Pum cam i asesu risgiau

Fersiwn o'r daflen INDG163(rev3)W ar gyfer y we yw hwn

Nod y daflen hon yw eich helpu i asesu risgiau iechyd a diogelwch yn y gweithle

Mae asesiad risgiau yn gam pwysig yn y broses o ddiogelu eich gweithwyr a'ch busnes, yn ogystal â chydymffurfio â'r gyfraith. Mae'n eich helpu i ganolbwyntio ar y risgiau sydd o wir bwys yn eich gweithle - y rhai sydd â'r potensial i achosi niwed gwirioneddol. Ar sawl achlysur, gall mesurau syml reoli risgiau yn rhwydd, er enghraifft sicrhau y caiff gorlifoedd eu glanhau ar unwaith fel nad yw pobl yn llithro, neu y caiff drysau cypyrddau eu cadw ynghau er mwyn sicrhau nad yw pobl yn baglu. I'r rhan fwyaf, mae hyn yn golygu mesurau syml, rhad ac effeithiol er mwyn sicrhau diogelwch eich ased mwyaf gwerthfawr - eich gweithlu.

Nid yw'r gyfraith yn disgwyl i chi ddileu pob risg, ond mae'n ofynnol i chi ddiogelu pobl cyn belled ag y bo'n 'ymarferol rhesymol'. Mae'r canllaw hwn yn dweud wrthych sut i gyflawni hynny yn ddidrafferth.

Nid dyma'r unig ffordd o gynnal asesiad risgiau, ceir dulliau eraill sy'n gweithio'n effeithiol, yn arbennig ar gyfer risgiau ac amgylchiadau mwy cymhleth. Fodd bynnag, credwn mai hwn yw'r dull mwyaf syml ar gyfer y rhan fwyaf o sefydliadau.

Beth yw asesiad risgiau?

Archwiliad gofalus yw asesiad risg o'r hyn, yn eich gwaith, a allai achosi niwed i bobl, fel y gallwch asesu pa un a ydych wedi sicrhau digon o ragofalon ynteu a ddylech wneud mwy i atal niwed. Mae gan weithwyr a phobl eraill yr hawl i gael eu diogelu rhag niwed a gaiff ei achosi gan ddiffyg mesurau rheoli rhesymol.

Gall damweiniau a salwch ddinistrio bywydau ac effeithio ar eich busnes hefyd os caiff cynhyrchiant ei golli, peiriannau eu difrodi, os bydd costau yswiriant yn cynyddu neu os bydd angen i chi fynd i'r llys. Mae'n ofynnol i chi, yn ôl y gyfraith, asesu'r risgiau yn eich gweithle fel y gallwch lunio cynllun i reoli'r risgiau.

Sut i asesu'r risgiau yn eichgweithle

Dilynwch y pum cam yn y daflen hon:

Cam 1
Nodwch y peryglon

Cam 2
Penderfynwch pwy allai gael eu niweidio a sut

Cam 3
Gwerthuswch y risgiau a phenderfynwch ar ragofalon

Cam 4
Cofnodwch eich canfyddiadau a'u gweithredu

Cam 5
Adolygwch eich asesiad a'i ddiweddaru os oes angen

Peidiwch â gor-gymhlethu'r broses. Mewn llawer o sefydliadau, mae'r risgiau'n adnabyddus a bydd yn hawdd cymhwyso'r mesurau rheoli angenrheidiol. Mae'n debyg eich bod eisoes yn gwybod, er enghraifft, os oes gennych gyflogeion sy'n symud llwythi trwm ac y gallent niweidio eu cefnau, neu lle mae pobl yn fwyaf tebygol o lithro neu faglu.
Os felly, sicrhewch eich bod wedi cymryd rhagofalon rhesymol i osgoi anafiadau.

Os ydych yn rhedeg sefydliad bach a'ch bod yn hyderus eich bod yn deall beth mae'n ei olygu, gallwch gynnal yr asesiad eich hun. Nid oes angen i chi fod yn arbenigwr iechyd a diogelwch.

