

# Gweithio gyda VDUs



Mae hwn yn fersiwn gwe-gyfeillgar o daflen INDG36(rev3), a adolygwyd 12/06

## Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn ganllaw i bobl sy'n gweithio gydag unedau arddangos gweledol (VDUs), a'u cyflogwyr. Mae'n:

- ateb y cwestiynau cyffredin am VDUs ac iechyd (gweler tudalen 1);
- rhoi crynodeb o'r gyfraith ar waith VDU (Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Offer Sgrîn Arddangos) 1992), ac yn amlinellu beth y dylai cyflogwyr a chyflogeion ei wneud i gydymffurfio â hwy (gweler tudalen 4);
- awgrymu rhai addasiadau syml y gall defnyddwyr eu gwneud i weithfannau a sgriniau i'w gwneud yn fwy cyfforddus ac yn haws i'w defnyddio (gweler tudalen 5); ac
- egluro sut y gall cyflogwyr a defnyddwyr gael cyngor pellach (gweler tudalen 7).

## Beth yw'r gwahaniaeth rhwng VDU, VDT, monitor ac offer sgrîn arddangos (DSE)?

Nid oes gwahaniaeth. Mae'r holl dermau hyn yn golygu yr un peth - sgrîn arddangos, fel arfer yn rhan o gyfrifiadur ac yn dangos testun, rhifau neu raffeg.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi cyngor ar iechyd a diogelwch wrth weithio gyda sgriniau o'r fath. Mae'n cwmpasu sgriniau traddodiadol (tiwb pelydrau cathod, fel Teledu) a'r sgriniau arddangos panel fflat fel y rheini a ddefnyddir ar gyfrifiaduron cludadwy.

Mae'r cyngor yn y llyfryn hwn yn gymwys i'r weithfan gyfan, yr amgylchedd swydd a gwaith, yn ogystal ag i'r VDU, y bysellfwrdd ac offer eraill.

## 'A yw fy VDU yn effeithio ar fy iechyd?'

*Atebion i rai cwestiynau cyffredin gan ddefnyddwyr VDU*

### **A wyf mewn perygl?**

Mae VDUs wedi cael y bai - ar gam yn aml - am amrywiaeth eang o broblemau iechyd. Mewn gwirionedd, dim ond cyfran fach o ddefnyddwyr VDU sydd yn dioddef iechyd gwael o ganlyniad i'w gwaith. Lle mae problemau yn digwydd, cânt eu hachosi fel arfer gan y ffordd y caiff VDUs eu defnyddio, yn hytrach na'r VDUs eu hunain. **Felly gellir osgoi problemau drwy gynllun gweithle a swydd dda, a thrwy'r ffordd yr ydych yn defnyddio eich VDU a'ch gweithfan.**

### **A yw VDU yn achosi poenau? Beth am Anaf Straen Ailadroddus?**

Gallai rhai defnyddwyr gael poenau yn eu dwylo, eu harddynau, eu breichiau, eu gwarrau, eu hysgwyddau neu'u cefnau, yn enwedig ar ôl cyfnodau hir di-dor o waith VDU. Mae 'Anaf Straen Ailadroddus' wedi dod yn derm poblogaidd ar gyfer y poenau a'r anhwylderau hyn, ond gall fod yn gamarweiniol - mae'n golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Enw meddygol gwell ar gyfer y grŵp hwn o gyflyrau yw 'anhwylderau i'r dwylo, y fraich neu'r

ysgwydd'. Fel arfer, nid yw'r anhwylderau hyn yn para'n hir, ond mewn rhai achosion gallant ddod yn barhaus neu hyd yn oed yn anabledd.

#### ***Sut y gallaf osgoi'r poenau a'r anhwylderau hyn?***

Gallai problemau o'r math hwn fod ag achos corfforol, ond gallent fod yn fwy tebygol os yw defnyddiwr VDU yn teimlo o dan bwysau gyda'r gwaith (gweler y cwestiwn nesaf). Os ydych yn cael poenau, dylech roi gwybod i'ch goruchwyliwr neu'ch rheolwr llinell.

