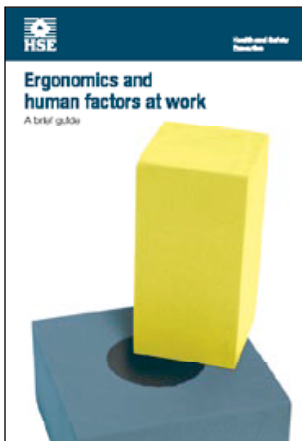


# Ergonomeg a ffactorau dynol yn y gwaith

Canllaw cryno



Mae hyn yn fersiwn Cwmraeg o'r daflen INDG90(rev3), a gyhoeddwyd 03/13 yw hwn

## Cyflwyniad

Mae'r daflen hon wedi ei hanelu at gyflogwyr, rheolwyr ac eraill a bydd yn eich helpu i ddeall ergonomeg a ffactorau dynol yn y gweithle. Mae'n rhoi rhai enghreifftiau o broblemau ergonomeg a chyngor syml, effeithiol ynghylch sut i'w datrys.

Efallai'ch bod wedi clywed y term 'ergonomeg'. Mewn rhai diwydiannau, megis peryglon mawr, amddiffyn a chludiant, gelwir ergonomeg yn 'ffactorau dynol' hefyd. Mae'r daflen hon yn helpu esbonio sut gallai gweithredu ergonomeg wella iechyd a diogelwch yn eich gweithle.

Mae ergonomeg yn wyddor sy'n ymwneud â'r 'ffit' rhwng pobl a'u gwaith. Mae'n rhoi pobl yn gyntaf, gan ystyried eu galluoedd a chyfyngiadau. Mae ergonomeg yn ceisio sicrhau bod tasgau, offer, gwybodaeth a'r amgylchedd yn gweddu i bob gweithiwr.

I asesu'r ffitiad rhwng unigolyn a'i waith, bydd angen i chi ystyried nifer o ffactorau, yn cynnwys:

## Y gwaith/tasg dan sylw:

- Y gofynion ar y gweithiwr (gweithgareddau, llwyth gwaith, amseru gwaith, gwaith shift a blinder).
- Yr offer a ddefnyddir (ei ddyluniad o ran maint, siâp, rheolyddion, arddangoswyr, a pha mor briodol yw ar gyfer y dasg).
- Y wybodaeth a ddefnyddir (sut y'i cyflwynir, cyrchir, a newidir).
- Yr amgylchedd ffisegol (tymheredd, lleithder, goleuo, sŵn, dirgryniad).

## Nodweddion corfforol a seicolegol yr unigolyn:

- Maint a'i siâp y corff.
- Ffitrwydd a chryfder.
- Osgo.
- Y synhwyrau, yn enwedig golwg, clyw a chyffyrddiad.
- Galluoedd meddyliol.
- Personoliaeth.
- Gwybodaeth.
- Hyfforddiant.
- Profiad.

## Y sefydliad a'r amgylchedd cymdeithasol:

- Gwaith tîm a strwythur y tîm.
- Goruchwyliaeth ac arweinyddiaeth.
- Rheolwyr cefnogol.

- Cyfathrebu.
- Adnoddau

Fe welwch amrywiaeth o alluoedd corfforol a seicolegol yn eich gweithlu y bydd angen i chi eu hystyried wrth gynllunio'r cyfarpar ac offer a ddefnyddiant, a'r tasgau maent yn eu perfformio.

Trwy asesu galluoedd a chyfyngiadau rhywun, eu tasgau, cyfarpar ac amgylchedd gwaith a'r rhyngweithio rhyngddynt, mae'n bosibl cynllunio systemau gwaith diogel, effeithiol a chynhyrchiol.

## **Sut all ergonomeg a ffactorau dynol wella iechyd a diogelwch?**

Gall gweithredu ergonomeg i'r gweithle:

- leihau'r potensial ar gyfer damweiniau;
- leihau'r potensial ar gyfer anafiadau ac afiechyd;
- wella perfformiad a chynhyrchiant.