Os ydych yn gweithio mewn sefydliad mwy, efallai y gallech ofyn i gynghorydd iechyd a diogelwch eich cynorthwyo. Os nad ydych yn hyderus, ceisiwch gael help gan rywun cymwys. Ar bob achlysur, dylech sicrhau eich bod yn cynnwys eich staff neu eu cynrychiolwyr yn y broses. Bydd ganddynt wybodaeth ddefnyddiol am y modd y caiff y gwaith ei wneud a fydd yn gwneud eich asesiad o'r risg yn fwy trylwyr ac effeithiol. Ond cofiwch, chi sy'n gyfrifol am sicrhau
y caiff yr asesiad ei gynnal yn briodol.

Wrth ystyried eich asesiad risgiau, cofiwch:

- mae **perygl** yn unrhyw beth a allai achosi niwed, megis cemegion, trydan, gweithio ar ysgolion, droriau agored ac ati;
- y **risg** yw'r siawns, uchel neu isel, y gallai rhywun gael ei anafu gan y peryglon hyn a pheryglon eraill, ynghyd ag arwydd o ba mor ddifrifol y gallai'r niwed fod.

Cam 1
Nodwch y peryglon

Yn gyntaf, rhaid i chi ganfod sut y gallai pobl gael eu niweidio. Pan fyddwch yn gweithio mewn un lle bob dydd, mae'n hawdd anwybyddu rhai peryglon, felly dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i nodi'r rhai pwysig:

- **Cerddwch o amgylch** eich gweithle gan edrych ar yr hyn y gallai fod yn rhesymol iddo achosi niwed.
- **Gofynnwch i'ch cyflogeion** neu eu cynrychiolwyr am eu barn. Efallai y byddant wedi sylwi ar bethau nad ydynt yn amlwg i chi ar unwaith.
- **Ewch i wefan HSE** (www.hse.gov.uk). Mae HSE yn cyhoeddi canllawiau ymarferol ar lle y gall peryglon ddigwydd a sut i'w rheoli. Ceir llawer o wybodaeth yma am y peryglon a allai effeithio ar eich busnes.
- Os ydych yn aelod o **gymdeithas fasnachol**, cysylltwch â hwy. Mae llawer yn cynhyrchu canllawiau defnyddiol.
- **Darllenwch gyfarwyddiadau gweithgynhyrchwyr** neu daflenni data ar gyfer cemegion ac offer gan y gallant fod yn ddefnyddiol iawn o ran egluro beth yw'r peryglon a'u rhoi yn eu gwir bersbectif.
- Edrychwch ar eich **cofnodion salwch a damweiniau** - gall y rhain yn aml helpu i nodi'r peryglon llai amlwg.
- **Cofiwch ystyried peryglon hirdymor i iechyd** (ee. lefelau uchel o sŵn neu gysylltiad â sylweddau peryglus) yn ogystal â pheryglon diogelwch.

Cam 2
Penderfynwch pwy allai gael niwed a sut

Ar gyfer pob perygl mae'n rhaid i chi wybod pwy allai gael niwed; bydd o gymorth i chi wrth nodi'r ffordd orau o reoli'r risg. Nid yw hynny'n golygu rhestru pawb wrth ei enw, ond yn hytrach nodi grwpiau o bobl (ee 'pobl sy'n gweithio yn y storfa' neu 'pobl sy'n mynd heibio').

Ym mhob achos, nodwch sut y gallent gael niwed, hy y math o anaf neu salwch a allai ddigwydd. Er enghraifft, 'gallai pobl sy'n llenwi silffoedd ddioddef anaf i'w cefnau yn sgîl cario blychau'n barhaus'.

