



# Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith Syndrom Dirgrynu llaw- braich

## Gweithdrefn (HAVS)

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 1 of 21

## Rhagarweiniad

---

Mae Cyngor Sir Caerfyrddin wedi ymrwymo i gymryd pob cam sy'n rhesymol ymarferol i sicrhau bod iechyd, diogelwch a lles unrhyw un y gallai ei rôl gael effaith andwyol arno/arni. Mae'r weithdrefn hon yn berthnasol / yn ychwanegol at ein Polisi Iechyd a Diogelwch Corfforaethol a'n hymrwymiad i hyrwyddo iechyd da ymhlith ein gweithwyr.

Nod y Cyngor yw sicrhau na fydd unrhyw weithiwr yn agored i lefelau dirgrynu annerbyniol neu afresymol yn y gwaith drwy sicrhau bod mesurau diogelwch ar waith o fewn arferion gwaith i leihau'r risg o salwch drwy ddod i gysylltiad â dirgrynu yn ormodol.

Diben y weithdrefn hon yw diffinio'r safonau a threfniadau rheoli sy'n gysylltiedig â gofynion Rheoliadau Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith 2005 <sup>(1)</sup> ac i leihau a rheoli lefelau dirgrynu afresymol yn y gweithle drwy:

- Hyfforddi staff i gydnabod y peryglon sy'n gysylltiedig â dirgrynu
- Rheoli a lleihau'r risg o ddirgrynu, anaf, poen a dioddefaint i staff ac eraill y gallai ein gwaith effeithio arnynt
- Rhoi rhaglen arolygu iechyd ar waith lle bydd prosesau monitro cyson yn cydnabod unrhyw salwch
- Lleihau achosion cyfreithiol a/neu hawliadau
- Cydymffurfio ag amcanion strategol ehangach y Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch o leihau salwch a damweiniau yn y gwaith

## Cyfrifoldebau

---

Mae'n bwysig bod y rolau a'r cyfrifoldebau ar gyfer darparu prosesau rheoli iechyd, diogelwch a risg o fewn ein sefydliad yn cael eu diffinio'n glir, yn cael eu cyfathrebu a'u deall. Mae'r adran hon o'r weithdrefn felly yn amlinellu rolau a chyfrifoldebau'r bobl a'r fforymau perthnasol, a fydd, gyda'i gilydd, yn sicrhau y caiff y weithdrefn hon ei darparu'n effeithiol.

Dylai rheolwyr:

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 2 of 21

- Lle bo'n rhesymol ymarferol, sicrhau iechyd, diogelwch a lles pob gweithiwr drwy asesu'r risgiau dirgrynu a chael gwared ar y risg dirgrynu o'r dechrau neu ei leihau i'r lefel isaf sy'n ymarferol.
- Sicrhau bod asesiadau risg yn cael eu cynnal a'u hadolygu'n rheolaidd a bod Systemau Gweithio'n Ddiogel yn eu lle.
- Sicrhau bod sesiynau cynefino, hyfforddiant a goruchwyliaeth yn eu lle ac yn cael eu cynnal
- Cynorthwyo gweithwyr i ddeall yr angen am arolygu iechyd yn ogystal â'u manteision, drwy egluro'r diben a'r broses.
- Annog gweithwyr i gymryd rhan gadarnhaol a chydweithredu'n llawn yn y rhaglen arolygu iechyd, drwy egluro ei phwysigrwydd a'i pherthnasedd iddyn nhw.

### Dylai gweithwyr:

---

- Gydweithio drwy fynychu rhaglenni arolygu iechyd er mwyn i'r cyflogwr allu bodloni ei ddyletswyddau iechyd a diogelwch o dan y gyfraith.
- Rhoi gwybod am unrhyw symptomau o salwch cyn gynted ag y maent yn sylwi arnyd nhw er mwyn cymryd camau cyflym i rwystro unrhyw niwed pellach
- Cymryd gofal rhesymol o iechyd a diogelwch eu hunain a phobl eraill y gallai eu gweithredoedd neu anweithredoedd yn y gwaith effeithio arnynt.
- Rhoi gwybod am unrhyw ddiffygion yn y trefniadau iechyd a diogelwch, hyd yn oed pan nad oes unrhyw beryglon amlwg, er mwyn i gyflogwr gymryd camau i adfer hynny.
- Gwisgo'r cyfarpar Diogelu Personol a ddarperir ac i gadw at systemau gweithio diogel a gweithdrefnau lleol<sup>(5)</sup>.

### Dylai Ymarferwyr Iechyd Galwedigaethol:

- Arolygu iechyd y staff a nodwyd yn asesiadau risg y rheolwr, yn unol â phrotocolau a deddfwriaeth a chanllawiau'r Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch.
- Rhoi unrhyw gyngor iechyd ychwanegol i weithwyr ynglŷn â dilyn Systemau Gweithio'n Ddiogel, defnyddio Cyfarpar Diogelu Personol priodol ac i roi gwybod am unrhyw bryderon ynglŷn â'u hiechyd.
- Rhoi gwybod i weithwyr am unrhyw bryderon iechyd posibl ac atgyfeirio i'r ymarferydd meddygol priodol am brofion/cyngor pellach.

### Dylai Ymgynghorwyr Iechyd a Diogelwch:

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 3 of 21

- Roi cyngor i reolwyr a gweithwyr ynglŷn â gofynion asesiadau risg, Systemau Gweithio'n Ddiogel, ac arolygu iechyd.
- Gyda'r rheolwyr, cynorthwyo'r uned Iechyd Galwedigaethol i sefydlu rhaglenni arolygu iechyd newydd neu eu haddasu.
- Cynorthwyo rheolwyr i fonitro ac adolygu gofynion asesiadau risg, Systemau Gweithio'n Ddiogel, ac arolygu iechyd.