Gellir osgoi problemau yn aml iawn drwy gynllun gweithle da fel y gallwch weithio'n gyfforddus, a thrwy arferion gweithio da (fel cymryd seibiannau byr o'r VDU yn rheolaidd). Mae'n haws atal y problemau os cymerir camau yn gynnar, cyn y daw'r broblem yn ddifrifol. Am ragor o wybodaeth am sut i osgoi trafferth, gweler 'Gwneud addasiadau i gyfateb â'ch anghenion' ar dudalen 5.

#### ***Beth y gellir ei wneud i leihau straen yn fy ngwaith VDU?***

Mae pobl sy'n defnyddio VDU weithiau yn cwyno am straen, ond mae hyn fel arfer yn codi o gyflymder cynyddol y gwaith neu bwysau i weithio'n unol â therfynau amser, nid y VDU ei hun. Cred rhai gweithwyr fod VDUs yn lleihau straen oherwydd bod y VDU yn gwneud eu swyddi yn haws neu'n fwy diddorol, ond i eraill, mae'r straen yn gwaethygu. Gall hyn ddigwydd pan nad yw system yn gweithio'n dda neu pan nad yw'r defnyddiwr yn teimlo eu bod yn rheoli neu'n gymwys i'w ddefnyddio.

Gall cyflogwyr helpu i oresgyn straen drwy ddarparu'r hyfforddiant cywir, a thrwy gynllunio systemau a thasgau i gyfateb â gallu y bobl sy'n gweithio iddynt.

#### ***A all gwaith gyda VDUs effeithio ar olwg?***

Nid yw gwaith ymchwil helaeth wedi canfod **unrhyw dystiolaeth y gall VDUs achosi clefyd na niwed parhaol i'r llygaid**. Ond gall cyfnodau hir o waith VDU arwain at lygaid blinedig ac anghyfforddus. Hefyd, drwy roi tasgau mwy heriol i'ch llygaid, gallai eich gwneud yn ymwybodol o broblem golwg nad oeddech wedi sylwi arni o'r blaen. Gallwch chi a'ch cyflogwr helpu eich llygaid drwy sicrhau bod eich VDU wedi'i roi mewn safle da ac wedi'i addasu'n briodol, a bod goleuadau'r gweithle yn addas. Gofynnwch am brawf llygaid os byddwch yn meddwl bod problem o hyd.

#### ***Beth am broblemau gyda fy lensys cyffwrdd neu sbectol ddeuffocal?***

Gall y gwres a gynhyrchir gan gyfrifiaduron ac offer arall wneud i'r aer ymddangos yn fwy sych, ac mae rhai pobl sy'n gwisgo **lensys cyffwrdd** yn gweld hyn yn anghyfforddus. Os oes gennych y broblem hon ond nad ydych am newid i sbectol, gallwch geisio amrantu yn fwy aml neu ddefnyddio diferion sy'n gyfatebol i ddagrau. Lle bo'r aer yn sych, gall cyflogwyr helpu drwy gymryd camau i gynyddu'r lleithder.

Efallai na fydd pobl sydd â **sbectol ddeuffocal** yn eu gweld yn ddelfrydol ar gyfer gwaith VDU. Mae'n bwysig gallu gweld y sgrîn yn hawdd heb orfod codi na gostwng eich pen. Os na allwch weithio'n gyfforddus gyda sbectol ddeuffocal, efallai bod angen gwahanol fath o sbectol arnoch. Cysylltwch â'ch optegydd neu feddyg os nad ydych yn sicr.

#### ***A all gwaith VDU achosi cur pen?***

Gallai cur pen fod o ganlyniad i nifer o bethau sy'n digwydd gyda gwaith VDU, fel:

- pa mor llachar yw'r sgrîn;
- llun o ansawdd gwael;
- angen sbectol wahanol;
- straen oherwydd cyflymder y gwaith;
- pryder ynglŷn â thechnoleg newydd;
- darllen y sgrîn am gyfnodau hir heb seibiant;
- ystum gwael; neu
- gyfuniad o'r rhain.

Gellir unioni llawer o'r pethau hyn yn hawdd unwaith y canfyddir achos y broblem.

#### ***Am ba mor hir y dylwn weithio gyda VDU?***

Nid oes cyfyngiad cyfreithiol, ond mae angen i chi rannu cyfnodau hir o waith VDU. Mae pa mor hir y dylech weithio heb seibiant yn dibynnu ar y math o waith a wnewch. Gweler tudalennau 9 a 12 am ragor o wybodaeth.

