

Rhestr wirio gweithfan VDU

Rhestr wirio i gynrychiolwyr diogelwch

5

Dylai'r rhestr wirio hon helpu cynrychiolwyr diogelwch a gweithwyr unigol i gynnal arolygiadau gweithfannau lle mae unedau arddangos gweledol, megis sgriniau cyfrifiadurol (y cyfeirir atynt hefyd fel DSE - offer sgrîn arddangos). Mae'n debyg iawn i'r un y mae HSE yn ei hargymell yn ei ganllawiau i gyflogwyr.

Gall unrhyw un ddefnyddio'r rhestr wirio hon fel cymorth i gynnal asesiad risg ac i helpu i gydymffurfio â'r Atodlen i'r Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Offer Sgrîn Arddangos).

Sut i'w defnyddio

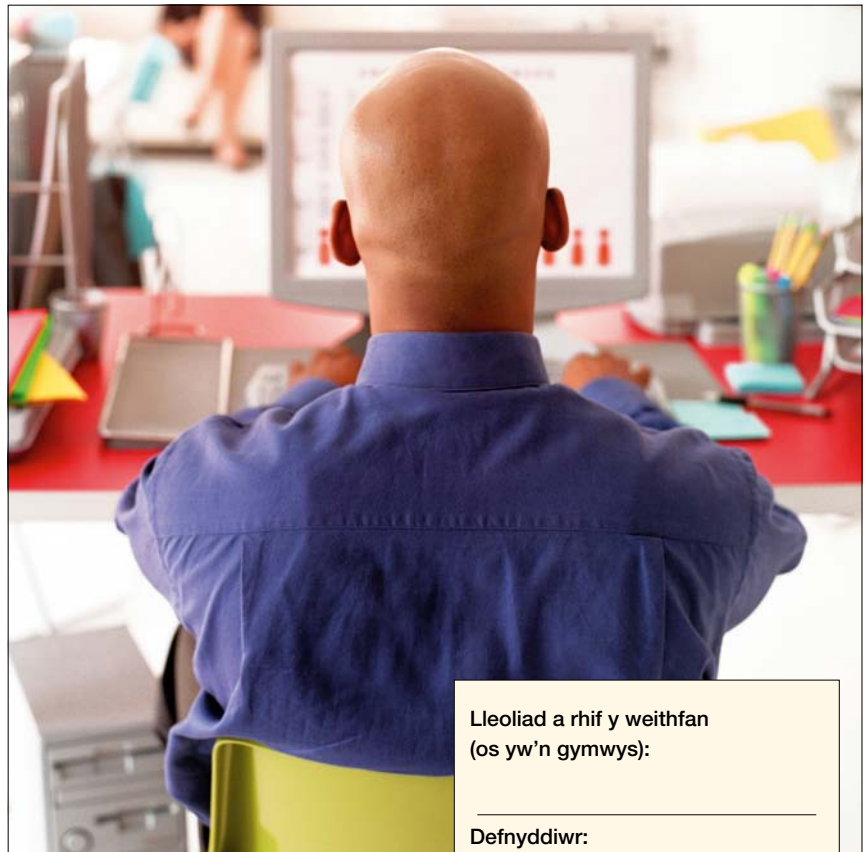
Gweithwch drwy'r rhestr wirio, gan roi tic yn y golofn 'ie' neu 'na' yn erbyn pob eitem:

- os ydych yn rhoi 'ie' ni fydd angen gwneud rhagor;
- os ydych yn rhoi 'na' bydd angen ymchwilio i hyn a chymryd camau adfer. Gallwch gofnodi eich awgrymiadau ar gyfer hyn yn y golofn 'Camau i'w Cymryd';
- dylai aseswyr gweithfannau gadarnhau yn ddiweddarach fod camau wedi eu cymryd a'u bod wedi datrys y broblem.

Cofiwch mai dim ond y weithfan a'r amgylchedd gwaith y mae'r rhestr wirio yn eu cwmpasu. Mae angen i chi hefyd weld a yw risgiau o agweddau eraill ar y gwaith yn cael eu hosgoi. Er enghraifft, a yw'r cyflogwr wedi rhoi hyfforddiant iechyd a diogelwch VDU i ddefnyddwyr, ac wedi sicrhau eu bod yn cael seibiant o'r gwaith neu'n newid gweithgaredd?