## Diffiniadau

Mae Syndrom Dirgrynu Llaw a Braich neu HAVS yn gyflwr sydd â'r potensial i effeithio ar unrhyw weithiwr sy'n defnyddio offer peiriannol naill ai â llaw neu ei dwys â llaw, fel rhan allweddol o'u gwaith. Gall gweithwyr y mae eu dwylo'n dod i gysylltiad rheolaidd â dirgrynu uchel ddiodeff sawl math o effeithiau i'r breichiau a'r dwylo, gan gynnwys cylchrediad gwaed diffygiol a niwed i nerfau a chyhyrau. Mae'n teimlo fel pinnau bach neu ddiffyg teimlad yn y bysedd neu lle mae'r bysedd yn gwynnu (**Atodiad C**).

Mae'r effeithiau yn cynyddu, ac wrth i amser fynd yn ei flaen, gall y pyliau fod yn boenus dros ben a cholli medrusrwydd, gan arwain at fod yn lletchwith a llai o rym gafael. Mewn achosion difrifol, gall cylchrediad y gwaed gael ei amharu'n barhaol gyda'r bysedd yn edrych yn ddulas.

Fel y nodwyd uchod, achos pennaf HAVS yw gwaith sy'n ymwneud â dal offer neu ddarnau gwaith sy'n dirgrynu. Mae'r risg yn dibynnu ar raddfa'r dirgrynu a pha mor hir y mae unigolyn wedi bod yn agored iddo. Agweddau eraill sy'n gallu cael effaith yw pa mor dynn y bydd rhywun yn gafael, yn gwithio a phwysau eraill a ddefnyddir i lywio a defnyddio offer sy'n dirgrynu a darnau gwaith, patrwm dod i gysylltiad â dirgrynu, faint o'r llaw sy'n agored i'r dirgrynu, tymheredd, ysmegu a rhagdueddiad personol.

### **Ffynonellau posibl o ddirgrynu uchel yn y gweithle**

Mae'r canlynol yn rhestr ddangosol o'r mathau o gyfarpar sydd i'w canfod yn y gweithle o fewn yr Awdurdod:

- Llifiau cadwyn
- Peiriannau strimio neu dorri porfa
- Chwythwyr a pheiriannau tocio cloddiau
- Peiriannau llifanu a pheiriannau sy'n troi
- Morthwylion trydanol
- Torwyr Concrit

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 4 of 21

- Peiriannau Sandio
- Driliau (cyfnod byr yn unig)
- Peiriannau turnio coed a phren (cyfnod byr yn unig)
- Offer metel ergydiol
- Offer ergydiol a ddefnyddir mewn gwaith maen

### **Terfynau Dod i Gysylltiad â Dirgrynu**

Mae Rheoliadau Rheoli Ddirgrynu yn y Gwaith 2005 yn diffinio dau fath o derfyn datguddio:

Y **Gwerth Gweithredu Datguddio** (EAV) yw'r lefel dirgrynu dyddiol y gall gweithiwr fod yn agored iddo, ac os bydd yn uwch na'r hyn, mae angen camau penodol i'w leihau.

Y **Gwerth Uchafswm Datguddio** (ELV) yw'r uchafswm dirgrynu y gall gweithiwr fod yn agored iddo ar unrhyw ddiwrnod unigol.

Mae'r lefel dirgrynu a gynhrychir gan gyfarpar yn cael ei asesu gan amlaf drwy fesur y lefel cyflymu mewn metrau fesul eiliad sgwâr (m/s<sup>2</sup>). Mae Rheoliadau Rheoli Ddirgrynu yn y Gwaith 2005 yn nodi Gwerth Gweithredu Datguddio (EAV) o 2.5m/s<sup>2</sup> dros 8 awr A(8) a Gwerth Uchafswm Datguddio (ELV) o 5m/s<sup>2</sup> dros 8 awr A(8). Serch hynny, prif ofyniad y Rheoliadau yw lleihau'r cysylltiad â'r dirgrynu i **lefel mor isel ag sy'n rhesymol ymarferol** h.y. ystyried a yw'n bosibl lleihau'r lefelau ymhellach hyd yn oed os yw islaw'r EAV. Gall amrywiaeth y gwaith y bydd unigolyn yn ei wneud achosi trafferth wrth asesu'n fanwl unrhyw ddatguddio, oherwydd bod nifer o offer gwahanol yn cael eu defnyddio ar unrhyw ddiwrnod am gyfnodau gwahanol o amser. Dylai fod yn bosibl amcangyfrif cyfanswm lefel y cysylltiad â dirgrynu drwy adio'r patrwm datguddio cyffredin o'r amrywiaeth o gyfarpar a ddefnyddir.

Nod yr Awdurdod yw lleihau'r risg o HAVS ar weithwyr drwy gadw'r cysylltiad â dirgrynu mor isel ag sy'n rhesymol ymarferol, a lle bo'r 2.5m/s<sup>2</sup> yn uwch, bydd mesurau rheoli yn eu lle i'w leihau. Mae'r dos dirgrynu y mae gweithiwr yn agored iddo dros gyfnod o ddiwrnod gwaith cyffredin yn dibynnu ar ba mor hir y bydd mewn cysylltiad â'r dirgrynu yn ogystal â graddfa'r dirgrynu. I ganiatáu cymharu patrymau datguddio gwahanol, maent yn cael eu haddasu neu eu normaleiddio i gyfnod safonol o 8 awr, yn debyg i'r dull sy'n cael ei weithredu ar gyfer lefelau sŵn. Mae Rheoliadau Rheoli Ddirgrynu yn y Gwaith 2005 yn disgrifio sut y gellir cyfrifo lefelau datguddio sydd wedi'i sefydlogi i 8 awr A(8). Mae'r tabl isod yn rhoi'r lefelau dirgrynu cyfartalog yn ystod diwrnod gwaith a'r amseroedd i gyrraedd y lefelau datguddio.