#### ***A yw VDUs yn gollwng ymbelydredd niweidiol?***

Nac ydynt. Mae VDUs yn gollwng golau gweladwy, sy'n ein galluogi i weld y sgrîn, a ffurfiau eraill o ymbelydredd electromagnetig a all fod yn niweidiol pan mae'n uwch na lefelau penodol. Fodd bynnag, mae lefelau ymbelydredd a gaiff eu hallyrru o VDUs yn is o lawer na'r lefelau diogel a nodir mewn argymhellion rhyngwladol. Felly nid oes rhaid i'ch cyflogwr wirio lefelau ymbelydredd o'ch VDU ac nid oes angen unrhyw ddyfeisiau arbennig arnoch fel sbectol, sgriniau neu ffedogau wrth eu defnyddio.

#### ***Beth y dylwn ei wneud os wyf yn feichiog?***

Nid oes angen i chi roi'r gorau i weithio gyda VDUs. Nid yw'r pryder a fynegwyd yn y gorffennol am hanesion o golli baban neu ddiffygion genedigaeth ymhlith rhai grwpiau o weithwyr VDU wedi'i ategu gan waith ymchwil mwy diweddar. Cynhaliwyd nifer o astudiaethau gwyddonol bellach ac, o'u hystyried yn eu cyfanrwydd, **nid** yw'r rhain yn dangos unrhyw gysylltiad rhwng colli baban neu ddiffygion genedigaeth a gweithio gyda VDUs.

Os ydych yn pryderu am eich VDU neu am eich gwaith yn gyffredinol yn ystod beichiogrwydd, dylech siarad â'ch meddyg. Neu gallwch siarad â rhywun sy'n wybodus iawn am wybodaeth a chyngor gwyddonol penodol ar VDUs.

#### ***A all gweithio gyda VDUs achosi anhwylder ar y croen?***

Mae hyn yn anghyffredin. Mae rhai pobl wedi profi cosi poenus, brechau neu broblemau eraill ar y croen wrth weithio gyda VDU. Nid yw'r union achos yn hysbys, ond mae'n ymddangos yn bosibl y gallai ymwneud â chyfuniad o aer sych, trydan statig a thueddiadau unigolyn i gael yr anhwylderau hyn. Os mai hyn yw'r achos, efallai y byddai cynyddu'r lleithder neu adael mwy o aer ffres i mewn i'r ystafell yn helpu.

#### ***A all VDUs achosi ffittiau epileptig?***

Nid yw VDUs yn effeithio ar y rhan fwyaf o bobl sydd ag epilepsi. Efallai y gallent effeithio ar rai sy'n dioddef o epilepsi ffoto-sensitif ac sy'n sensitif i oleuadau sy'n crynu a phatrymau rhesog mewn rhai amgylchiadau. Ond gallant hwy hyd yn oed weithio'n llwyddiannus gyda VDUs heb arwain at bwl.

#### ***Rwyf yn defnyddio cyfrifiadur cludadwy - a oes unrhyw ragofalon y dylwn eu cymryd?***

Mae'n rhaid bod gliniadur ac offer cludadwy eraill yn gompact ac yn hawdd i'w cario. Gall nodweddion y cynllun a ddaw yn sgil hyn, fel bysellfyrddau bach, wneud defnydd parhaus ohono yn anghyfforddus, oni chymerir camau i osgoi problemau, ee drwy ddefnyddio gorsaf ddocio.

Mae'n well osgoi defnyddio un cludadwy ar ei ben ei hun os oes offer maint llawn ar gael. Ac fel defnyddwyr VDU eraill, dylid hyfforddi pobl sy'n defnyddio technoleg gludadwy i leihau risgiau. Mae hyn yn cynnwys eistedd yn gyfforddus, rhoi'r sgrîn ar yr ongl gywir fel y gellir ei gweld yn glir heb lawer o adlewyrchiad, a chymryd seibiannau rheolaidd os yw'r gwaith yn barhaus. Lle y bo'n bosibl, dylid gosod peiriannau cludadwy ar wyneb cadarn ar yr uchder cywir ar gyfer defnyddio'r bysellfwrdd.