Gall ystyried ergonomeg a ffactorau dynol leihau'r tebygolrwydd o ddamwain. Er enghraifft, wrth ddylunio paneli rheoli, dylid ystyried:

- lleoliad switshis a botymau – gallai switshys y gellir eu taro i ffwrdd neu ymlaen yn ddamweiniol gychwyn y dilyniant anghywir o ddigwyddiadau a allai achosi damwain;
- disgwyliadau signalau a rheolyddion – mae'r rhan fwyaf o bobl yn dehongli bod gwyrdd yn gyflwr diogel. Os defnyddir golau gwyrdd i ddynodi 'rhybudd neu gyflwr peryglus' efallai y bydd yn cael ei anwybyddu neu esgeuluso;
- gorlwytho gwybodaeth - os rhoddir gormod o wybodaeth i weithiwr, efallai y bydd yn drysu, gwneud camgymeriadau neu fynd i banig. Mewn diwydiannau peryglus, gall penderfyniadau anghywir neu weithredu camsyniol gael effaith ddinistriol.

Gall ergonomeg hefyd leihau'r potensial ar gyfer afiechyd yn y gwaith, megis poenau a difrod i arddynau, ysgwyddau a'r cefn, colli clyw o ganlyniad i sŵn ac asthma yn gysylltiedig â'r gwaith. Ystyriwch gynllun rheolyddion a chyfarpar - dylent fod wedi eu lleoli mewn perthynas â sut y'i defnyddir. Lleolwch y rhai a ddefnyddir amlaf fel eu bod o fewn cyrraedd hwylus heb fod angen plygu, ymestyn neu grymanu. Mae gwneud yn siŵr bod mesurau amddiffynnol megis lwfrau echdynnu neu anadlyddion yn hawdd a chyfforddus i'w defnyddio yn golygu eu bod yn fwy tebygol o fod yn effeithiol o ran lleihau amlygiad i sylweddau peryglus.

Os nad ydych yn dilyn egwyddorion ergonomeg, gall fod canlyniadau difrifol i bobl a sefydliadau cyfan. Mae'n bosibl y byddai nifer o ddamweiniau tra hysbys wedi eu hatal pe byddai ergonomeg a ffactorau dynol wedi eu hystyried wrth gynllunio swyddi pobl a'r systemau yr oeddynt yn gweithio ynddynt.

## **Pa fath o broblemau gweithle all ergonomeg a ffactorau dynol eu datrys?**

Mae ergonomeg yn cael ei adnabod yn gyffredinol fel rhywbeth sy'n datrys problemau corfforol. Er enghraifft, sicrhau y lleolir botymau stop brys fel eu bod yn hawdd i bobl eu cyrraedd pan fyddant angen. Ond mae ergonomeg hefyd yn delio ag agweddau seicolegol a cymdeithasol yr unigolyn a'i waith. Er enghraifft, gall llwyth gwaith sy'n rhy uchel neu'n rhy isel, tasgau aneglur, pwysau amser, hyfforddiant annigonol, a diffyg cefnogaeth gan reolwyr oll gael effeithiau negyddol ar bobl a'r gwaith a wnânt.

Mae'r enghreifftiau canlynol yn amlygu rhai problemau ergonomeg 'cyffredin' a ganfuwyd yn y gweithle:

### ***Dyluniad tasgau***

- Galwadau gwaith yn rhy uchel neu'n rhy isel.
- Does gan y cyflogai ddim llawer o ddylanwad ar sut mae ei waith wedi ei drefnu.
- Gardiau peiriant nad ydynt wedi eu cynllunio'n dda (lletchwith i'w defnyddio neu angen ymdrech atodol) yn arafu'r gwaith.
- Gofynion anghyson, e.e. cynhyrchiant ac ansawdd uchel.
- Gall y problemau hyn arwain at fethiant gan gyflogeion i ddilyn gweithdrefnau neu'n tynnu'r gardiau, gan achosi damweiniau, anaf ac afiechyd. Am ragor o wybodaeth, gweler [www.hse.gov.uk/humanfactors/index.htm](http://www.hse.gov.uk/humanfactors/index.htm).