Teitl:	Rheoli Ddirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 5 of 21

Graddfa'r dirgrynu (m/s <sup>2</sup> )	2.5	3.5	5	7	10	14	20
Amser i gyrraedd y Gwerth Gweithredu Datguddio 2.5m/s <sup>2</sup> (mewn oriau)	8	4	2	1	½	¼	8 mun
Amser i gyrraedd y Gwerth Uchafswm Datguddio 5m/s <sup>2</sup> (mewn oriau)	>24	16	8	4	2	1	½

## Asesu Risg a Lleihau Risg

Yn unol â rheoli'r Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 (2) mae'n rhaid i reolwyr sicrhau bod asesiad risg yn cael ei wneud i asesu risgiau a achosir yn sgil gweithio gydag offer sy'n dirgrynu'n uchel ac i gymryd mesurau i reoli'r risgiau hynny, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol. Cyfrifoldeb y cyflogwyr yw nodi gweithgareddau lle mae peryglon HAVS yn broblem, a'i gynnwys mewn asesiadau risg. Lle bo'r asesiad risg yn dangos bod lefelau datguddio dyddiol gweithiwr yn gyson uwch na 2.5m/s<sup>2</sup> **A(8) (3)** ac nad yw'r risgiau HAVS wedi'u rheoli'n ddigonol, yna rhaid cyflwyno rhaglen o fesurau ataliol ac arolygu iechyd.

Mae ffyrdd o sefydlu os oes yna broblem a sut i'w lleihau, fel a ganlyn:

### Mae angen i asesiad risg:

- **Asesu graddfa'r dirgrynu** o bob darn o gyfarpar a ddefnyddir. Gall y wybodaeth ddod o dair ffynhonnell:
  - Mae data manwl ar gael oddi wrth sefydliadau sydd wedi mesur lefelau dirgrynu cyfarpar mewn sefyllfaoedd go iawn.
  - Yn yr Awdurdod, mae mesuriadau uniongyrchol lefelau dirgrynu yn cael eu cynnal drwy ddefnyddio Castle Pro DX EXCEIO (GA2005). Mae mesurydd cyflymu â thair echel (sensor) yn cael ei roi ar garn offer, a gofynnir i weithredwyr weithredu'r peiriant fel pe bai'n gwneud hynny go iawn (e.e. torri concriid/pren/canghennau, strimio porfa, ac ati). Ar ôl 30 eiliad, cofnodir mesuriadau dirgrynu ochr yn ochr ag ID a math/model yr offer. Mae offer hefyd yn cael eu hail-fesur ar adegau rheolaidd (gan amlaf bob 6 mis) ac mae tagiau offer yn cael eu hail-raglennu yn ôl yr angen.
  - Gall data gael ei ddarparu gan y gwneuthurwr; serch hynny, fe ddaw data'r gwneuthurwr yn sgil profion a gynhaliwyd o dan amodau penodol a reolwyd, sy'n wahanol iawn i arferion gwaith cyffredin, felly, gallai dan-amcangyfrif lefelau

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 6 of 21

datguddio yn sylweddol. Os mai dyma'r unig wybodaeth sydd ar gael, dylid dyblu'r niferoedd i ganiatáu ffactorau 'bywyd bob dydd'.

- **Nodi pwy y gellid effeithio arnynt.**
- **Nodi faint o amser y mae unigolion wedi bod mewn cysylltiad** â'r dirgrynu gan sicrhau mai dyma'r 'amser tanio' neu 'amser cyffwrdd' h.y. yr amser y mae dwylo gweithredwr mewn cysylltiad â'r dirgrynu, ac nid yr amser cyffredinol a dreuliwyd yn gwneud y gwaith.
- **Cyfrifo faint o gysylltiad â'r dirgrynu y mae unigolion wedi'i gael**, yn seiliedig ar y wybodaeth hon, gan gadw mewn cof os defnyddir mwy nag un darn o offer mewn diwrnod, bydd yr effeithiau yn gronol. Mae'r Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch wedi cynhyrchu 'cyfrifiannell' sy'n gallu trosi amseroedd gweithio a graddfa'r dirgrynu i un ffactor datguddio cyffredinol; a swm y datguddio os defnyddir mwy nag un darn o offer (<http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/vibrationcalc.htm>). Yn ogystal â'r gwerthoedd datguddio rhannol a chyfan, mae'r cyfrifiannell hefyd yn defnyddio graddfa'r dirgrynu i gynhyrchu'r gwerthoedd canlynol:
  - **Pwyntiau datguddio fesul awr.** Nifer y pwyntiau datguddio am bob awr o amser datguddio ar gyfer y darn unigol o offer neu broses.
  - **Amser i gyrraedd EAV** (Gwerth Gweithredu Datguddio). Dyma gyfanswm yr amser datguddio sydd ei angen ar ddarn unigol o offer neu broses, cyn i'r gwerth gweithredu datguddio gyrraedd (2.5 m/s<sup>2</sup> A(8) neu 100 pwynt).
  - **Amser i gyrraedd ELV** (Gwerth Uchafswm Datguddio). Dyma gyfanswm yr amser datguddio sydd ei angen ar ddarn unigol o offer neu broses cyn i'r gwerth uchafswm datguddio gyrraedd (5 m/s<sup>2</sup> A(8) neu 400 pwynt).
- **Adnabod ffactorau risg eraill**, er enghraifft, mae gweithio mewn amgylchedd oer neu wlyb yn cynyddu'r risgiau iechyd yn sgil bod mewn cysylltiad â dirgrynu.
- **Ystyried ffactorau unigol** Er enghraifft, gall presenoldeb rai cyflyrau iechyd gynyddu'r risg o fod mewn cysylltiad â dirgrynu, a gall ysmygu effeithio ar y cylchrediad; gall y ffordd y mae rhai gweithwyr yn defnyddio offer (osgo, techneg, grym gafael) gynyddu lefelau dirgrynu o weithgaredd penodol o hyd at 50% o'i gymharu â chydweithwyr.