Cofiwch:

- mae gan rai gweithwyr ofynion penodol, ee gallai gweithwyr newydd neu ifanc, mamau newydd neu feichiog a phobl ag anableddau wynebu risg arbennig. Bydd angen rhoi mwy o ystyriaeth i rai peryglon;
- glanhawyr, ymwelwyr, contractwyr, gweithwyr cynnal a chadw ac ati, nad ydynt yn y gweithle drwy'r amser;
- aelodau o'r cyhoedd, os gallent gael eu hanafu gan eich gweithgareddau;
- gwaith yn effeithio ar bobl eraill sy'n bresennol, yn ogystal â sut mae eu gwaith hwy yn effeithio ar eich staff chi - siaradwch â hwy; a
- gofynnwch i'ch staff a ydynt yn gallu meddwl am rywun y gallech fod wedi ei anghofio.

Cam 3
Gwerthuswch y risgiau a phenderfynwch pa ragofalon i'w gweithredu

Ar ôl canfod y peryglon, bydd angen i chi wedyn benderfynu sut i fynd i'r afael â hwy. Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i chi wneud popeth sy'n 'ymarferol rhesymol' i ddiogelu pobl rhag niwed. Gallwch ganfod hyn drosoch eich hun, ond y ffordd rwyddaf yw cymharu'r hyn rydych yn ei wneud ag arfer da.

Mae llawer o ffynonellau am arfer da, er enghraifft **gwefan HSE** (www.hse.gov.uk).

Yn gyntaf, ystyriwch yr hyn rydych yn ei wneud eisoes, meddyliwch am y rheolau sydd gennych ar waith a sut y caiff y gwaith ei drefnu. Yna cymharwch hyn â'r arfer da ac ystyried a oes mwy y dylech fod yn ei wneud i wella eich safonau. Wrth ystyried hyn, cofiwch ofyn:

- A allaf gael gwared ar y perygl yn gyfan gwbl?
- Os na allaf, sut mae modd i mi reoli'r risgiau fel bod achos o niwed yn annhebygol o ddigwydd?

Wrth reoli risgiau, defnyddiwch yr egwyddorion isod, os yn bosibl yn y drefn ganlynol:

- rhowch gynnig ar opsiwn llai peryglus (ee defnyddiwch gemegion llai peryglus);
- ceisiwch rwystro mynediad i'r perygl (ee drwy ei warchod);
- trefnwch y gwaith mewn modd a fydd yn lleihau'r cysylltiad â'r perygl (ee rhowch rwystrau rhwng cerddwyr a thrafnidiaeth);
- darparwch offer diogelwch personol (ee dillad, esgidiau, sbectol ddiogelwch ac ati);
- darparwch gyfleusterau lles (ee cymorth cyntaf a chyfleusterau ymolchi ar gyfer cael gwared ar halogiad).

Nid oes angen i'r gwaith o wella iechyd a diogelwch fod yn gostus iawn. Er enghraifft, mae gosod drych ar gornel beryglus er mwyn atal damwain cerbydau yn rhagofal rhad o ystyried y risgiau. Gallai methu â chymryd camau rhagofalon syml fod yn fwy costus i chi pe bai damwain yn digwydd.

Cynhwyswch y staff, er mwyn sicrhau bod
eich cynlluniau arfaethedig yn ymarferol bosibl ac na fyddant yn cyflwyno peryglon newydd.

Cam 4
Cofnodwch eich canfyddiadau a'u gweithredu

Bydd rhoi canlyniadau eich asesiad risgiau ar waith yn gwneud gwahaniaeth wrth ofalu am bobl a'ch busnes.

Bydd y broses o ysgrifennu canlyniadau eich asesiad risgiau, a'u rhannu gyda'ch staff, yn eich annog i wneud hyn. Os oes gennych lai na phump o gyflogeion nid oes angen i chi gofnodi unrhyw beth, er ei bod yn ddefnyddiol fel y gallwch ei adolygu yn ddiweddarach, er enghraifft, os bydd rhywbeth yn newid.