#### ***A yw'n wir y gall defnyddio llygoden achosi problemau?***

Gallai defnyddio llygoden, pelen lwybro, neu ddyfais bwyntio debyg yn aml arwain at boenau yn y bysedd, dwylo, arddyrnau, breichiau neu ysgwyddau. Gall hyn ddigwydd gyda bysellfwrdd hefyd, ond mae gwaith gyda llygoden yn canolbwyntio'r gweithgaredd ar un llaw a braich (ac un neu ddau fys), a gallai hyn wneud problemau yn fwy tebygol o ddigwydd. Gellir lleihau risgiau drwy fabwysiadu ystum a thechneg dda - gweler tudalennau 5 a 6.

Ceisiwch gyfyngu ar yr amser a dreuliwch yn defnyddio'r llygoden. Cymerwch seibiannau rheolaidd - gall hyd yn oed seibiannau byr i ymlacio eich braich helpu, fel y gall cyfnodau yn defnyddio'r bysellfwrdd neu wneud gwaith nad yw'n ymwneud â chyfrifiadur. Rhowch y llygoden yn agos, fel y gellir ei defnyddio gyda braich wedi'i hymlacio ac arddwrn syth. Gall helpu i roi eich braich ar rywbeth, er enghraifft ar wyneb y ddesg neu fraich cadair. Os credwch fod defnyddio'r llygoden yn lletchwith o hyd, gallech roi cynnig ar ddefnyddio un o siâp neu faint gwahanol, neu ddyfais arall fel pelen lwybro.

## Y Rheoliadau a sut y maent yn effeithio arnoch

Mae Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Offer Sgrîn Arddangos) 1992 yn gweithredu Cyfarwydddeb y Comisiwn Ewropeaidd a daeth i rym o fis Ionawr 1993 (gwnaed rhai newidiadau mân yn 2002.) Mae'r Rheoliadau yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr leihau'r risgiau mewn gwaith VDU drwy sicrhau bod gweithleoedd a swyddi wedi'u cynllunio'n dda.

### *Pwy sy'n cael eu heffeithio?*

Mae'r Rheoliadau yn gymwys pan mae staff yn defnyddio VDUs yn gyson fel rhan sylweddol o'u gwaith arferol. Nid yw'r gofynion yn y Rheoliadau yn gymwys i bobl eraill sydd ond yn defnyddio'r VDUs yn achlysurol (ar wahân i ofynion y weithfan). Fodd bynnag, mae gan eu cyflogwyr ddyletswyddau cyffredinol o hyd i'w diogelu o dan ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch yn y gwaith arall.

### *Rwyf yn hunangyflogedig - a ydynt yn gymwys i mi?*

Nid yw'r Rheoliadau'n gosod unrhyw ddyletswyddau ar bobl hunangyflogedig. Fodd bynnag, mae rhannau yn berthnasol os ydych yn defnyddio VDU yn gyson ar gyfer rhan sylweddol o'ch gwaith arferol a'ch bod yn defnyddio gweithfan cleient gyflogwr. Mae'n rhaid i'r cleient gyflogwr asesu a lleihau risgiau, sicrhau bod y weithfan yn cydymffurfio â'r lleiafswm gofynion ac yn darparu gwybodaeth, fel pe baech yn gyflogai. Ond nid yw'n ofynnol i gyflogwyr gynllunio seibiannau gwaith, na darparu profion llygaid neu hyfforddiant i bobl hunangyflogedig.

### *Rwyf yn gweithio gartref - a ydynt yn gymwys i mi?*

Ydynt, mae'r Rheoliadau yn gymwys os ydych yn gyflogai sy'n gweithio gartref, ac sy'n defnyddio VDU yn gyson ar gyfer rhan sylweddol o'ch gwaith arferol.

## Beth y mae'n rhaid i gyflogwyr ei wneud i gydymffurfio?

Nid yw'r Rheoliadau yn cynnwys manylion technegol manwl na rhestrau o offer cymeradwy. Yn hytrach, maent yn gosod amcanion mwy cyffredinol.

Mae'n rhaid i gyflogwyr:

### *Ddadansoddi gweithfannau, ac asesu a lleihau risgiau*

Mae angen i gyflogwyr edrych ar:

- y weithfan gyfan gan gynnwys offer, dodrefn, a'r amgylchedd gwaith;
- y swydd sy'n cael ei chyflawni; ac
- unrhyw anghenion arbennig staff unigol.