Dylai'r asesiad risg gynnwys cynllun gweithredu sy'n nodi'r mesurau sydd eisoes yn eu lle i leihau'r risg o fod mewn cysylltiad â dirgrynu ac unrhyw fesurau pellach sydd ar y gweill. Dylid ei gynnal ar y cyd â'r Ymgynghorydd Iechyd a Diogelwch i sicrhau bod gan yr asesydd y sgiliau a'r profiad angenrheidiol. Gall yr asesiad risg dirgrynu fod yn ddogfen ar ei phen ei hun, neu gellir ei hymgorffori i'r ddogfen asesiad risg cyffredinol ar gyfer adran neu broses lle bo hynny'n fwy priodol (e.e. lle bo'r risg o ddirgrynu yn isel iawn). Dylid adolygu'r asesiad risg os oes unrhyw newidiadau yn y cysylltiad â dirgrynu ar ôl damwain neu ddigwyddiad (os oes angen) neu o leiaf bob 3 blynedd.

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 7 of 21

## Adran yr Amgylchedd

Mae'r system a ddefnyddir gan yr Awdurdod i fesur lefelau dirgrynu yn fanwl yn seiliedig ar y rhifnod pwyntiau y cyfeirir atynt uchod. Gellir mesur a storio gwybodaeth ynglŷn â lefelau dirgrynu offer a therfyn dyddiol uchaf unigolyn o ran bod mewn cysylltiad â dirgrynu. Gall y system fonitro lefel dyddiol unigolyn o ran bod mewn cysylltiad â dirgrynu, a darparu data manwl ar gyfer y cyflogwr (**Atodiad B**). Gweler **Atodiad A** am wybodaeth fanylach ynghylch sut y mae'r system hon yn gweithio.

### **Lleihau Risg o fod mewn Cysylltiad â Dirgrynu:**

Dylid rhoi mesurau yn eu lle i leihau cysylltiad â dirgrynu i lefel mor isel ag sy'n ymarferol resymol - hyd yn oed os yw lefelau dirgrynu o dan yr EAV, dylid rhoi ystyriaeth a yw gostyngiad pellach yn ymarferol. Lle bo lefelau dirgrynu yn uwch na'r lefelau nominal, ac yn sicr os ydynt yn uwch na'r EAV, dylid gofyn am gymorth yr Ymgynghorydd Iechyd a Diogelwch i helpu gydag asesiad risg ac i leihau'r cysylltiad â dirgrynu. Sylwer: **NI DDYLAI** lefelau dirgrynu personol fynd yn uwch na'r ELV o 5m/s2.

Gall mesurau i leihau risg o fod mewn cysylltiad â dirgrynu gynnwys:

- Newid offer a chyfarpar am rai eraill sy'n cynhyrchu llai o ddirgrynu;
- Sicrhau bod gweithgareddau gwaith yn cael eu cynllunio i ystyried egwyddorion ergonomeg, ac i annog osgo da;
- Sicrhau bod offer yn cael ei gynnal a'i gadw'n iawn e.e. yn unol â gweithdrefn/polisi cynnal a chadw lleol;
- Lleihau'r amser a dreulir mewn cysylltiad â dirgrynu e.e. seibiant rheolaidd, cylchdroi swyddi etc.
- Darparu dillad addas i ddiogelu gweithwyr rhag tywydd oer a llaith; ac **nid** yw gwisgo menig 'gwrth ddirgrynu' yn ffordd effeithiol o leihau risg. Yn y rhan fwyaf o achosion, ychydig iawn o wahaniaeth y maen nhw'n ei wneud, os unrhyw beth, i leihau'r dirgrynu yn cyrraedd y dwylo, a gall hyd yn oed ei gynyddu. Gallant hefyd amharu ar allu gweithiwr i reoli ei offer. Dylid dewis menig felly sy'n gallu cadw dwylo'n gynnes ac i'w diogelu rhag anafiadau damweiniol.
- Darparu hyfforddiant a gwybodaeth addas i bawb sy'n dod i gysylltiad â dirgrynu.

## **Arolygu Iechyd**

---

Mae arolygu iechyd yn ymwneud â rhoi gweithdrefnau yn eu lle i ddatgelu arwyddion cynnar o salwch sy'n gysylltiedig â gwaith a gweithredu ar y canlyniadau. Y prif nodau yw

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 8 of 21



diogelu iechyd gweithwyr (gan gynnwys adnabod a diogelu pobl sydd mewn mwy o risg) a hefyd i werthuso effeithiolrwydd hir dymor y mesurau rheoli. Yn achos dirgrynu llaw a braich, un o'r nodau penodol yw rhwystro gweithwyr rhag datblygu camau datblygedig o HAVS sy'n gysylltiedig â cholli'r defnydd o'r llaw. Mae'n bosibl y bydd gan weithwyr sydd wedi bod mewn cysylltiad â dirgrynu symptomau cymedrol o HAVS. Os nad ydynt yn ymwybodol bod yr afiechyd arnyn nhw, gall arolygu iechyd eu helpu i gydnabod bod symptomau cyntaf HAVS eisoes wedi eu datblygu.

Mae dod i gysylltiad â dirgrynu yn cynnwys risg i effeithiau iechyd, ac mae hynny fwyaf tebygol gyda lefelau uwchlaw'r EAV o 2.5m/s<sup>2</sup>, ond gall ddigwydd ar lefelau is. Mae HAVS yn cynnwys nifer o gyflyrau gwahanol; gall un neu fwy fod yn bresennol mewn unigolion y mae'n effeithio arnynt.

- Anhwylderau fasnolaidd (sy'n effeithio ar y cylchrediad) - sy'n cael ei adnabod fel 'gwynnu'r' bysedd (yn enwedig pan ddaw i gysylltiad ag oerfel neu i ddirgrynu, gyda bysedd yn las/goch wedyn wrth iddynt gynhesu **(Atodiad C)**.)
- Anhwylderau niwrolegol - gan gynnwys diffyg teimlad, pinnau bach yn y bysedd, llai o rym gafael, llai o sensitifrwydd a cholli medrusrwydd.
- Symptomau cyhyr-ysgerbydol fel poen a stifferwydd yn y cymalau, llai o gryfder a medrusrwydd a Syndrom Twannel Carpel (CTS) – cyflwr a achosir gan gywasgiad o'r nerf ganol o fewn y twannel carpel yn yr arddwrn **(Atodiad C)**.

