A ddylid rhoi seibiannau i ddefnyddwyr VDU?

Y rheoliadau perthnasol yw Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cyfarpar Sgrîn Arddangos) 1992. Mae Rheoliad 4 yn ymwneud â gweithgareddau beunyddiol defnyddwyr ac yn nodi:

'Rhaid i bob cyflogwr gynllunio gweithgareddau defnyddwyr yn y gwaith yn ei ymgymeriad fel eu bod, yn ystod eu gwaith beunyddiol ar gyfarpar sgrîn arddangos, yn cael y cyfryw seibiannau neu newidiadau i weithgareddau sy'n lleihau eu llwyth gwaith gyda'r offer hynny.'

Mae'r canllaw yn nodi:
Yn y rhan fwyaf o dasgau, mae seibiannau neu doriadau naturiol yn digwydd o ganlyniad i drefniant cynhenid y gwaith. Lle bynnag y bo'n bosibl, dylid cynllunio swyddi o flaen sgriniau arddangos i gynnwys cymysgedd o waith sy'n seiliedig ar y sgrîn a gwaith nad yw'n seiliedig ar y sgrîn i atal blinder ac i amrywio gofynion gweledol a meddyliol. Pan fydd y swydd yn anochel yn golygu cyfnodau o waith sgrîn arddangos dwys (p'un a oes rhywun yn defnyddio'r bysellfwrdd neu ddyfais fewnbynnu, yn darllen y sgrîn, neu'n gwneud cymysgedd o'r ddau), dylid cynnwys cyfnodau o waith nad yw'n ddwys ac nad yw'n ymwneud â sgrîn arddangos rhwng y cyfnodau hyn. Pan na ellir trefnu'r gwaith yn y modd hwn, e.e. mewn swyddi sydd ond yn gofyn am gofnodi data neu destun lle mae angen i rywun ganolbwyntio'n barhaus, mae'n rhaid cyflwyno seibiannau neu doriadau pwrpasol.

Pan fydd gwaith sgrîn arddangos yn golygu defnydd helaeth o'r bysellfwrdd, dylid osgoi unrhyw weithgaredd a fyddai'n gofyn am ddefnydd tebyg o'r breichiau a'r dwylo yn ystod y seibiannau. Yn yr un modd, os yw'r gwaith sgrîn arddangos yn drwm yn weledol dylai unrhyw weithgaredd yn ystod seibiannau fod o natur weledol wahanol. Mae'n rhaid i seibiannau hefyd ganiatáu i ddefnyddwyr amrywio eu hosgo. Gallai ymarferion sy'n cynnwys amrantu, ymestyn a ffocysu'r llygaid ar wrthrychau pell fod yn ddefnyddiol a gellid cwmpasu hyn mewn rhaglenni hyfforddiant.

yn ôl i'r brig

Nid yw'n briodol gosod gofynion ar gyfer seibiannau sy'n berthnasol i bob math o waith; dylid penderfynu ar hyd seibiannau sydd eu hangen i atal blinder yn ôl natur a gofynion amrywiol y swydd. Ond dyma ychydig o arweiniad cyffredinol:

- dylai gweithwyr gymryd seibiannau cyn dechrau blino, nid er mwyn ymadfer hynny a, phan fydd perfformiad ar ei uchaf, cyn i gynhyrchiant leihau. Mae amseru'r seibiant yn bwysicach na'i hyd;
- dylid cynnwys seibiannau neu newidiadau i weithgaredd yn ystod amser gwaith. Dylent leihau'r llwyth gwaith o flaen y sgrîn, h.y. ni ddylent arwain at orfod gweithio'n gyflymach neu'n fwy dwys waith oherwydd eu cyflwyno;
- mae seibiannau byr a mynych yn fwy boddhaol na seibiannau hwy ac achlysurol: e.e. mae seibiant o 5-10 munud ar ôl 20-60 munud o waith sgrîn a/neu fysellfwrdd parhaus yn debygol o fod yn well na seibiant 15 munud bob 2 awr;
- os yw'n bosibl, dylid cymryd seibiannau i ffwrdd o'r sgrîn;

- Mae seibiannau answyddogol, hynny yw amser a dreulir heb edrych ar y sgrîn (e.e. ar dasgau eraill), yn ymddangos o dystiolaeth o astudiaeth yn fwy effeithiol o ran esmwytho blinder gweledol na seibiannau gorffwyso swyddogol;
- lle bynnag y bo'n bosibl, dylid caniatáu i ddefnyddwyr gael rhywfaint o ddisgresiwn o ran sut i gynnal tasgau; bydd unigolyn sy'n rheoli natur a chyflymder gwaith yn gallu rheoli ei ymdrechion drwy'r diwrnod gwaith yn y ffordd orau bosibl.

Cyfeiriadau

L26, Display Screen Equipment Work – Guidance on Regulations, (ISBN 0717604101 – ar gael gan HSE Books)

- **Working with VDU's – taflen am ddim** [740kb]