Dylid annog cyflogaion a chynrychiolwyr diogelwch i gymryd rhan mewn asesiadau risg, ee drwy roi gwybod am broblemau iechyd. Lle y nodir risgiau, rhaid i'r cyflogwr gymryd camau i'w lleihau.

### ***Sicrhau bod gweithfannau yn bodloni'r isafswm gofynion***

Mae'r gofynion hyn yn nodweddion da y dylid eu canfod fel arfer mewn gweithfan, fel cadeiriau y gellir eu haddasu a goleuo priodol. Cânt eu nodi mewn atodlen i'r Rheoliadau, gan gwmpasu sgriniau, bysellfyrddau, desgiau, cadeiriau, yr amgylchedd gwaith a meddalwedd. Mae'r holl weithfannau sydd wedi'u cwmpasu gan y Rheoliadau bellach yn gorfod cydymffurfio, i'r graddau sy'n angenrheidiol ar gyfer iechyd a diogelwch gweithwyr (daeth cyfnod trawsnewidiol ar gyfer addasu hen weithfannau i ben ar ddiwedd 1996).

### ***Cynllunio gwaith fel bod seibiannau neu newid o ran gweithgareddau***

Gan fod yr angen am seibiannau yn dibynnu ar natur a dwyster y gwaith, mae'r Rheoliadau yn ei gwneud yn ofynnol i gael seibiannau neu newid o ran gweithgareddau ond nid yw'n nodi eu hamser na'u hyd. Fodd bynnag, mae'r canllaw ar y Rheoliadau yn egluro egwyddorion cyffredinol, er enghraifft, mae seibiannau byr, rheolaidd yn well na rhai hirach llai rheolaidd. Yn ddelfrydol, dylai'r unigolyn gael rhywfaint o ddisgresiwn dros bryd i gymryd seibiannau.

### ***Ar gais, trefnwch brofion llygaid, a darparwch sbectol os oes angen rhai arbennig***

Gall cyflogwyr sydd wedi'u cwmpasu gan y Rheoliadau ofyn i'w cyflogwr am brawf llygaid a golwg a gofyn iddynt dalu amdano. Mae hwn yn brawf gan optometrydd neu feddyg. Mae hefyd hawl i gael profion pellach ar adegau rheolaidd; gall yr optometrydd sy'n gwneud y prawf cyntaf argymhell pryd y dylid cael yr un nesaf. Dim ond os oes angen sbectol arbennig (er enghraifft, wedi'i rhagnodi ar gyfer y pellter y gwelir y sgrîn) ac na ellir defnyddio rhai arferol y mae cyflogwyr yn gorfod talu am sbectol.

### ***Darparu hyfforddiant a gwybodaeth iechyd a diogelwch***

Mae'n rhaid i gyflogwyr ddarparu hyfforddiant, er mwyn sicrhau y gall cyflogwyr ddefnyddio eu VDU a'u gweithfannau yn ddiogel, a gwybod sut i wneud y gorau ohonynt ac osgoi problemau iechyd, er enghraifft drwy addasu'r gadair.

Dylid darparu gwybodaeth hefyd am iechyd a diogelwch VDU. Dylai hyn gynnwys gwybodaeth gefndirol gyffredinol - gellir gwneud hyn drwy ddsbarthu copïau o'r llyfryn hwn. Dylai hefyd gwmpasu manylion mwy penodol am y camau a gymerir gan y cyflogwr i gydymffurfio â'r Rheoliadau, fel y camau a gymerir i leihau risgiau a'r trefniadau ar gyfer seibiannau.

### ***Rhoddir manylion am gyhoeddiadau canllaw HSE mwy cynhwysfawr ar y Rheoliadau ar dudalen 7.***

## Gwneud addasiadau i gyfateb â'ch anghenion.

### **Beth y gallaf ei wneud i helpu fy hun?**

Gwnewch ddefnydd llawn o'r offer a ddarperir, a'i addasu i gael y gorau ohono ac i osgoi problemau iechyd posibl. Os yw'r Rheoliadau yn gymwys i chi, dylai eich cyflogwr gwmpasu'r pethau hyn yn yr hyfforddiant. Os nad yw'r Rheoliadau yn gymwys, mae'n werth sefydlu eich gweithfan yn briodol o hyd, er mwyn bod mor gyfforddus â phosibl.