Wrth ysgrifennu eich canlyniadau, cofiwch fod yn syml, er enghraifft 'Baglu ar draws sbwriel: darparwyd biniau, staff wedi eu cyfarwyddo, archwiliadau glanhau wythnosol', neu 'Mygdarth o waith weldio: defnyddir disbyddwr awyru lleol a chaiff ei archwilio'n rheolaidd'.

Nid ydym yn disgwyl i asesiad risgiau fod yn berffaith, ond rhaid iddo fod yn addas ac yn ddigonol. Mae angen i chi allu profi'r canlynol:

- y cynhaliwyd archwiliad cywir;
- eich bod wedi gofyn pwy allai gael ei effeithio;
- eich bod wedi ymdrin â'r holl beryglon mwyaf, gan ystyried nifer y bobl a allai gael eu heffeithio;
- bod y rhagofalon yn rhesymol, a bod y risg sy'n parhau yn isel;
- eich bod wedi cynnwys eich staff neu eu cynrychiolwyr yn y broses.

Ceir templed ar gefn y daflen hon y mae croeso i chi ei lungopïo a'i ddefnyddio.

Os byddwch, fel nifer o fusnesau, yn canfod bod nifer sylweddol o welliannau y gallech eu gwneud, yn fach a mawr, peidiwch â gwneud popeth ar unwaith. Lluniwch gynllun gweithredu er mwyn mynd i'r afael â'r pethau pwysicaf yn gyntaf. Mae arolygwyr iechyd a diogelwch yn cydnabod ymdrechion busnesau sy'n amlwg yn ceisio gwneud gwelliannau.

Mae cynllun gweithredu da yn aml yn cynnwys cymysgedd o bethau gwahanol megis:

- ychydig o welliannau rhad neu hawdd y gellir eu gwneud yn gyflym, efallai fel ateb dros dro nes y bydd dulliau rheoli mwy dibynadwy ar waith;
- atebion hirdymor i'r risgiau hynny sydd fwyaf tebygol o achosi damweiniau neu salwch;
- atebion hirdymor i'r risgiau hynny sy'n debygol o arwain at y canlyniadau gwaethaf;
- trefniadau ar gyfer hyfforddi cyflogeion ar y prif risgiau sy'n parhau a sut y cânt eu rheoli;
- archwiliadau rheolaidd i sicrhau bod y mesurau rheoli yn aros yn eu lle;
- cyfrifoldebau clir - pwy fydd yn gyfrifol am ba gamau gweithredu ac erbyn pryd.

Cofiwch flaenoriaethu a mynd i'r afael â'r pethau pwysicaf yn gyntaf. Wrth i chi gwblhau pob cam gweithredu, cofiwch ei ddileu oddi ar eich cynllun.

Cam 5
Adolygwch eich asesiad risgiau a'i ddiweddaru os oes angen

Ychydig iawn o weithleoedd sy'n aros yr un fath. Yn hwyr neu'n hwyrach, byddwch yn cyflwyno offer, sylweddau a gweithdrefnau newydd a allai arwain at beryglon newydd. Felly, mae'n gwneud synnwyr i adolygu eich prosesau yn barhaus. Bob blwyddyn, fwy neu lai, cynhaliwch adolygiad ffurfiol o'ch sefyllfa, er mwyn sicrhau eich bod yn parhau i wella, neu o leiaf nad ydych wedi dechrau llithro.

Ailystyriwch eich asesiad risgiau. A fu unrhyw newidiadau? A oes unrhyw welliannau y mae angen i chi eu gwneud o hyd? A yw eich gweithwyr wedi canfod problem? A ydych wedi dysgu rhywbeth o ganlyniad i ddamweiniau neu ddamweiniau oedd ar fin digwydd? Sicrhewch fod eich asesiad risgiau yn parhau'n gyfredol.

Wrth redeg busnes, mae'n hawdd iawn anghofio adolygu eich asesiad risgiau - nes y bydd rhywbeth wedi mynd o'i le ac mae'n rhy hwyr. Beth am bennu dyddiad adolygu'r asesiad risgiau nawr? Cofnodwch y dyddiad yn eich dyddiadur fel digwyddiad blynyddol.