### ***Codi a chario***

- Mae'r llwyth yn rhy drwm ac/neu letchwith, gan ofyn gormod ar yr unigolyn.
- Mae'n rhaid codi'r llwyth oddi ar y llawr ac/neu uwchben yr ysgwyddau.
- Mae'r dasg yn golygu codi ailadroddus cyson.
- Mae'r dasg yn golygu osgo lletchwith, megis plygu neu droi.
- Nid yw'n bosibl gafael yn iawn yn y llwyth.
- Mae'r dasg yn cael ei chyflawni ar arwyneb llawr anghyson, gwlyb neu ar osgo.
- Mae'r dasg yn cael ei chyflawni dan bwysau amser ac nid yw'n cynnwys digon o orffwys.

Gallai'r problemau hyn arwain at anafiadau corfforol, megis poen cefn neu anaf i'r breichiau, dwylo neu fysedd. Gallant hefyd gyfrannu i'r risg o lithro, baglu a syrthio. Am ragor o wybodaeth ar godi a chario, gweler [www.hse.gov.uk/msd/index.htm](http://www.hse.gov.uk/msd/index.htm).

### ***Trefn yr orsaf waith***

- Mae eitemau a ddefnyddir yn aml allan o gyrraedd cyfleus.
- Dim digon o le dan arwyneb gwaith ar gyfer y coesau.
- Uchder arwyneb gwaith yn amhriodol ar gyfer y tasgau gan achosi osgo lletchwith ac anghyfforddus.
- Goleuo annigonol yn achosi straen i'r llygaid wrth archwilio manylion ar eitemau gwaith.
- Cadair heb ei haddasu'n briodol i ffitio'r unigolyn a'r orsaf waith.

### ***Rheoli'r diwrnod gwaith***

- Dim digon o amser adferiad rhwng sifftiau.
- Trefnu sifftiau'n wael.
- Cydbwysu sifftiau a chyfrifoldebau domestig.
- Cyflogeion yn gweithio goramser gormodol.

Gallai'r problemau hyn arwain at flinder neu ludded, sy'n gallu cynyddu'r tebygolrwydd o ddamweiniau ac afiechyd. Am ragor o wybodaeth, gweler [www.hse.gov.uk/humanfactors/index.htm](http://www.hse.gov.uk/humanfactors/index.htm).

### ***Sut fedra i wirio a oes problemau ergonomeg?***

Mae gwirio am broblemau ffactorau dynol yn rhan o'ch proses asesiad risg arferol. Y cam cyntaf mewn asesiad risg yw nodi'r peryglon. Gellir gwneud hyn trwy siarad â'r cyflogeion a chasglu eu barn, cerdded o amgylch y gweithle i weld a allwch nodi unrhyw beryglon, ac adolygu unrhyw ddamweiniau neu adroddiadau o afiechyd a gawsoch yn y gorfennol. Efallai y byddwch yn dod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol ar broblemau ergonomeg yn eich diwydiant ar wefan yr HSE.

### ***Siarad â chyflogeion***

Mae gweithleoedd ble mae cyflogeion yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am iechyd a diogelwch yn lleoedd mwy diogel ac iach. Mae cydweithrediad gyda'ch cyflogeion yn eich helpu i reoli iechyd a diogelwch mewn ffordd ymarferol trwy:

- eich helpu i nodi'r risgiau yn y gweithle;
- sicrhau bod rheolaethau iechyd a diogelwch yn ymarferol;
- cynyddu'r lefel o ymroddiad i weithio mewn ffordd ddiogel ac iach.

Mae'n ofyniad cyfreithiol i chi ymgynghori â'ch cyflogeion i gyd, mewn da bryd, ar faterion iechyd a diogelwch. Mewn gweithleoedd ble ceir undeb llafur cydnabyddedig, bydd hyn trwy gynrychiolwyr iechyd a diogelwch yr undeb. Mewn gweithleoedd heb undeb, gallwch ymgynghori naill ai'n uniongyrchol neu trwy gynrychiolwyr etholedig eraill.