Dyma rai awgrymiadau ymarferol:

#### ***Bod yn gyfforddus***

- Addaswch eich cadair a'ch VDU i ddod o hyd i'r safle mwyaf cyfforddus ar gyfer eich gwaith. Fel canllaw bras, dylai eich breichiau fod yn llorweddol a dylai eich llygaid fod yr un uchder â brig y VDU.
- Sicrhewch fod gennych ddigon o le i weithio i gymryd pa ddogfennau neu offer eraill bynnag y mae eu hangen arnoch.
- Rhowch gynnig ar drefniadau gwahanol o'r bysellfwrdd, y llygoden a dogfennau i weld pa

un sy'n gweddu orau i chi. Gallai daliwr dogfennau osgoi symudiadau gwddf a llygaid lletchwith.

- Trefnwch eich desg a'ch VDU i osgoi sgrîn lachar neu adlewyrchiadau llachar ar y sgrîn. Bydd hyn yn haws os nad yw eich sgrîn yn uniongyrchol wynebu ffenestri na goleuadau llachar. Dylech addasu llenni neu gysgodlenni i atal golau digroeso.
- Sicrhewch fod lle o dan eich desg i symud eich coesau yn rhydd. Symudwch unrhyw rwystrau fel bocsys neu offer.
- Ceisiwch osgoi unrhyw bwysau ychwanegol o ymyl eich sedd ar gefn eich coesau a'ch pengliniau. Gallai rhywbeth i orffwys y traed fod yn ddefnyddiol, yn enwedig ar gyfer defnyddwyr llai.

### *Bysellu*

- Addaswch eich bysellwrdd i gael safle bysellu da. Mae gofod o flaen y bysellwrdd weithiau yn ddefnyddiol ar gyfer gorffwys y dwylo a'r arddyrnau pan nad ydych yn bysellu.
- Ceisiwch gadw eich arddyrnau yn syth wrth fysellu. Pwyswch y bysellau yn ysgafn a pheidiwch â gor-ymestyn eich bysedd. Mae techneg bysellwrdd dda yn bwysig.



## Darllen y sgrîn

### *Defnyddio llygoden*

- Rhowch y llygoden lle mae'n hawdd i'w chyrraedd, fel y gellir ei defnyddio gydag arddwrn yn syth. Eisteddwch yn syth ac yn agos at y ddesg, fel nad oes rhaid i chi weithio gyda'r fraich llygoden wedi'i hymestyn. Symudwch y bysellwrdd o'r ffordd os nad yw'n cael ei ddefnyddio.
- Cefnogwch eich braich ar y ddesg, a pheidiwch â gafael yn y llygoden yn rhy dynn.
- Gorffwyswch eich bysedd yn ysgafn ar y botymau a pheidiwch â'u pwysu yn rhy galed.

### *Darllen y sgrîn*

- Dylech addasu'r rheolyddion disgleirdeb a chyferbyniad ar y sgrîn i weddu i'r amodau goleuo yn yr ystafell.
- Dylech sicrhau bod wyneb y sgrîn yn lan.
- Wrth sefydlu meddalwedd, dewiswch ddewisiadau sy'n rhoi testun sy'n ddigon mawr i'w ddarllen yn hawdd ar eich sgrîn, pan fyddwch yn gweithio mewn ystum gweithio arferol, cyfforddus. Dewiswch liwiau sy'n hawdd ar y llygad (ceisiwch osgoi testun coch ar gefndir glas, ac i'r gwrthwyneb).
- Dylai llythrennau/rhifau unigol ar y sgrîn gael eu ffocysu'n glir ac ni ddylent grynu na symud. Os ydynt yn gwneud hynny, efallai y bydd angen gwasanaethu neu addasu eich VDU.

### *Ystum a seibiannau*

- Peidiwch ag eistedd yn yr un ystum am gyfnodau hir. Sicrhewch eich bod yn newid eich ystum mor aml ag y bo'n ymarferol. Mae rhywfaint o symud yn ddymunol, ond ceisiwch osgoi ymestyn ailadroddus i gyrraedd pethau sydd eu hangen arnoch (os yw hyn yn digwydd llawer, aildrefnwch eich gweithfan).
- Mae'r rhan fwyaf o swyddi yn rhoi cyfleoedd i gymryd seibiant oddi wrth y sgrîn, ee er mwyn ffeilio neu lungopio. Manteisiwch ar y cyfleoedd hyn. Os nad oes cyfleoedd naturiol o'r fath yn eich swydd, dylai eich cyflogwr gynllunio seibiannau ar eich cyfer. Mae seibiannau byr, rheolaidd yn well na llai o seibiannau hir.

