Cyflwyniad

Bwriad y ddogfen hon yw rhoi Gwybodaeth ar ddulliau y gall rheolwyr eu defnyddio i geisio rheoli effeithiau anghysurus tywydd poeth ar weithleoedd a gweithgareddau. Os yw cyfnodau o dywydd poeth neu dymheredd gwaith uchel yn achosi anghysur i unigolion, dylent roi gwybod i'w Rheolwr Llinell yn syth.

Gofynion Cyfreithiol

Does dim uchafswm tymheredd gwaith a ganiateir wedi'i nodi ar hyn o bryd. Mae Rheoliad 7 y Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992, ar gyfer gweithfannau dan do, yn nodi "yn ystod oriau gwaith, dylai'r tymheredd ym mhob gweithle o fewn yr adeiladau fod yn rhesymol".

Yn y fath gyd-destun, bydd tymheredd rhesymol yn dibynnu ar y gweithgaredd ac ar amodau amgylcheddol y gweithle.

Mesurau Rheoli

Mae'r rhan yma'n rhoi enghreifftiau o'r math o ddulliau rheoli y gall rheolwyr eu cyflwyno i geisio rheoli effeithiau gweithio mewn gwres uchel, yn enwedig yn ystod cyfnodau estynedig o dywydd poeth. Nodwch nad yw'r rhestr yn llwyr drwyadl, a dylai rheolwyr cyfrifol ystyried priodoldeb ac effeithiolrwydd y mesurau rheoli yn y sefyllfaoedd dan sylw.

Gall mesurau rheoli posib gynnwys, ond ni fyddant yn gyfyngedig i:

- Sicrhau bod ffenestri ar agor i hybu cylchrediad aer trwy'r adeilad a lleihau crynodiad gwres yn ystod y dydd (Noder: Dylid ystyried diogelwch adeilad pan fydd yn wag, a chau ffenestri yn ystod y cyfnodau hynny e.e. ar ddiwedd pob dydd).
- Symud neu leoli gweithfannau fel nad ydynt yn uniongyrchol yng ngolau'r haul ac unrhyw wrthrychau a all belydru gwres.
- Sicrhau bod llenni neu haen adlewyrchol ar gael ac yn gweithio'n gywir er mwyn lleihau effeithiau'r gwres.
- Llacio cod gwisg ffurfiol i staff, a allai eu gwneud hyd yn oed yn fwy anghysurus e.e. caniatáu dillad trwsiadus, ysgafn a llac yn hytrach na siwt a thei (Noder: Bydd dal angen gwisgo a defnyddio Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) ar gyfer tasgau penodol).
- Sicrhau bod awyrgylch oerach ac amgylchedd cyfforddus ar gael i'w defnyddio gan staff yn yr egwyl.
- Ystyried prynu ffaniau sy'n troelli a sicrhau eu bod yn effeithiol. Oherwydd risg trosglwyddo COVID, ni ddylid defnyddio ffaniau mewn lleoedd a rennir ac sydd wedi'u hawyru'n wael.
- Sicrhau bod digon o ddŵr yfed ar gael.
- Caniatáu cyfnodau egwyl mwy rheolaidd yn ystod y dydd, er mwyn lleihau'r amser mae'r gweithiwr yn ei dreulio heb saib mewn amgylchedd poeth.
- Ystyried cylchdroi tasgau er mwyn cyfyngu faint o weithgareddau corfforol a wneir yn ystod cyfnodau poeth. Dylid derbyn hefyd y gall rhai gweithgareddau gymryd yn hwy i'w cwblhau yn ystod cyfnodau o dywydd poethach na'r arfer.
- Ystyried effaith ychwanegol y tywydd cynnes ar gydweithwyr sydd mewn sefyllfaoedd penodol, er enghraifft mamau newydd neu fenywod beichiog, unigolion sydd ag afiechydon penodol neu'n cymryd meddyginiaeth penodedig.
- Gellir llogi offer aerdymheru dros dro yn ystod cyfnodau estynedig o dywydd cynnes, trwy law yr Adran Ystadau, Cyfleusterau a Preswylfeydd.

Mesurau Rheoli Personol

Gall unigolion ystyried y camau personol canlynol yn ystod cyfnodau o dywydd poeth:

- Gwisgo dillad golau a llac.
- Osgoi caffein a diodydd melys iawn, sy'n dad-hydradu'r corff.
- Yfed, ac annog eraill i yfed, digon o ddŵr.
- Defnyddio llenni i leihau gwres o olau uniongyrchol yr haul.
- Sicrhau bod yr holl offer trydanol dianghenraid wedi'i ddiffodd os nad yw'n cael ei ddefnyddio, i leihau gwres wedi'i belydru.
- Dweud wrth eich Rheolwr Llinell yn syth os ydych yn dechrau teimlo'n sâl.

Mesurau Rheoli Tu Allan

Dylai cydweithwyr sydd yn ymgymryd â gwaith tu allan yn ystod cyfnodau o dywydd poeth hefyd ystyried mesurau rheoli ychwanegol er mwyn lleihau cyfnodau o fod allan yn yr haul. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yn cynghori y dylai gweithwyr ddilyn y canllawiau canlynol i'w diogelu'u hunain rhag yr haul:

- Peidiwch â thynnu eich crys;
- Gwisgwch het sydd â phig a fflap i orchuddio'r clustiau a chefn y gwddf;
- Arhoswch yn y cysgod pryd bynnag y gallwch, yn ystod eich egwyl, ac yn enwedig amser cinio;
- Defnyddiwch eli haul sydd o leiaf SPF15 ar unrhyw groen sy'n dangos;
- Yfwch ddigon o ddŵr i osgoi dad-hydradu;
- Edrychwch ar eich croen yn rheolaidd i chwilio am unrhyw waddod neu smotiau rhyfedd. Ewch i weld meddyg yn syth os sylwch ar unrhywbeth sydd yn newid mewn siâp, maint, lliw, yn cosi neu waedu.

Gwybodaeth Bellach

Rheoli Tymheredd y Gweithle: http://www.hse.gov.uk/temperature/thermal/managers.htm
Diogelwch yn yr Haul: http://www.hse.gov.uk/skin/sunprotect.htm