Yn ystod y flwyddyn, os oes newid sylweddol, peidiwch ag aros. Gwiriwch eich asesiad risgiau a, lle y bo'n briodol, ewch ati i'w ddiwygio. Os yn bosibl, mae'n well meddwl am yr asesiad risgiau pan fyddwch yn cynllunio eich newidiadau - drwy wneud hynny mae'n rhoi mwy o hyblygrwydd i chi.

Rhai cwestiynau cyffredin

Beth os yw'r gwaith a wnaf yn dueddol o amrywio llawer, neu os byddaf i (neu fy nghyflogeion) yn symud o un safle i un arall?
Nodwch y peryglon y gallech eu disgwyl yn rhesymol ac aseswch y risgiau sy'n gysylltiedig â hwy. Dylai'r asesiad cyffredinol hwn roi sail gadarn i chi ar gyfer y mwyafrif o'ch gwaith. Pan fyddwch yn derbyn gwaith neu safle newydd sy'n wahanol, ewch i'r afael ag unrhyw beryglon newydd neu wahanol gydag asesiad penodol. Nid oes angen i chi ddechrau o'r newydd bob tro.

Beth os wyf yn rhannu gweithle?
Dywedwch wrth y cyflogwyr eraill a'r gweithwyr hunangyflogedig eraill am unrhyw risgiau y gallai eich gwaith eu peri iddynt, a pha ragofalon rydych yn eu cymryd. Hefyd, ystyriwch y risgiau y mae'r rhai sy'n rhannu eich gweithle yn eu peri i'ch gweithlu eich hun.

Oes cyfrifoldebau ar fy nghyflogeion?
Oes. Mae cyfrifoldeb cyfreithlon ar gyflogeion i gydweithredu ag ymdrechion eu cyflogwr i wella iechyd a diogelwch (ee rhaid iddynt wisgo offer diogelwch pan gaiff ei ddarparu), a gofalu am ei gilydd.

Beth os bydd amgylchiadau un o'm cyflogeion yn newid?
Bydd angen i chi ailystyried yr asesiad risgiau. Mae'n ofynnol i chi gynnal asesiad risgiau penodol ar gyfer mamau newydd neu famau beichiog, gan y bydd rhai tasgau (gwaith trwm neu waith â chemegion er enghraifft) yn amhriodol iddynt. Os bydd cyflogai yn mynd yn anabl, mae'n ofynnol i chi wneud addasiadau rhesymol. Efallai y bydd gan bobl sy'n dychwelyd i'r gwaith ar ôl cael llawdriniaeth fawr ofynion arbennig hefyd. Os canolbwyntiwch ar hyn, mae bron bob amser yn bosibl canfod ffordd ymlaen sy'n addas i chi ac i'ch cyflogeion.

Beth os wyf eisoes wedi asesu rhai o'r risgiau?
Os ydych, er enghraifft, yn defnyddio cemegion peryglus a'ch bod eisoes wedi asesu'r risgiau i iechyd a'r rhagofalon y mae angen i chi eu sicrhau o dan y Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd (COSHH), gallwch eu hystyried yn rhai sydd wedi eu gwirio a symud ymlaen.

Cymorth

Os ydych yn cael trafferthion, peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to. Mae llu o wybodaeth ar gael i'ch helpu. Gellir cael mwy o wybodaeth am ofynion a safonau cyfreithiol ar ein gwefan yn: www.hse.gov.uk, ac yn bennaf yn ein cyhoeddiadau (sydd ar gael o HSE Books):

Essentials of health and safety at work (Pedwerydd argraffiad) HSE Books 2006
ISBN 0 7176 6179 2

Health and safety made simple HSE 2011
www.hse.gov.uk/simple-health-safety/index.htm

Pum cam i asesu risgiau

Enw'r Cwmni:

Dyddiad yr asesiad risgiau:

Cam 1
Beth yw'r peryglon?

