystod gwaith ar wyneb bregus neu waith gerllaw iddo;
- lleihau canlyniadau syrthio drwy ddefnyddio rhwydi, bagiau aer neu offer atal syrthio.

- defnyddio offer gwaith. Os na allwch ddefnyddio man gwaith sydd eisoes yn bod, ystyriwch a allwch ddefnyddio offer gwaith i atal pobl rhag syrthio. Mae sgaffaldiau t\_r, grisiau podiwm, craeniau casglu ffrwythau a lifftiau siswrn yn rhai enghreifftiau cyffredin o offer gwaith a wnaiff hyn gan fod gan y llwyfannau gwaith reiliau amddiffyn. Os oes angen mynediad rheolaidd, ee i uned aerdymheru ar do, gall fod yn rhesymol i'r cleient/perchennog yr adeilad i greu man gwaith ddiogel drwy osod rheiliau amddiffyn parhaol i'r man gwaith ac o'i hamgylch.

Os na allwch roi mesurau ar waith i atal cwmp, mae'n rhaid i chi geisio cyfyngu ar y risg drwy leihau pellter a/neu ganlyniadau syrthio.

## A allwch leihau canlyniadau syrthio?

Yn gyntaf, mae'n rhaid i chi geisio osgoi ac yna atal cwmp drwy ddefnyddio mesurau a fydd ond yn lleihau neu gyfyngu ar y canlyniadau. Mae bagiau aer a rhwydi diogelwch yn enghreifftiau o fesurau o'r fath, gan y dylent leihau'r risg o anaf os bydd rhywun yn syrthio. Bydd offer atal cwmp hefyd yn lleihau anaf os bydd rhywun yn syrthio, ar yr amod bod yr offer wedi'i osod yn gywir, bod defnyddwyr yn gwybod sut i'w gynnal a'i gadw a'u bod yn deall ei gyfyngiadau.

## Hoffech chi ragor o wybodaeth?

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

Taflen 2: Dewis offer ar gyfer gweithio ar uchder

Taflen 3: Dewis contractwyr cymwys ar gyfer gweithio ar uchder

Taflen 4: Dewis, defnyddio a chynnal a chadw offer diogelwch personol rhag syrthio

Taflen 5: Mân waith cynnal a chadw toeon: Diogelu rhag syrthio

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan yr HSE [www.hse.gov.uk/falls](http://www.hse.gov.uk/falls) ac o Linell wybodaeth HSE ar 0845 345 0055.