Mae ymgynghori nid yn unig yn golygu cyflogwyr yn rhoi gwybodaeth i gyflogeion, ond hefyd yn gwrando arnynt ac yn ystyried beth maent yn ei ddweud cyn gwneud penderfyniadau iechyd a diogelwch. Mae gan gyflogeion ddealltwriaeth bwysig o'r gwaith a wnânt, problemau sydd ganddynt, a'u heffaith ar iechyd, diogelwch a pherfformiad. Wrth siarad â nhw, gallwch hefyd ofyn rhai cwestiynau penodol iddynt am eu gwaith megis:

- a yw eu hosgo gweithio yn gyfforddus (neu beidio)?
- a ydynt yn profi anesmwythder, poenau, blinder, neu'n teimlo na allant gadw i fyny gyda llif y gwaith?
- a yw'r offer yn briodol, hawdd i'w ddefnyddio a hawdd i'w gynnal?
- a yw'r unigolyn yn fodlon ar ei drefniadau gwaith?
- a yw'n gwneud yr un camgymeriadau a gwallau dro ar ôl tro?
- a yw'n dilyn gweithdrefnau, ac os nad, pam ddim?

### ***Nodi peryglon***

Wrth i chi gerdded o amgylch eich gweithle, chwiliwch am arwyddion o ddyluniad offer gwael neu annigonol, megis:

- offer byrfyfyr;
- nodiadau atgoffa wedi eu hysgrifennu â llaw, neu labeli wedi eu hysgrifennu â llaw ar reolyddion peiriannau;
- plastrau ar fysedd gweithwyr neu badiau amddiffynnol wedi eu llunio o hancesi papur neu sbwng.

### ***Adolygiad***

Adolygwch wybodaeth sydd gennych yn barod ynglŷn â damweiniau ac afiechyd a allai fod o ganlyniad i broblemau ffactorau dynol:

- Edrychwch ar yr amgylchiadau sy'n arwain at wallau neu ddigwyddiadau cyson. Ceisiwch nodi achosion gwraidd camgymeriadau pobl. Defnyddiwch adroddiadau i nodi manylion digwyddiadau a'u hachosion posibl.
- Cofnodwch ac edrychwch ar absenoldeb salwch a lefelau trosiant staff. Gallai niferoedd uchel fod oherwydd y problemau a restrwyd yn gynharach ac/neu anfodlonrwydd yn y gwaith.

### ***Beth alla i wneud os ydw i wedi nodi problem ergonomeg?***

- Siaradwch â chyflogeion a gofyn iddynt awgrymu syniadau a thrafod datrysiadau posibl. Cynhwyswch gyflogeion o gychwyn y broses – bydd hyn yn eu helpu i fabwysyadau newidiadau.

- Chwiliwch am achosion tebygol ac ystyried datrysiadau posibl. Efallai mai'r cyfan fydd ei angen fydd mân addasiad i wneud y dasg yn haws a mwy diogel i'r chyflawni. Er enghraifft:
  - trefnwch eitemau sydd wedi eu storio ar silffoedd fel bod y rhai a ddefnyddir amlaf a'r rhai trymaf rhwng uchder y wasg a'r ysgwyddau;
  - codwch blatfformau i helpu gweithredwyr i gyrraedd rheolyddion nad ydynt mewn lleoliad hwylus (neu symud y rheolyddion fel arall);
  - symudwch rwystrau oddi dan ddesgiau fel bod digon o le i'r coesau;
  - darparwch gadeiriau y gellir addasu eu uchder, er mwyn i weithredwyr unigol allu gweithio ar eu uchder dewisol;
  - newidiwch batrymau gwaith sifft;
  - cyflwynwch gylchdro gwaith rhwng gwahanol dasgau i leihau blinder corfforol a meddyliol.
- Sicrhewch fod unrhyw addasiadau wedi eu gwerthuso'n briodol gan y bobl sy'n gwneud y gwaith. Byddwch yn ofalus nad yw newid a gyflwynwyd i ddatrys un broblem yn creu anawsterau rhywle arall.
- Dylech allu nodi newidiadau syml, rhad eich hun. Ond efallai y bydd angen i chi ofyn i ergonomydd cymwysedig os na allwch nodi ateb syml neu os yw'r broblem yn un cymhleth.
- Gall mabwysiadu ymagwedd ergonomeg a ffactorau dynol arbed arian yn y tymor hir trwy osgoi damweiniau costus, lleihau anafiadau, lleihau salwch absenoldeb, a gwella ansawdd a chynhyrchiant.
- Mae rhestr o ganllawiau HSE perthnasol ar ddiwedd y daflen hon, yn cynnwys rhestrau gwirio a chynghor gwerthuso ymarferol.