Pa gamau y dylid eu cymryd

Bydd gweithio drwy'r rhestr wirio yn nodi problemau a dylai hefyd helpu i awgrymu camau i'w cymryd i leihau risgiau. Dylai cyflogwyr gynnal asesiadau risg digonol o'r



holl weithfannau. Os na wnaed hyn, gofynnwch iddynt wneud un. Drwy rannu eich canfyddiadau â hwy gallwch sicrhau y bydd eich asesiad yn arwain at y buddiannau mwyaf posibl.

Lleoliad a rhif y weithfan
(os yw'n gymwys):

Defnyddiwr:

Rhestr wirio wedi ei chwblhau gan:

Asesiad wedi ei wirio gan:


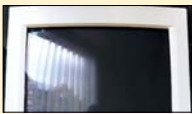

Dyddiad yr asesiad :









A oes angen cymryd camau pellach?
OES/NAC OES

Camau dilynol wedi eu cymryd ar:

| Problemau i edrych amdanynt wrth gynnal asesiad | Ticiwch yr ateb IE NA | Ffyrdd o leihau'r risg | Camau i'w cymryd |
|---|-----------------------|------------------------|------------------|
|---|-----------------------|------------------------|------------------|



1 Sgriniau arddangos

| | | |
|---|--|--|
| <p>A yw'r llythrennau yn glir ac yn ddarllenadwy? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">lechyd a diogelwch</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px; background-color: red; color: white;">lechyd a diogelwch</div> | <p>Gwnewch yn siŵr bod y sgrîn yn lân a bod deunyddiau glanhau ar gael. Gwnewch yn siŵr bod lliw y testun a'r lliw cefndir yn gweithio'n dda gyda'i gilydd.</p> | |
| <p>A yw maint y testun yn hawdd ei ddarllen? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Efallai y bydd angen addasu cysodiadau'r feddalwedd i newid maint y testun.</p> | |
| <p>A yw'r ddelwedd yn sefydlog, h.y. nid yw'n neidio nac yn crynu? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Rhowch gynnig ar ddefnyddio lliwiau sgrîn gwahanol fel nad yw'r testun yn neidio, ee lliw cefndir tywyllach a thestun goleuach. Os bydd problemau o hyd, trefnwch i wirio'r gosodiad, ee gan gyflenwr yr offer.</p> | |
| <p>A yw manyleb y sgrîn yn addas ar gyfer y defnydd y'i bwriadwyd? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Er enghraifft, efallai y bydd gwaith graffeg dwys neu waith sy'n galw am roi sylw i fanylion yn golygu darparu sgriniau arddangos mawr.</p> | |
| <p>A oes modd addasu'r disgleirdeb a/neu'r cyferbyniad? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Nid yw rheolaethau addasu ar wahân yn hanfodol, ar yr amod y gall y darllenwr ddarllen y sgrîn yn hawdd bob amser.</p> | |
| <p>A ellir troi a gogwyddo'r sgrîn? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>  | <p>Nid oes angen cynnwys yr opsiwn troi a gogwyddo; gallwch ychwanegu mecanwaith troi a gogwyddo. Fodd bynnag, efallai y bydd angen cael sgrîn newydd:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ os nad oes opsiwn troi/gogwyddo neu os yw'n anfoddhaol; ■ os yw'r gwaith yn ddwys; a/neu ■ os yw'r defnyddiwr yn cael problemau i osod y sgrîn mewn man sy'n gysurus iddo/iddi. | |
| <p>A yw'r sgrîn yn rhydd o lewyrch ac adlewyrchiadau? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>   | <p>Defnyddiwch ddrych wedi ei osod o flaen y sgrîn i weld o ble y mae'r adlewyrchiadau yn dod. Efallai y bydd angen i chi symud y sgrîn neu hyd yn oed y ddesg a/neu gysgodi'r sgrîn rhag ffynhonnell adlewyrchiadau. Mae sgriniau sy'n defnyddio llythrennau tywyll ar gefndir golau yn llai tebygol o achosi llewyrch ac adlewyrchiadau.</p> | |
| <p>A ddarperir gorchuddion ffenestri y gellir eu haddasu ac a ydynt mewn cyflwr digon da? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Gwnewch yn siŵr bod y llenni tywyll neu fleinds yn gweithio. Gall llenni tywyll ag estyll fertigol fod yn fwy addas na rhai llorweddol. Os nad yw'r mesurau hyn yn gweithio, ystyriwch hidlwyr sgrîn gwrth-lewyrch pan fetho popeth arall a gofynnwch am help arbenigol.</p> | |