Mae symptomau yn gwaethygu wrth ddod i fwy o gysylltiad â dirgrynu; gall symptomau anablu rhywun ac nid oes modd eu gwella yn gyffredinol. Mae HAVS yn cael ei restru o dan y Rheoliadau Adrodd Anafiadau, Afiechydon a Digwyddiadau Peryglus 2013 (RIDDOR) <sup>(4)</sup>, ac mae CTS yn cael ei restru o dan RIDDOR, lle caiff ei gysylltu â dod i gysylltiad â dirgrynu.

Rhaid i arolygu iechyd gael ei chynnal ar weithwyr sy'n dod i gysylltiad rheolaidd â dirgrynu uwchlaw'r EAV (2.5m/s<sup>2</sup>), ond mae hefyd yn ofynnol i'r rheini sy'n dod i gysylltiad â dirgrynu o dan yr EAV os ydynt yn wynebu mwy o risg e.e. os ydynt yn rhoi gwybod bod diagnosis o HAVS arnynt yn barod neu unrhyw gyflwr arall sy'n effeithio ar y cylchrediad neu ddargludiad nerfau fel clefyd y siwgr, clefyd Raynaud's (cyflwr cyffredin sy'n effeithio ar y cyflenwad gwaed i rannau penodol o'r corff, gan amlaf y bysedd a'r bysedd traed), CTS etc.

Mae dull syml o arolygu iechyd yn cynnwys gweithio drwy nifer o gamau o'r enw Haenau. Yn fras, dyma sut mae'r system 'Haenau' yn gweithio:

### **Haen 1**

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 9 of 21

Dyma'r asesiad cychwynnol, a bydd yn cael ei gynnal ar weithwyr sydd wedi'u hadnabod fel y rhai sydd mewn peryg o ddod i gysylltiad â dirgrynu hyd yn oed os yw o dan yr EAV o 2.5m/s<sup>2</sup>. Mae'n holiadur byr sy'n cael ei ddefnyddio fel cam cyntaf ar gyfer pobl sy'n symud i swyddi lle byddant yn dod i gysylltiad â dirgrynu. Bydd yr ymatebion i'r holiadur yn dangos a oes angen eu hatgyfeirio i Haen 4 am asesiad iechyd HAVS gyda Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

## **Haen 2**

Dyma'r asesiad blynyddol i'w gynnal gan y Nyrs Iechyd Galwedigaethol ar gyfer gweithwyr sy'n dod i gysylltiad â dirgrynu ar lefel yr EAV neu'n uwch ac ar gyfer y rheini sydd o dan yr EAV sydd wedi cael eu hadnabod fel rhai sydd mewn mwy o risg o gael HAVS. Mae'n holiadur byr i weld a oes angen atgyfeirio'r gweithiwr at Haen 4 am asesiad iechyd HAVS gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

## **Haen 3**

Mae'n cynnwys asesiad iechyd HAVS gan berson cymwys (h.y. Nyrs Iechyd Galwedigaethol) bob 3<sup>edd</sup> flwyddyn neu yn ôl yr angen. Mae'n holiadur manylach gyda rhai profion sylfaenol o brofi medruswydd a grym gafael. Os yw'r asesiad yn dangos bod HAVS, o bosib, ar y gweithiwr, bydd Haen 4 yn gymwys, a bydd y gweithiwr yn cael ei atgyfeirio i'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

## **Haen 4**

Holiadur manwl ac ystod o brofion penodol i roi diagnosis ffurfiol, a chaiff ei gynnal gan y Meddyg Iechyd Galwedigaethol, a fydd yn eich cynghori ynglŷn ag addasrwydd y gweithiwr i weithio.

## **Haen 5**

Mae hyn yn ddewisol, ac mae'n cynnwys atgyfeirio gweithiwr am brofion HAVS mwy cynhwysfawr mewn cyfleuster arbenigol (e.e. Labordy Iechyd a Diogelwch yn Buxton). Gallai'r canlyniadau helpu'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol i asesu addasrwydd i weithio.

### **SYLWER:**

Os yw unigolyn yn rhoi gwybod am unrhyw symptomau neu arwyddion o HAVS ar unrhyw adeg rhwng Haenau 1-3, byddant yn cael eu hatgyfeirio am asesiad iechyd Haen 4 gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol.

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 10 of 21

Bydd yr holl gofnodion unigol yn cael eu cadw'n gyfrinachol, a bydd adroddiad blynyddol anhysbys ar gael i bobl gweithiwr sydd wedi mynychu sesiwn arolygu iechyd ac unrhyw asesiadau Haen 4 gyda'r Meddyg Iechyd Galwedigaethol. Lle bo'n briodol, bydd canlyniadau ar gyfer grwpiau o weithwyr er mwyn dangos effeithiolrwydd dulliau rheoli dirgrynu.

## Hyfforddiant a Gwybodaeth

---

Darperir hyfforddiant yn dilyn asesu a dosbarthu'r offer.

Dylai gweithwyr newydd fod yn ymwybodol o'r risgiau o ddirgrynu cyn dod i gysylltiad ag ef am y tro cyntaf, neu o leiaf o fewn yr wythnos gyntaf o gyflogaeth. At hynny, dylai pob gweithiwr gael hyfforddiant priodol i ddefnyddio'r offer. Dylai hyn gynnwys ymarfer rheolaidd sydd wedi'i oruchwyllo i adnabod arferion gwaith a allai gynyddu risg fel osgo gwael, gafael mewn offer yn rhy dynn etc.