## Astudiaeth achos 1

Mae Eddie yn gweithio ar linell gydosod peiriannau. Mae'n defnyddio torch trawiad llaw i osod cydran injan. Mae'r llinell gydosod yn creu hyd at 2,400 o injans y dydd ac yn cymryd tua 3 eiliad i dynhau pob darn.

Yn ogystal â'r risg o ddefnyddio cyfarpar sy'n dirgrynu, mae Eddie yn aml yn gorfod defnyddio osgo lletchwith i gyrraedd rhai rhannau o'r injan. Roedd yn rhaid iddo ymestyn ei fraich dro ar ôl tro a dal yr osgo hwn wrth dynhau'r addaswr. Wedi ychydig wythnosau roedd Eddie yn gweld ei fod yn gadael y gwaith gyda phoen yn ei ysgwydd a gwddf. Wedi un egwyl te, fe nododd rheolwr llinell Eddie ei fod yn rhwbio ei wddf ac ysgwydd a sylweddoli y gallai'r boen fod o ganlyniad i'r math o waith roedd Eddie yn ei wneud. Siaradodd y rheolwr llinell gydag Eddie ac yna dweud wrth swyddog iechyd a diogelwch y cwmni beth oedd wedi ei weld.

Asesodd y cwmni'r gwaith trwy ystyried yr egwyddorion ergonomeg ac, wedi cael syniadau gan y gweithlu, fe gyflwynodd yr addasiadau canlynol:

- Fe newidiasant y dorch effaith gydag un oedd â grym adwaith minimol fel bod cyn lleied o sioc â phosibl wedi ei drosglwyddo i'r llaw. Maent hefyd wedi crogiannu'r dorch fel nad oes rhaid i Eddie ddal ei phwysau.
- Maent wedi addasu cynllun y gweithle fel bod gan weithwyr well mynediad at bob ochr o'r injan, gan osgoi'r angen i gadw osgo lletchwith.
- Fe weithredasant gynllun cylchdro tasgau fel bod y pum gweithiwr ar y llinell yn cael eu symud o amgylch nifer o dasgau gwahanol.

Roedd rhai o'r tasgau hyn yn dal yn gofyn am ddefnyddio cyfarpar sy'n dirgrynu, ond mae'r amlygiad personol cyffredinol wedi ei haneru. O ganlyniad i i'r addasiadau roedd:

- lleihad mewn amlygiad i ddirgryniad;
- nid oedd angen mabwysiadu osgo gwael a chyfyngedig;
- lleihau diflastod a blinder ar gyfer tîm Eddie;
- gwella cynhyrchiant.

## Astudiaeth achos 2

Mae Julie yn dderbynnydd mewn banc. Mae llawer o'i gwaith yn galw am ddefnyddio ffôn i gymryd negeseuon ac ailgyfeirio galwadau i adrannau eraill. Mae Julie yn defnyddio cyfrifiadur yn rheolaidd i drefnu apwyntiadau, cofnodi negeseuon ac ymateb i negeseuon e-bost.

Wedi gweithio ar y dderbynfa am wyth mis, fe welodd Julie ei bod yn gadael y gwaith gyda phoen yn ei hysgwydd a gwddf, a gyda llygaid dolurus a chur pen. Soniodd Julie wrth ei rheolwr am ei phroblemau, a benderfynodd adolygu sut y defnyddiwyd cyfrifiaduron yn y dderbynfa.

