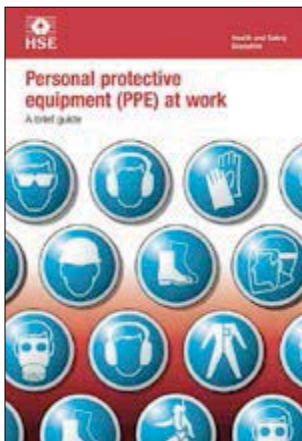


# Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) yn y gwaith

Canllaw cryno



Mae hyn yn fersiwn  
**Cwmraeg** o'r daflen  
INDG174(rev2), a  
gyhoeddwyd 06/13 yw hwn

## Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn disgrifio beth allai fod angen i chi, fel cyflogwr, ei wneud i ddiogelu eich cyflogeion rhag y risg o anaf yn y gweithle. Bydd hefyd yn ddefnyddiol i gyflogeion a'u cynrychiolwyr.

Mae gan gyflogwyr ddyletswyddau o ran darparu a defnyddio cyfarpar diogelu personol (PPE) yn y gwaith ac mae'r daflen yn esbonio beth sydd angen i chi ei wneud i fodloni gofynion y Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992 (fel y'u diwygiwyd).

## Beth yw PPE?

Mae PPE yn gyfarpar fydd yn diogelu'r defnyddiwr rhag risgiau i iechyd neu ddiogelwch yn y gwaith. Gall gynnwys eitemau megis helmedi diogelwch a hetiau caled, menig, amddiffynwyr llygaid, dillad llachar, esgidiau diogelwch a harneisiau diogelwch.

Nid yw cyfarpar amddiffyn y clyw ac amddiffyn anadlu a ddarperir ar gyfer y rhan fwyaf o sefyllfaoedd gwaith wedi eu cynnwys dan y Rheoliadau hyn gan fod yna reoliadau mwy penodol eraill yn berthnasol iddynt. Fodd bynnag, mae angen i'r eitemau hyn fod yn gydnaws gydag unrhyw PPE arall a ddarperir.

Nid yw helmedi seiclo neu helmedi damwain a wisgir gan gyflogeion ar y ffordd wedi eu cynnwys dan y Rheoliadau. Mae helmedi beiciau modur yn ofyniad cyfreithiol dan ddeddfwriaeth traffig ffordd.

Mae Deddf Cyflogaeth 1989 yn creu eithriad i Sikhiaid sy'n gwisgo twrbantau yn gweithio ar safleoedd adeiladu rhag bod angen gwisgo amddiffyniad pen.

## Beth mae'r Rheoliadau yn ei ofyn?

Dylid defnyddio PPE pan fetho popeth arall. Ble bynnag y ceir risgiau i iechyd a diogelwch na ellir eu rheoli'n ddigonol mewn unrhyw ffordd arall, mae'r Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 1992 yn gofyn am ddarparu PPE.

Yn ôl y rheoliadau, mae'n ofynnol hefyd i PPE:

- gael ei asesu yn briodol cyn defnyddio i sicrhau ei fod yn addas i'r diben;
- gael ei gadw a'i storio'n briodol;
- gael ei ddarparu gyda chyfarwyddiadau ar sut i'w ddefnyddio'n ddiogel;
- gael ei ddefnyddio'n gywir gan gyflogeion.

## **Asesu PPE addas**

I sicrhau y dewisir y math priodol o PPE, ystyriwch y gwahanol beryglon yn y gweithle a nodi'r PPE fydd yn darparu amddiffyniad priodol yn eu herbyn; gall hyn fod yn wahanol ar gyfer pob tasg.

Gofynnwch i'ch cyflenwr am gyngor ar y mathau o PPE sydd ar gael a'u haddasrwydd ar gyfer gwahanol dasgau. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i chi gael cyngor gan arbenigwyr neu gan wneuthurwr y PPE.

Ffynhonnell ddefnyddiol arall ar gyfer gwybodaeth yw Ffederasiwn Diwydiant Diogelwch Prydain ([www.bsif.co.uk](http://www.bsif.co.uk)).