| Problemau i edrych amdanynt wrth gynnal asesiad Ticiwch yr ateb IE NA | Ffyrdd o leihau'r risg | Camau i'w cymryd |
|---|---|-------------------------|
| 2 Bysellfyrddau | | |
| A yw'r bysellfwrdd ar wahân i'r sgrîn? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Mae hwn yn ofyniad, oni fydd y dasg yn ei gwneud yn anymarferol (e.e. lle mae angen defnyddio un cludadwy). | |
| A yw'r bysellfwrdd yn gogwyddo? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Nid oes angen cynnwys yr opsiwn gogwyddo. | |
| A yw'n bosibl teipio'n gysurus? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Rhowch gynnig ar wthio'r sgrîn arddangos ymhellach yn ôl i greu mwy o le i'r bysellfwrdd, y dwylo a'r arddyrnau. | |
|   | Efallai y bydd angen cynhalydd arddyrnau ar y rhai sy'n defnyddio bysellfyrddau trwchus, uchel. | |
|   | | |
|   | | |
|   | | |
| A oes gan y defnyddiwr dechneg teipio dda? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Gellir defnyddio hyfforddiant i atal: <ul style="list-style-type: none"> ■ dwylo wedi eu plygu wrth yr arddwrn; ■ taro'r bysellau yn rhy galed; ■ gorymestyn y bysedd. | |
| A yw'n bosibl darllen y llythrennau ar y bysellau yn hawdd? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Dylid cadw bysellfyrddau yn lân. Os na ellir darllen y llythrennau o hyd, efallai y bydd angen addasu'r bysellfwrdd neu gael un newydd. Defnyddiwch fyselldwrdd â gorffeniad di-sglein i leihau llewyrch a/neu adlewyrchiad. | |

| Problemau i edrych amdanynt wrth gynnal asesiad | Ticiwch yr ateb IE NA | Ffyrdd o leihau'r risg | Camau i'w cymryd |
|---|-----------------------|------------------------|------------------|
|---|-----------------------|------------------------|------------------|

3 Llygoden, pelen lwybro ac ati

| | | |
|--|---|--|
| <p>A yw'r ddyfais yn addas ar gyfer y tasgau y caiff ei defnyddio ar eu cyfer? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Os yw'r defnyddiwr yn cael problemau, rhwch gynnig ar ddyfais wahanol. Mae'r llygoden a'r belen lwybro yn ddyfeisiau cyffredin sy'n addas ar gyfer llawer o dasgau, ac mae rhai o bob lliw a llun ar gael. Efallai y bydd dyfeisiau amgen fel sgriniau cyffwrdd yn well ar gyfer rhai tasgau (ond gall fod yn waeth ar gyfer tasgau eraill).</p> | |
| <p>A yw'r ddyfais wedi ei gosod yn agos at y defnyddiwr? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <div style="display: flex; align-items: center;">   </div> | <p>Mae'n well gosod y rhan fwyaf o ddyfeisiau mor agos â phosibl, ee yn union wrth ymyl y bysellfwrdd.</p> <p>Efallai y bydd angen hyfforddiant er mwyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ atal y fraich rhag gorgyrraedd; ■ dweud wrth ddefnyddwyr i beidio â gadael eu llaw ar y ddyfais pan nad yw'n cael ei defnyddio; ■ annog defnyddwyr i ymlacio'r fraich a chadw'r arddwrn yn syth. | |
| <p>A oes rhywbeth i gynnal arddwrn a blaen fraich y defnyddiwr? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Gellir cynnal y fraich, er enghraifft, drwy gymorth arwyneb y ddesg neu fraich cadair. Os na ellir, yna gall dyfais gynhaliol ar wahân helpu.</p> <p>Dylai'r defnyddiwr allu dod o hyd i fan gweithio cysurus wrth ddefnyddio'r ddyfais.</p> | |
| <p>A yw'r ddyfais yn gweithio'n llyfn ar gyflymder sy'n addas i'r defnyddiwr? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Edrychwch i weld a oes angen glanhau'r offer (e.e. pelen a rholeri'r llygoden). Gwnewch yn siŵr bod yr arwyneb gweithio yn addas. Efallai y bydd angen mat llygoden.</p> | |
| <p>A all y defnyddiwr addasu cysodiadau'r feddalwedd ar gyfer cyflymder a chywirdeb y pwyntydd? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Efallai y bydd angen hyfforddiant ar ddefnyddwyr i ddysgu sut i addasu cysodiadau'r ddyfais.</p> | |