Dylai pob gweithiwr sy'n agored i ddirgrynu dderbyn hyfforddiant, gan gynnwys:

- Effeithiau iechyd dirgrynu llaw a braich;
- Ffynonellau dirgrynu llaw a braich;
- P'un a ydynt mewn perygl, ac os felly, a yw'r risg yn uchel (uwchlaw'r ELV), yn ganolog (uwchlaw'r EAV) neu'n isel;
- Y ffactorau risg (e.e. lefelau'r dirgrynu, pa mor hir y mae'n agored i hyn yn ddyddiol, pa mor aml y mae'n agored i hyn dros wythnosau, misoedd a blynyddoedd);
- Sut i gydnabod symptomau a dweud wrth rywun amdanynt;
- Yr angen am arolygu iechyd, sut y gall eu helpu i barhau'n gymwys i weithio, sut y caiff ei ddarparu, a beth fydd yn digwydd i'r canlyniadau;
- Ffyrdd o leihau risg, gan gynnwys:
  - Newidiadau i arferion gweithio i leihau dod i gysylltiad â dirgrynu;
  - Dewis, defnyddio a chynnal a chadw offer yn gywir
  - Technegau cywir ar gyfer defnyddio offer, grym gafael etc.;
  - Cynnal cylchrediad gwaed da yn y gwaith drwy gadw'n gynnes a rhwbio bysedd, ac os yn bosibl, lleihau neu roi'r gorau i ysmegu.

SYLWER:

***Dylid annog gweithwyr i beidio ag anwybyddu symptomau. Os ydynt yn credu y gallai dirgrynu fod yn effeithio ar eu bysedd neu eu dwylo, mae'n rhaid iddynt roi'r gorau i weithio a hysbysu'r rheolwr ar unwaith. Bydd ef/hi yn trefnu i'r gweithiwr gael ei atgyfeirio at yr Ymgynghorydd Iechyd Galwedigaethol.***

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 11 of 21

Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybodaeth mewn ffordd y gellir disgwyl i'r gweithiwr ei ddeall (er enghraifft, efallai y bydd angen i chi wneud trefniadau arbennig os yw'r gweithiwr ddim yn deall Saesneg neu ddim yn gallu darllen).

### **Dirgrynu'r Corff Cyfan**

Mae risg hefyd i'r corff cyfan ddirgrynu sy'n gallu effeithio ar y rheini sy'n gweithio gydag offer sy'n dirgrynu y mae angen iddynt sefyll neu eistedd arno e.e. peiriant torri porfa neu dractor. Mae'r asesiad yn debyg i'r un ar gyfer HAVS o ran cydnabod y dylai risg sylweddol arwain at fesurau rheoli fel newid/cynnal a chadw offer, lleihau faint o amser yn eu defnyddio a rhoi gwybodaeth i staff. Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth drwy glicio ar y ddolen ganlynol:

<http://www.hse.gov.uk/vibration/wbv/>

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 12 of 21

## Adolygu, Monitro a Gwerthuso

---

Bydd y Rheolwr Llesiant Gweithwyr, gyda chymorth y Ganolfan Iechyd Galwedigaethol, yn monitro'r ffordd y caiff y weithdrefn hon ei darparu ac i sicrhau ei bod wedi'i deall yn glir a'i gweithredu'n effeithiol. Byddant yn rhoi sylw penodol i eglurdeb y gweithdrefnau a'r canllawiau, a gallu rheolwyr a gweithwyr i gyflawni eu cyfrifoldebau o dan y weithdrefn. Byddant yn casglu gwybodaeth ystadegol yn flynyddol i fonitro llwyddiant y weithdrefn. Bydd hyn yn cynnwys, er enghraifft, nifer y gweithwyr sydd wedi gofyn am gymorth yn wirfoddol a nifer y gweithwyr sydd wedi'u hatgyfeirio drwy reolwyr neu ffynonellau meddygol.

Bydd gwybodaeth monitro yn cael ei chadw'n gwbl gyfrinachol, ac ni fydd yn datgelu hunaniaeth gweithwyr unigol.

## Cyfeiriadau a Darllen Pellach

---

1. Rheoliadau Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith 2005  
<http://www.legislation.gov.uk/uksi/2005/1093/contents/made>
2. Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974  
<http://www.legislation.gov.uk/ukpga/1974/37/contents>
3. Rheoliadau Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith 2005. Canllawiau ar y Rheoliadau  
<http://books.hse.gov.uk/hse/public/saleproduct.jsf?catalogueCode=9780717661251>
4. Rheoliadau Cofnodi Anafiadau, Afiechydon a Digwyddiadau Peryglus 2013  
<http://www.legislation.gov.uk/uksi/2013/1471/contents/made>
5. Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gwaith 2002  
<http://www.legislation.gov.uk/uksi/2002/1144/contents/made>

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 13 of 21

## Gwybodaeth bellach:

- Dirgrynu Llaw a Braich, canllaw i weithwyr. - INDG296(rev2)  
<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg296.pdf>
- Dirgrynu llaw a braich yn y gwaith – canllaw cyflym - INDG175(rev2)  
<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg175.pdf>
- Labordy Iechyd a Diogelwch, Buxton: <http://www.hsl.gov.uk/wales/wales/>
- Gwybodaeth am Raynaud's:  
<http://www.patient.co.uk/search.asp?searchterm=raynaud%27s&searchcoll=All&x=11&y=4>
- Gwybodaeth am Syndrom Twannel Cappel: <http://www.patient.co.uk/health/carpal-tunnel-syndrome-leaflet>
- Gwybodaeth y Weithrediaeth Iechyd a Diogelwch ar arolygu iechyd ar gyfer HAVS:  
<http://www.hse.gov.uk/vibration/hav/advicetoemployers/healthsurveillance.htm>

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 14 of 21

## Atodiad A

Asesir risg y defnydd o offer sy'n dirgrynu o fewn yr awdurdod yn drwyadl a chaiff ei fonitro'n agos iawn drwy ddilyn y broses ganlynol:

### Map Proses (ar gyfer gweithredu monitro HAVS)

#### Mesur Dirgrynu

Mae offer yn cael eu mesur drwy ddefnyddio Castle Pro DX EXCEIO (GA2005). Mae mesurydd cyflymu â thair echel (sensor) yn cael ei roi ar garn offer, a gofynnir i weithredwyr weithredu'r peiriant fel pe bai'n gwneud hynny go iawn (e.e. torri concrid/pren/canghennau, strimio porfa, etc). Ar ôl 30 eiliad, cofnodir mesuriadau dirgrynu ochr yn ochr ag ID a math/model yr offer.