Ystyriwch y canlynol wrth asesu addasrwydd:

- A yw'r PPE yn diogelu'r gwisgwr rhag y risgiau ac yn ystyried yr amodau amgylcheddol ble mae'r dasg yn digwydd? Er enghraifft, efallai na fydd amddiffyniad llygad i ddiogelu yn erbyn plaeiddiaid amaethyddol yn darparu amddiffyniad digonol wrth ddefnyddio peiriant llifanu ongl i dorri dur neu garreg.
- A yw defnyddio PPE yn cynyddu'r lefel gyffredinol o risg neu'n ychwanegu risgiau newydd, e.e. trwy wneud cyfathrebu'n anoddach?
- A ellir ei addasu i ffitio'r sawl sy'n ei wisgo yn gywir?
- Beth yw anghenion y dasg a'r galwadau ar y sawl sy'n gwisgo'r cyfarpar? Er enghraifft, am faint o amser fydd angen gwisgo'r PPE, yr ymdrech gorfforol sydd angen i wneud y dasg neu'r gofynion ar gyfer gwelededd a chyfathrebu.
- Os yw rhywun yn gwisgo mwy nag un eitem o PPE, a ydynt yn gydnaws? Er enghraifft, a yw defnyddio anadlydd yn ei gwneud yn anodd gosod amddiffynnydd llygaid yn gywir?

## **Dewis a defnyddio**

Wrth ddewis PPE:

- dewiswch gynnyrch safonol sydd â nod CE yn unol â'r Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol 2002 – gall cyflenwyr roi cyngor i chi.
- dewiswch gyfarpar sy'n gweddu i'r gwisgwr – ystyriwch y maint, y ffit a'r pwysau; efallai y bydd angen i chi ystyried iechyd y sawl sy'n ei wisgo, e.e. os yw'r cyfarpar yn drwm iawn, neu a oes gan y sawl sy'n ei wisgo broblemau iechyd yn barod, efallai na fydd PPE safonol yn addas;
- gadewch i ddefnyddwyr helpu i'w ddewis, byddant yn fwy tebygol o'i ddefnyddio.

Defnyddio a dosbarthu PPE i'ch cyflogwyr:

- rhwch gyfarwyddyd a hyfforddiant i bobl ar sut i'w ddefnyddio;
- rhwch wybod iddynt pam fod ei angen, pryd i'w ddefnyddio a beth yw ei gyfyngiadau;
- peidiwch byth â chaniatáu eithriadau ar gyfer y tasgau 'fydd yn cymryd munud neu ddau';
- os bydd rhywbeth yn newid wrth wneud y dasg, gwiriwch fod y PPE yn dal yn briodol - siaradwch gyda'ch cyflenwr, gan esbonio'r dasg iddynt;
- os nad ydych yn sicr, gofynnwch am gyngor pellach gan gynghorydd arbenigol.

## Peryglon a mathau o PPE

### *Llygaid*

**Peryglon:** Cemegau neu fetel yn tasgu, llwch, taflegrau, nwy a mygdarth, ymbelydredd.

**Opsiynau:** Sbectol diogelwch, gogls, amddiffynwyr wyneb, misyrnau.

**Sylwer:** Gwnewch yn siŵr bod gan yr amddiffynwyr llygaid y cyfuniad priodol o amddiffyniad rhag trawiad/llwch/tasgu/metel tawdd i'r llygaid ar gyfer y dasg a'i fod yn ffitio'r gwisgwr yn gywir.

### *Pen*

**Peryglon:** Trawiad gan rywbeth yn syrthio neu'n hedfan, taro'r pen, gwallt yn dal yn rhywbeth.

**Opsiynau:** Amrywiaeth o helmedau, hetiau caled a chapiau hergwld.

**Sylwer:** Gellir gosod amddiffyniad arbennig i'r llygaid a'r clyw arbennig i rai helmedi diogelwch, os nad ydynt yn eu cynnwys yn barod. Peidiwch ag anghofio amddiffyn y gwddf, e.e. sgarff i'w defnyddio wrth weldio. Peidiwch â defnyddio amddiffynwr pen os yw wedi ei ddifrodi – dylech gael un arall.