Nodwch y peryglon drwy:

- cerdded o amgylch eich gweithle;
- gofyn barn eich cyflogeion;
- edrych ar yr ardaloedd *Your industry* o wefan HSE;
- darllen cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchydd;
- cysylltu â'ch cymdeithas fasnach.

Cofiwch am y peryglon iechyd hirdymor.

Cam 2
Pwy allai gael eu niweidio a sut?

Nodwch grwpiau o bobl. Cofiwch:

- mae gan rai gweithwyr anghenion penodol;
- pobl nad ydynt yn y gweithle drwy'r amser;
- aelodau o'r cyhoedd;
- os ydych yn rhannu eich gweithle, ystyriwch sut mae eich gwaith yn effeithio ar y bobl eraill yno.

Nodwch sut y gallai'r perygl achosi niwed.

Cam 3
Beth rydych eisoes yn ei wneud?

Rhestrwch yr hyn sydd eisoes ar waith i leihau'r posibilrwydd o niwed neu wneud y niwed yn llai difrifol.

Pa gamau pellach sydd eu hangen?

Rhaid i chi sicrhau eich bod wedi lleihau'r risgiau 'cyhyd ag y bo hynny'n rhesymol ymarferol'. Un ffordd hawdd o wneud hyn yw cymharu'r hyn a wnewch eisoes ag arfer da. Os oes gwahaniaeth, rhestrwch beth sydd angen ei wneud.

Cam 4
Sut byddwch yn gweithredu ar yr asesiad?

Cofiwch flaenoriaethu. Ewch i'r afael â'r peryglon hynny sydd â risg uchel ac sydd â chanlyniadau difrifol yn gyntaf.

Gweithredu gan bwy	Gweithredu erbyn	Cwblhawyd	

Cam 5 Dyddiad adolygu:

- Adolygwch eich asesiad er mwyn sicrhau eich bod yn parhau i wella, neu o leiaf nad ydych yn llithro
- Os oes newid sylweddol yn eich gweithle, cofiwch archwilio eich asesiad risgiau a'i ddiwygio os oes angen.

Rhagor o wybodaeth

Am wybodaeth ynghylch iechyd a diogelwch, neu i roi gwybod am anghysondebau neu am anghywirdebau yn y canllawiau hyn, ewch i www.hse.gov.uk/. Gallwch weld canllawiau HSE ar-lein a gallwch archebu cyhoeddiadau prisiedig oddi wrth y wefan. Hefyd mae cyhoeddiadau prisiedig HSE ar gael oddi wrth siopau llyfrau.

Gellir dod o hyd i Safonau Prydeinig mewn fformatau PDF neu gopi caled oddi wrth BSI: http://shop.bsigroup.com neu drwy gysylltu â Gwasanaethau Cwsmeriaid BSI am gopïau caled yn unig Ffôn: 020 8996 9001 e-bost: cservices@bsigroup.com.

Mae cyhoeddiadau'r Llyfrfa ar gael o The Stationery Office, PO Box 29, Norwich NR3 1GN Ffôn: 0870 600 5522 Ffacs: 0870 600 5533 e-bost: customer.services@tso.co.uk Gwefan: www.tso.co.uk (Maent hefyd ar gael o siopau llyfrau.) Gellir gweld Offerynnau Statudol am ddim yn www.legislation.gov.uk.

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

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau prisiedig o 10 oddi wrth Lyfrau HSE, ISBN 978 0 7176 6445 0. Gellir dod o hyd i fersiwn y we ar www.hse.gov.uk/pubns/indg163W.pdf.

©ⓗ *Hawlfraint y Goron*. Os ydych yn dymuno ail-ddefnyddio'r wybodaeth hon ewch i www.hse.gov.uk/copyright.htm am fanylion. Cyhoeddwyd yn gyntaf 06/11.