Cyflawnodd ei rheolwr asesiad DSE, ac edrych ar y gwaith roedd Julie'n ei wneud yn y dderbynfa.

- Nododd yr asesiad DSE fod sgrîn gyfrifiadurol Julie yn anodd ei darllen oherwydd llacharedd ac adlewyrchiadau o olau trwy'r ffenestr. Roedd hyn yn golygu y byddai'n rhaid iddi addasu ei hosgo o hyd i weld y sgrin.
- Hefyd, fe nododd ei rheolwr y byddai Julie yn aml yn dal y ffôn rhwng ei hysgwydd a'i chlust wrth siarad ar y ffôn a theipio neges ar y cyfrifiadur. Roedd yn dal yr osgo lletchwith hwn yn rheolaidd yn ystod ei diwrnod gwaith.

Arweiniodd yr asesiad at gyflwyno mesurau syml, cost effeithiol i leihau'r risgiau:

- Gyda chymorth ei rheolwr, fe aildrefnodd Julie ei gorsaf waith fel nad oedd y sgrin bellach yn wynebu'r ffenestr, i leihau'r llacharedd.
- Prawf llygaid i sefydlu a oedd gan Julie unrhyw broblemau gyda'i golwg.
- Darparwyd clustffon llawrydd, a helpodd ddileu problemau gwddf ac ysgwydd Julie.

O ganlyniad, fe leihawyd problemau iechyd Julie, ac fe gynyddodd ei chynhyrchiant.

### **Astudiaeth achos 3**

Cafodd llaw gweithredwr ei thorri i ffwrdd wedi cael ei dal mewn peiriant pecynnu wrth geisio clirio rhwystr. Roedd y peiriant yn rhan o linell gynhyrchu. Roedd gweithwyr wedi eu diogelu gan ffens a oedd yn amgáu nifer o linellau cynhyrchu. Roedd mynediad i'r peiriannau trwy ddrws yn y ffens a oedd wedi ei drefnu fel y byddai'r holl linellau cynhyrchu yn diffodd os oedd yn cael ei agor. Roedd rheolwyr yn ymweld â llawr y ffatri'n rheolaidd i drafod targedau cynhyrchu.

Roedd y gweithwyr wedi cael gafael ar allwedd gwrthwneud, er mwyn gallu agor y drws a mynd i mewn i'r ardal heb stopio cynhyrchiant. Ond roedd hyn yn golygu nad oedd y peiriant wedi ei ynysu.

Yn dilyn y ddamwain, fe nodwyd y mesurau hyn i helpu ei hatal rhag digwydd eto:

- ymgynghori â gweithwyr ynglŷn â sut a pham oedd y gweithdrefnau cynnal a chadw yn anodd ei dilyn;
- gosod gardiau lleol fel bod gweithwyr yn gallu ynysu peiriannau unigol heb stopio'r llinellau cynhyrchu eraill;
- cynnal sgysiau blwch offer gyda'r gweithlu i wella cyfathrebiad o ymroddiad y rheolwyr i weithio diogel.

O ganlyniad i'r newidiadau hyn, roedd cyflogeion yn llai tebygol o ddilyn llwybr cyflym wrth glirio rhwystrau. Roedd hefyd lai o amser oedi ar y llinellau cynhyrchu a wellodd gynhyrchiant.



## **Ble allaf fi gael rhagor o wybodaeth?**

Mae'r HSE yn cyhoeddi canllaw manylach ar ergonomeg a ffactorau dynol yn *Reducing error and influencing behaviour* HSG48 (Ail rifyn) HSE Books 1999 ISBN 978 0 7176 2452 2 [www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg48.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg48.htm)

Ceir rhagor o wybodaeth ar bynciau penodol ar wefan HSE:  
[www.hse.gov.uk/humanfactors/index.htm](http://www.hse.gov.uk/humanfactors/index.htm).