### *Anadlu*

**Peryglon:** Llwch, mygdarth, nwy, atmosfferau â diffyg ocsigen.

**Opsiynau:** Amddiffynwyr wyneb tafladwy sy'n hidlo neu anadlydd, anadlydd wyneb llawn neu hanner wyneb, helmedi â chyflenwad aer, cyfarpar anadlu.

**Sylwer:** Dylid defnyddio'r math cywir o hidlydd anadlu gan fod pob un yn effeithiol ar gyfer ystod gyfyngedig o sylweddau yn unig. Os oes diffyg ocsigen neu unrhyw berygl o fynd yn anymwybodol oherwydd amlygiad i lefelau uchel o darthau niweidiol, defnyddiwch gyfarpar anadlu yn unig – peidiwch byth â defnyddio cetris hidlo. Cyfnod oes gyfyngedig sydd i hidlyddion; wrth eu newid neu newid unrhyw ddarn arall, gwiriwch ganllaw'r gwneuthurwr a sicrhau y defnyddiwyd y darn cyfnewid cywir. Os ydych chi'n defnyddio cyfarpar diogelu resbiradol, edrychwch ar ganllaw yr HSE ar gyfarpar diogelu resbiradol yn y gwaith (gweler 'Darllen pellach').

### *Diogelu'r corff*

**Peryglon:** Eithafoedd tymheredd, tywydd garw, cemegau neu fetel yn tasgu, chwistrelliad o ollyngiadau gwasgedd neu ynau chwistrellu, trawiad neu ddarn o offer yn mynd i mewn i'r corff, llwch halogedig, dillad wedi treulio neu ddillad yn dal yn rhywbeth.

**Opsiynau:** Oferôls arferol neu dafladwy, siwtiau bwyler, cyfarpar amddiffynnol arbenigol, e.e. ffedogau durwisg, dillad gweledd uchel.

**Sylwer:** Mae'r dewis o ddeunyddiau yn cynnwys gwrthfflam, gwrth statig, durwisg, cemegol anathraidd, a llachar. Peidiwch anghofio amddiffyniad arall, megis harnais diogelwch neu siacedi achub.

### **Dwylo a breichiau**

**Peryglon:** crafiadau, eithafoedd tymheredd, briwiau a thyllau, ardrawiad, cemegau, sioc drydanol, haint croen, afiechyd neu halogi.

**Opsiynau:** Menig, menig dur, mits, offer amddiffyn yr arddyrnau a'r breichiau.

**Sylwer:** Dylid osgoi menig wrth weithredu peiriannau megis driliau mainc ble gallai'r menig gael eu dal. Mae cemegau yn treiddio rhai deunyddiau yn gyflym, felly byddwch yn ofalus wrth eu dewis, gweler gwefan croen yn y gwaith yr HSE ([www.hse.gov.uk/skin](http://www.hse.gov.uk/skin)).

Nid yw eliau atal yn ddibynadwy ac nid ydynt yn addas i'w defnyddio yn lle PPE priodol. Gall gwisgo menig am gyfnodau hir o amser wneud y croen yn boeth a chwyslyd, gan achosi problemau croen; gall defnyddio menig mewnol cotwm unigol helpu i atal hyn. Dylech fod yn ymwybodol y gall rhai pobl fod ag alergedd i ddeunyddiau a ddefnyddir mewn menig, e.e. latecs.

### **Traed a choesau**

**Peryglon:** Gwlypter, croniad electrostatig, llithro, briwiau a thyllau, gwrthrychau'n syrthio, metel a chemegau yn tasgu, crafiadau.

**Opsiynau:** Esgidiau diogelwch gyda chapiau bysedd troed amddiffynnol a gwadnau cryfion a gwydn, coesarnau, socasau, sbats.

