

Yr hyn y dylai eich cyflogwr ei wneud

- Cynllunio'r gwaith llwytho a dadlwytho er mwyn osgoi'r angen i weithio ar y cerbyd ar uchder.
- Gofyn am fynedfa o gynllun da wrth brynu cerbydau.
- Ychwanegu offer lle y bo angen.
- Darparu offer diogelwch megis esgidiau diogelwch gwrthlithro.
- Cynnal offer.
- Ymateb i syniadau ar gyfer osgoi syrthio o gerbydau.
- Sicrhau bod goruchwylwyr yn edrych ar sut mae pobl yn mynd i mewn i ac allan o gerbydau.

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 neu ysgrifennwch i Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG neu ewch i wefan HSE: www.hse.gov.uk

Mae'r cerdyn poced hwn yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a allai fod yn ddefnyddiol wrth i chi ystyried beth sydd angen i chi ei wneud.

Mae'r cerdyn poced hwn ar gael mewn pecynnau o 25 sydd ar werth o HSE Books, ISBN 978 0 7176 6275 3. Mae copïau unigol am ddim hefyd ar gael o HSE Books: Ffôn: 01787 881165.

©© *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, amodi neu fasnachu. Cyhoeddwyd gyntaf 09/07. Cydnabyddwch y ffynhonnell fel HSE.

INDG413W

09/07

C30

Argraffwyd a chyhoeddwyd gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Osgoi syrthio o gerbydau Cyngor i weithwyr



Cofnodir dros 2000 o anafiadau difrifol yn deillio o bobl o syrthio o gerbydau gan HSE bob blwyddyn. Ymhlith yr anafiadau hyn mae torri breichiau neu goesau sy'n arwain at absenoldeb o'r gwaith am wythnosau ac efallai at gollu enillion. Mae'n siŵr bod llawer iawn mwy o anafiadau na chânt eu cofnodi.

Mynd i mewn a dod allan o'r cerbyd

- **PEIDIWCH** â neidio i'r llawr - mae hyn yn ddrwg i'ch gliniau ac rydych yn fwy tebygol o syrthio.
- Dylech ddefnyddio grisiau a chanllawiau bob amser os byddant ar gael.
- Cymerwch eiliad i ddringo i lawr o'r caban, ardal lwytho neu'r llwyfan sy'n wynebu'r cerbyd a defnyddiwch y canllaw.
- Dylech gofnodi eiddo sydd ar goll neu sydd wedi'i ddifrodi
- Cyn camu oddi ar y cerbyd, edrychwch am arwynebau anwastad megis tyllau neu gyrbiau a allai achosi i chi lithro.

Cadw eich cerbyd yn ddiogel

- Dylech edrych dros eich cerbyd cyn i chi ei ddefnyddio. Er enghraifft, sicrhewch fod unrhyw risiau neu ganllawiau mewn cyflwr da.
- Cofnodwch unrhyw estyll neu wrthrychau eraill sydd wedi torri a allai achosi i chi syrthio.
- Cadwch yr ardal lwytho yn daclus - codwch raffau rhydd, pecynnau ac ati.
- Sicrhewch bod y strapiau wedi'u storio'n ddiogel ar lorïau ag ochrau meddal fel na fydd pobl yn baglu drostynt.
- Dylech lanhau gollyngiadau a baw megis disel neu fwd ar y llwyfan neu'r ardal lwytho er mwyn atal pobl rhag llithro drostynt.
- Ar gerbydau ag oergelloedd, edrychwch ar gyflwr y llawr i weld a oes rhew neu ddŵr arno a dilynwch unrhyw systemau sydd ar waith i leihau faint o ddŵr a gaiff ei gynhyrchu.

Sut y gallwch weithio'n ddiogel

- Dylech wisgo esgidiau diogelwch gwrthlithro, sy'n ffitio yn dda, pan fyddwch yn gweithio ar gerbydau.
- Cadwch wadnau eich esgidiau yn lân er mwyn lleihau'r perygl o lithro.
- Dilynwch systemau gwaith diogel ar gyfer llwytho a dadlwytho cerbydau.
- Sicrhewch eich bod wedi'ch hyfforddi i ddilyn dulliau diogel y cwmni o weithio os bydd yn rhaid i chi ddefnyddio offer megis peiriannau codi neu graeniau llwytho lorïau.
- Defnyddiwch ddulliau diogel o fynd i mewn ac allan o'r cerbyd pan fyddwch yn gwneud gwaith cynnal a chadw uwchben lefel y ddaear, er enghraifft drwy ddefnyddio nenbontydd neu sgaffaldiau tŵr.
- Edrychwch ar yr hyn mae cwmnïau eraill yn ei wneud - os byddwch yn gweld syniad da dylech ei argymhell i'ch cynghorydd diogelwch neu'ch goruchwyliwr.