### ***I chwilio am ymarferwyr ergonomeg:***

Institute of Ergonomics & Human Factors, Elms Court, Elms Grove, Loughborough, LE11 1RG Ffôn: 01509 234904 Gwefan: [www.ergonomics.org.uk](http://www.ergonomics.org.uk)  
E-bost: [iehf@ergonomics.org.uk](mailto:iehf@ergonomics.org.uk)

### ***Cyhoeddiadau perthnasol HSE***

*Consulting employees on health and safety: A brief guide to the law* Taflen INDG232 (rev1) HSE Books 2008 [www.hse.gov.uk/pubns/indg232.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg232.htm)

Gweler y wefan cynnwys gweithwyr am ragor o wybodaeth ar ymgynghori â'ch cyflogeion ([www.hse.gov.uk/involvement](http://www.hse.gov.uk/involvement)).

*Lighting at work* HSG38 (Ail argraffiad) HSE Books 1998  
ISBN 978 0 7176 1232 1 [www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg38.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg38.htm)

*Aching arms (or RSI) in small businesses: Is it due to upper limb disorders a problem in your workplace?* Taflen INDG171 (rev1) HSE Books 2003  
[www.hse.gov.uk/pubns/indg171.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg171.htm)

*Managing the causes of work-related stress: A step-by-step approach using the Management Standards* HSG218 (Ail rifyn) HSE Books 2007  
ISBN 978 0 7176 6273 9 [www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg218.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg218.htm)

*Manual handling at work: A brief guide* Taflen INDG143(rev3) HSE Books 2012  
[www.hse.gov.uk/pubns/indg143.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg143.htm)

*Manual handling: Solutions you can handle* HSG115 HSE Books 1994  
ISBN 978 0 7176 0693 1 [www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg115.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg115.htm)

*Reducing error and influencing behaviour* HSG48 (Ail argraffiad) HSE Books 1999  
ISBN 978 0 7176 2452 2 [www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg48.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg48.htm)

*Seating at work* HSG57 (Trydydd rhifyn) HSE Books 1998 ISBN 978 0 7176 1231 4  
[www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg57.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg57.htm)

*Upper limb disorders in the workplace* HSG60 (Ail argraffiad) HSE Books 2002  
ISBN 978 0 7176 1978 8 [www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg60.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg60.htm)

*Working with VDUs* Taflen INDG36(rev3) HSE Books 2006  
[www.hse.gov.uk/pubns/indg36.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg36.htm)


*Workplace health, safety and welfare: A short guide for managers* Taflen INDG244 (rev3) HSE Books 2007 [www.hse.gov.uk/pubns/indg244.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg244.htm)

Gweler y wefan asesiadau risg am ragor o wybodaeth am asesiadau risg ([www.hse.gov.uk/risk/index.htm](http://www.hse.gov.uk/risk/index.htm)).

## **Mwy o wybodaeth**

Am wybodaeth ynglŷn ag iechyd a diogelwch, neu i adrodd ar anghysondebau neu wallau yn y canllaw hwn, ewch i [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk). Gallwch weld canllaw'r HSE ar-lein ac archebu canllawiau am bris o'r wefan. Mae cyhoeddiadau am bris yr HSE hefyd ar gael o siopau llyfrau.

Cyhoeddir y canllaw hwn gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Nid yw'n orfodol i ddilyn y canllaw, oni bai y nodir hynny'n benodol, ac rydych yn rhydd i weithredu fel arall. Ond os byddwch yn dilyn y canllaw, byddwch fel arfer yn gwneud digon i gydymffurfio â'r gyfraith. Mae arolygwyr iechyd a diogelwch yn ceisio sicrhau cydymffurfiaid â'r gyfraith a gallant gyfeirio at y canllaw hwn.

©  *Hawlfraint y Goron* Os ydych yn dymuno aildefnyddio'r wybodaeth hon, ewch i [www.hse.gov.uk/copyright.htm](http://www.hse.gov.uk/copyright.htm) am fanylion. Cyhoeddwyd gyntaf 03/13.