**Sylwer:** Bydd gan esgidiau amrywiaeth o batrymau sawdl a deunyddiau i helpu i atal llithro dan wahanol amodau, yn cynnwys sodlau gwrth olew a chemegau. Gallant hefyd fod yn wrthstatig, yn trawsgludo trydan neu gydag ynysiad thermol. Mae'n bwysig y dewis esgidiau priodol ar gyfer y risgiau a nodwyd.

### **Hyfforddiant**

- Gwnewch yn siŵr bod unrhyw un sy'n defnyddio PPE yn ymwybodol pam fod ei angen, pryd i'w ddefnyddio, ei drwsio neu ei newid, sut i adrodd os oes nam a beth yw ei gyfyngiadau.
- Hyfforddwch a chyfarwyddwch bobl ar sut i ddefnyddio PPE yn briodol ac i sicrhau eu bod yn gwneud hyn. Dylid cynnwys rheolwyr a goruchwylwyr yn yr hyfforddiant. Efallai na fyddant angen defnyddio'r cyfarpar yn bersonol, ond maent angen sicrhau bod eu staff i gyd yn ei ddefnyddio'n gywir.
- Mae'n bwysig bod defnyddwyr yn gwisgo PPE ar bob adeg pan fyddant wedi eu hamlygu i'r risg. Peidiwch byth â chaniatáu eithriadau ar gyfer tasgau fydd 'ddim ond yn cymryd munud neu ddau';
- Gwiriwch yn rheolaidd bod PPE yn cael ei ddefnyddio ac ymchwiliwch i ddigwyddiadau ble nad yw. Gall arwyddion diogelwch fod yn ffordd ddefnyddiol i atgoffa pobl i wisgo PPE. Gwnewch yn siŵr bod staff yn deall yr arwyddion hyn, beth maent yn ei olygu a ble allant gael cyfarpar, e.e. ar gyfer ymwelwyr neu gontractwyr.

### **Cynhaliaeth**

Sicrhewch:

- y gofalir am gyfarpar yn dda a'i storio'n briodol pan nad yw'n cael ei ddefnyddio, e.e. mewn cwpwrdd sych, glân, neu eitemau llai mewn blwch neu gês;
- y cedwir cyfarpar yn lân ac mewn cyflwr da – dilynwch amserlen cynnal a chadw'r gweithgynhyrchwr (yn cynnwys cyfnodau newid argymelledig ac oes ar y silff);
- y cyflawnir cynnal a chadw sylfaenol gan y sawl a hyfforddwyd i'w wisgo, ond y dylai arbenigwyr gyflawni unrhyw waith trwsio mwy manwl;

- bod darnau cyfnewid yn cyd-fynd â'r darn gwreiddiol, e.e. hidlyddion resbiradu;
- eich bod yn nodi pwy sy'n gyfrifol am waith cynnal a chadw a sut i'w wneud;
- bod cyflogwyr yn gwneud defnydd priodol o PPE ac yn adrodd os yw wedi ei gollu neu ddiinstrio neu os oes unrhyw nam arno.

Gwnewch yn siŵr bod PPE wrth gefn ar gael ar bob adeg. Gall fod yn ddefnyddiol cael cyflenwad o PPE tafladwy, e.e. ar gyfer ymwelwyr sydd angen dillad amddiffynnol.

## **Marciau CE**

Sicrhewch fod unrhyw PPE a brynwch yn dwyn y nod 'CE' ac yn cydymffurfio â gofynion y Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol 2002. Mae'r nod CE yn dynodi bod PPE yn bodloni gofynion diogelwch sylfaenol penodol ac mewn rhai achosion byddant wedi eu profi ac ardystio gan gorff annibynnol.

## **Rheoliadau eraill**

Nid yw'r Rheoliadau PPE yn y Gwaith yn berthnasol ble mae'r pump set canlynol o reoliadau yn gofyn am ddarparu a defnyddio PPE yn erbyn y peryglon hyn. Er enghraifft, byddai menig a ddefnyddir i atal cemegau rhag treiddio'r croen yn cael eu cwmpasu dan y Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002 (fel y'u diwygiwyd). Y Rheoliadau yw:

- Rheoliadau Rheoli Plwm yn y Gweithle 2002.
- Rheoliadau Ymbelydriad Ïoneiddio 1999.
- Rheoliadau Rheoli Asbestos 2012.
- Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002 (fel y'u diwygiwyd).
- Rheoliadau Rheoli Sŵn yn y Gweithle 2005.