**Sylwer** – mae pob darn o offer arall a ddefnyddir drwy ddilyn cam 1 yn cael eu cynhyrchu a'u cyflenwi gan **Reactec Ltd**.

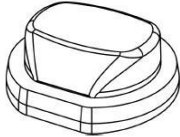
#### Platfform Dadansoddol Reactec



Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 15 of 21

## Cam 1 – Rhaglennu tagiau offer

### 3) Tool Tags\*



Mae'r hyn sy'n cael ei recordio o'r Castle Pro DX EXCEIO (GA2005) yn cael ei lwytho i daenlen Excel sy'n cael ei chynhyrchu gan Reactec. Y data sydd ei angen yw:

- ID Ased/Cyfarpar
- Gwerth dos (mesur)
- Ffynhonnell y mesuriad (sydd wastad yn fewnol ar gyfer cael ei gynhyrchu'n fewnol)
- Enw/math offer

Ar ôl ei chwblhau, mae'r daenlen yn cael ei throsglwyddo'n ffeil .csv, cyn ei lanlwytho a'i derbyn gan yr IPAQ PDA (cyfrifiadur llaw). Bydd yr IPAQ yn trosglwyddo'r data i'r tag offer fydd yn gysylltiedig â'r offer yn barhaol (drwy handlen neu ar gorff yr offer ond mewn lle ble gall y gweithredwr weld y mesurydd HAV) gan ei fod yn cynnwys data perthnasol i'r offer hynny'n unig. **Sylwer** - Mae Reactec ar hyn o bryd yn cyflenwi tagiau offer gwyrdd, oren a choch, er mwyn i'r lliw ddangos i'r gweithredwr bod yr offer yn isel, yn ganolig neu'n uchel o ran y dirgrynu y mae'n ei gynhyrchu.

## Cam 2/3 – Rhaglen Cerdyn Sweipio

Casglu Gwybodaeth ynglŷn â'r gweithiwr:

- Enw
- Nifer
- A yw'r system bwyntiau yn mynd i gael ei gosod ar gyfer person iach neu ei leihau ar gyfer y rheini sydd angen cyfyngu ar unrhyw gysylltiad â dirgrynu (e.e. wedi derbyn diagnosis gyda symptomau)

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 16 of 21



Lanlwytho data i'r templed sydd wedi'i greu ar gyfer staff Cyngor Sir Caerfyrddin a'i argraffu drwy ddefnyddio cerdyn argraffu.

### Cam 4a – Gosod gorsaf(oedd) d(d)ocio

Mae'r gorsafoedd docio yn gweithredu fel manau docio ar gyfer mesuryddion HAV – lle maent yn cael eu gwefru ac yn derbyn gwybodaeth yn ôl (sy'n dangos cysylltiad y gweithredwr â lefelau dirgrynu) i'r cof canolog. Gellir gosod yr orsaf ddocio mewn swyddfa neu storfa a gall dderbyn pŵer drwy addasydd 3 pin neu mewn 'van cab' lle gall dderbyn pŵer drwy gebl wedi'i gysylltu â batri.

### Cam 4b/5 - Dosbarthu mesurydd(ion) HAV a cherdyn/cardiau sweipio yn ogystal ag hyfforddiant at sut i ddefnyddio'r system

2) HAVmeters



- A LEDs (Green, Amber & Red)
- B Points Display

Rhoi gwybod i'r gweithredwyr sut i ddefnyddio'r system a beth mae wedi'i gynllunio i'w wneud. Dangoswch sut i ddefnyddio'r cerdyn sweipio i ryddhau mesurydd HAV (angen gwefru am 15-20 munud o leiaf) ac os oes pŵer ynddo, mae'n fflachio i ddweud y gall y gweithredwr ei dynnu oddi ar yr orsaf ddocio. Os nad yw'r garden sweipio'n gweithio, yna gall y gweithredwr ryddhau mesurydd HAV drwy ddefnyddio'r botymau ar fysellbad yr orsaf ddocio. Mae'r mesuryddion HAV yn cael eu dosbarthu (1 i bob gweithredwr) er mwyn iddynt drosglwyddo'r mesurydd HAV hwnnw i orsaf ddocio ei 'van cab' neu orsaf ddocio ei stordy – ni ddylid rhannu mesuryddion HAVS er mwyn atal trosglwyddo data anghywir o ran y gweithiwr unigol.

### Cam 6 - Trosglwyddo data

Ar ôl dychwelyd mesurydd HAV i orsaf ddocio mae'r data'n cael eu trosglwyddo'n awtomatig i system adrodd HAVS ar-lein newydd gydag adroddiadau amser real a mynediad 24/7.

Mae'r adroddiadau ar-lein yn darparu'r canlynol i Gyngor Sir Caerfyrddin:

- Risgiau HAV clir a'r camau gweithredu i'w cymryd;
- Adroddiadau er mwyn helpu i reoli a monitro risg HAVS;

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 17 of 21

- Rheoli mynediad ar-lein gweithwyr yn ganolog.