## Rhagor o wybodaeth a chyngor

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) wedi cyhoeddi dau lyfryn arweiniol arall sy'n rhoi gwybodaeth fanwl am y Rheoliadau Offer Sgrîn Arddangos. Efallai y bydd cyflogwr yn arbennig yn dymuno cael un ohonynt. Y ddau lyfryn yw:

- ***The law on VDUs: An easy guide: Making sure your office complies with the Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 (as amended in 2002)***  
HSG90 HSE Books 2003 ISBN 0 7176 2602 4

Dyma'r llyfryn y mae HSE yn ei argymhell ar gyfer y rhan fwyaf o gyflogwyr sydd â staff sy'n defnyddio VDUs safonol mewn swyddfeydd. Mae'n rhoi canllaw ymarferol, mewn iaith syml, ar sut i gydymffurfio â'r Rheoliadau gyda'r ymdrech a'r gost leiaf. Mae wedi'i ddarlunio mewn lliw ac mae'n cynnwys rhestr wirio ar gyfer asesiad gweithfan.

Noder: mae copïau ychwanegol o'r *VDU workstation checklist* ar gael mewn pecynnau o 5, ISBN 0 7176 2617 2.

- ***Work with display screen equipment. Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 as amended by the Health and Safety (Miscellaneous Amendments) Regulations 2002. Guidance on regulations***  
L26 (Second edition) HSE Books 2003 ISBN 0 7176 2582 6

Mae'r llyfryn hwn yng nghyfres gyfreithiol HSE yn rhoi canllaw cynhwysfawr ar esbonio pob rhan o'r Rheoliadau. Mae'n cynnwys testun y Rheoliadau eu hunain, gan gynnwys diwygiadau 2002. Bydd o ddiddordeb arbennig i gyflogwyr sydd angen gwirio manylion gofynion penodol, neu unrhyw un sydd am gyngor ar gymhwyso'r Rheoliadau i offer sgrîn arddangos ar wahân i VDUs arferol mewn swyddfeydd.

Mae'r holl gyhoeddiadau hyn ar gael o HSE Books (gweler y clawr cefn) neu werthwyr llyfrau.

### ***Beth y dylwn ei wneud os caf unrhyw broblemau?***

Os ydych yn ddefnyddiwr VDU a'ch bod yn credu bod gennych broblemau iechyd sy'n gysylltiedig â'ch gwaith, y peth gorau i'w wneud fyddai siarad â'ch goruchwyliwr, eich rheolwr neu eich cynrychiolydd diogelwch yn gyntaf. Mae gan gyflogwyr ddyletswydd i ymgynghori â'u cyflogeion neu gynrychiolwyr cyflogeion ar faterion iechyd a diogelwch. Mae'n arfer da i gyflogwyr annog pobl i roi gwybod am broblemau iechyd yn gynnar, i helpu dioddefwyr i gael y driniaeth sydd ei hangen arnynt, a'u helpu i ddychwelyd i'r gwaith.

Os nad yw hyn yn helpu, gall defnyddwyr VDU a chyflogwyr gael cyngor gan yr awdurdod perthnasol:

- Ar gyfer gwaith VDU mewn swyddfa, siop neu westy: cysylltwch â'r Adran Iechyd yr Amgylchedd yn eich cyngor lleol.
- Ar gyfer safleoedd eraill (a swyddfeydd y llywodraeth): cysylltwch â swyddfa leol agosaf yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, fel y'u rhestrir yn y llyfr ffôn.

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

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Linell Wybodaeth HSE Ffôn: 0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn Testun: 0845 408 9577 e-bost: [hse.infoline@natbrit.com](mailto:hse.infoline@natbrit.com) neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG

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

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 10 sydd ar werth o HSE Books, ISBN 978 07176 6242 5. Mae copïau unigol am ddim a gellir cael fersiwn rhyngwryd yn [www.hse.gov.uk/pubns/indg36W.pdf](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg36W.pdf).

© © *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, arnodi neu fasnachu. Cyhoeddwyd yn gyntaf 12/06. Nodwch HSE fel y ffynhonnell.