## **Pwyntiau allweddol i'w cofio**

A oes dulliau eraill heblaw defnyddio PPE i reoli'r risg yn ddigonol, e.e. trwy ddefnyddio rheoliadau peirianeg? Os nad, gwiriwch:

- y darparwyd PPE priodol;
- ei fod yn cynnig amddiffyniad digonol ar gyfer y defnydd arfaethedig;
- bod y rhai sy'n ei ddefnyddio wedi cael hyfforddiant digonol ar sut i'w ddefnyddio'n ddiogel;
- ei fod yn cael ei gynnal yn briodol ac yr adroddir ar unrhyw ddiffygion;
- ei fod yn cael ei ddychwelyd i'w storfa briodol ôl ei ddefnyddio.

## **Sut ydw i'n gallu codi tâl am ddarparu PPE?**

Ni all cyflogwr ofyn am arian gan gyflogai ar gyfer PPE, p'un a ellir ei ddychwelyd neu beidio. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr asiantaeth, os y'u hystyri i fod yn gyflogeion i chi dan y gyfraith. Os yw'r gyflogaeth wedi ei therfynu ac mae'r cyflogai yn cadw'r PPE heb ganiatâd y cyflogwr, yna, cyn belled ag yr esboniwyd hynny yn glir yn y contract cyflogaeth, gall y cyflogwr ddiwynnu cost prynu cyfarpar newydd o unrhyw gyflogau sy'n ddyledus.

## **Darllen pellach**

*Hard hats: What you need to know as a busy builder* Dalen Wybodaeth Adeiladu  
CIS70 HSE Books 2013 [www.hse.gov.uk/pubns/cis70.pdf](http://www.hse.gov.uk/pubns/cis70.pdf)

*Hazardous substances at work: A brief guide* Taflen INDG136(rev5)  
HSE Books 2012 [www.hse.gov.uk/pubns/indg136.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg136.htm)

*Lead and you* Taflen INDG305(rev2) HSE Books 2012  
[www.hse.gov.uk/pubns/indg305.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg305.htm)

*Noise at work: A brief guide to controlling the risks* Taflen INDG362(rev2)  
HSE Books 2012 [www.hse.gov.uk/pubns/indg362.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg362.htm)

*Personal Protective Equipment at Work (Second edition). Personal Protective Equipment Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L25* (Ail rifyn)  
HSE Books 2005 ISBN 978 0 7176 6139 8 [www.hse.gov.uk/pubns/books/l25.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/l25.htm)

*Respiratory protective equipment at work: A practical guide* HSG53 (Trydydd rhifyn)  
HSE Books 2005 ISBN 978 0 7176 2904 6  
[www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg53.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg53.htm)

*Selecting protective gloves for work with chemicals: Guidance for employers and health and safety specialists* Taflen INDG330 HSE Books 2000  
[www.hse.gov.uk/pubns/indg330.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg330.htm)

## **Mwy o wybodaeth**

Am ragor o wybodaeth ynglŷn ag iechyd a diogelwch, neu i adrodd anghysondeb neu wallau yn y canllaw hwn, ewch i [www.hse.gov.uk](http://www.hse.gov.uk). Gallwch weld canllaw'r HSE ar-lein a chyhoeddiadau am bris eraill o'r wefan hon. 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 cydymffurfriad ar gyfraith a gallant gyfeirio at y canllaw hwn.

Gellir dod o hyd i'r daflen hon ar [www.hse.gov.uk/pubns/indg174w.htm](http://www.hse.gov.uk/pubns/indg174w.htm).

©  *Hawlfraint y Goron* Os ydych yn dymuno ailddeddfnyddio'r wybodaeth hon, ewch i [www.hse.gov.uk/copyright.htm](http://www.hse.gov.uk/copyright.htm) am fanylion. Cyhoeddiwyd gyntaf 06/13.