### Cam 7/8 – Adolygu ac adrodd data

Mae Platfform Dadansoddol Reactec yn ychwanegu modiwl cyfathrebu at y mesurydd HAVS a'r orsaf ddocio er mwyn trosglwyddo data yn awtomatig gan ddefnyddio technoleg ffôn symudol i weinydd adroddiadau Reatec ar gwmwl. Felly nid oes angen i Gyngor Sir Caerfyrddin drosglwyddo data â llaw gan ddefnyddio'r cerdyn SD o'r orsaf ddocio i gyfrifiadur a llwytho'r data i Toolminder. Nid oes angen Toolminder mwyach gan fod gweinydd adroddiadau Reatec ar gwmwl ac yn darparu mynediad hwylus a diogel i adroddiadau ystyrlon.

### **Atodiad B**

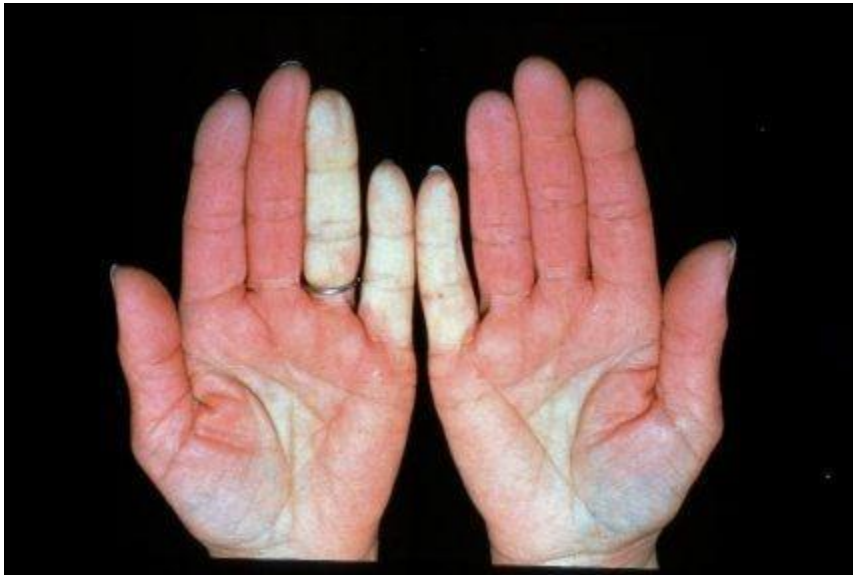
Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	<b>Page 18 of 21</b>

Operator	Date	Day Of Week	Maximum Daily Exposure		
			EAV	ELV	Exposure Points
[REDACTED]	18/08/2014	Monday	100	400	2.8
[REDACTED]	20/08/2014	Wednesday	100	400	6.1
[REDACTED]	07/07/2014	Monday	100	400	5.2
[REDACTED]	08/07/2014	Tuesday	100	400	0.1
[REDACTED]	09/07/2014	Wednesday	100	400	0.7
[REDACTED]	15/07/2014	Tuesday	100	400	1.3
[REDACTED]	05/08/2014	Tuesday	100	400	9.5
[REDACTED]	06/08/2014	Wednesday	100	400	4.5
[REDACTED]	15/08/2014	Friday	100	400	8.1
[REDACTED]	19/08/2014	Tuesday	100	400	5.4
[REDACTED]	20/08/2014	Wednesday	100	400	8.4
[REDACTED]	21/08/2014	Thursday	100	400	1.9
[REDACTED]	22/08/2014	Friday	100	400	0.1
[REDACTED]	02/07/2014	Wednesday	100	400	8.7
[REDACTED]	03/07/2014	Thursday	100	400	0.6
[REDACTED]	21/07/2014	Monday	100	400	0.8
[REDACTED]	29/07/2014	Tuesday	100	400	0.2
[REDACTED]	30/07/2014	Wednesday	100	400	2.6
[REDACTED]	31/07/2014	Thursday	100	400	0.3
[REDACTED]	14/08/2014	Thursday	100	400	0.2
[REDACTED]	01/07/2014	Tuesday	100	400	21.7
[REDACTED]	11/07/2014	Friday	100	400	9.1
[REDACTED]	28/07/2014	Monday	100	400	11.0
[REDACTED]	29/07/2014	Tuesday	100	400	17.2
[REDACTED]	30/07/2014	Wednesday	100	400	14.4
[REDACTED]	31/07/2014	Thursday	100	400	24.9
[REDACTED]	12/08/2014	Tuesday	100	400	1.3
[REDACTED]	09/07/2014	Wednesday	100	400	0.0
[REDACTED]	22/07/2014	Tuesday	100	400	104.3
[REDACTED]	23/07/2014	Wednesday	100	400	44.6
[REDACTED]	21/07/2014	Monday	100	400	0.0

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog :	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 19 of 21

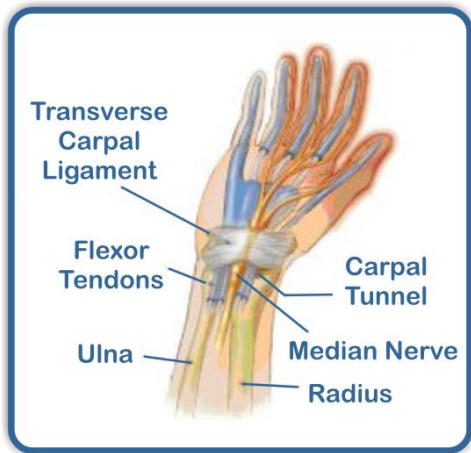
## Atodiad C

Enghreifftiau o'r bysedd yn gwynnu (bys gwyn)



Twnnel Carpal – lle bo nerfau a phibelli gwaed yn rhedeg o'r arddwrn i'r llaw

Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog:	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	Page 20 of 21



Teitl:	Rheoli Dirgrynu yn y Gwaith HAVS		Awdur:	Iechyd Galwedigaethol, Diogelwch a Llesiant		Perchennog :	Canolfan Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol	
Statws:	Canllawiau	Dyddiad Cyflwyno:	Mawrth 2015	Dyddiad Adolygu	Mawrth 2019	Fersiwn:	1	<b>Page 21 of 21</b>