4 Meddalwedd

| | | |
|--|--|--|
| <p>A yw'r feddalwedd yn addas ar gyfer y dasg? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> | <p>Dylai meddalwedd helpu'r defnyddiwr i gyflawni'r dasg, lleihau straen a bod yn hawdd ei defnyddio.</p> <p>Cadarnhewch fod defnyddwyr wedi cael hyfforddiant priodol ar ddefnyddio'r feddalwedd.</p> <p>Dylai meddalwedd ymateb yn gyflym ac yn glir i fewnbwn y defnyddiwr, gyda digon o adborth, megis negeseuon cymorth clir.</p> | |
|--|--|--|

Problemau i edrych amdanynt
wrth gynnal Ticiwch yr ateb
asesiad IE NA

Ffyrdd o leihau'r risg

Camau i'w cymryd

5 Dodrefn

A yw'r arwyneb gweithio yn ddigon mawr ar gyfer yr holl offer, papurau angenrheidiol ac ati?



A all y defnyddiwr gyrraedd yr holl offer a phapurau y mae angen iddynt eu defnyddio yn gysurus?

Creu mwy o le drwy symud argraffwyr, deunyddiau cyfeirio ac ati i rywle arall.
Os oes angen, ystyriwch ddarparu socedi pŵer a thelathrebu newydd, fel y gellir symud offer.
Dylai fod yn bosibl ad-drefnu i ryw raddau.

Ad-drefnwch offer, papurau ac ati fel bod pethau a ddefnyddir yn aml o fewn cyrraedd yn hawdd.
Efallai y bydd angen daliwr dogfennau, wedi ei osod er mwyn osgoi symudiadau pen a llygaid anghysurus gymaint â phosibl.

A yw'r arwynebau yn rhydd o lewyrch ac adlewyrchiadau?

Ystyriwch fatiau neu flotwyr i leihau adlewyrchiadau a llewyrch.

A yw'r gadair yn addas?

A yw'r gadair yn sefydlog?

A oes gan y gadair:

- addasiad uchder cefn y sedd ac addasiad gogwyddo?
- addasiad uchder y sedd sy'n gweithio?
- mecanwaith troi sy'n gweithio?
- olwynion bach neu lithriadau sy'n gweithio?

Efallai y bydd angen trwsio'r gadair neu gael un newydd os yw'r defnyddiwr yn anghysurus, neu os na all ddefnyddio'r mecanweithiau addasu.

Ffyrdd o leihau'r risg




Dylai'r defnyddiwr allu cyflawni ei waith/ gwaith ac eistedd yn gysurus.
Ystyriwch roi hyfforddiant i'r defnyddiwr ar sut i eistedd yn iawn wrth weithio.
Gall breichiau cadeiriau atal y defnyddiwr rhag dod yn ddigon agos at y ddesg i ddefnyddio'r offer yn gysurus.
Symudwch unrhyw rwystrau sydd o dan y ddesg.

| Problemau i edrych amdanynt wrth gynnal asesiad | Ffyrdd o leihau'r risg | Camau i'w cymryd |
|---|------------------------|------------------|
|---|------------------------|------------------|

5 Dodrefn (parhad)

| | | |
|---|---|--|
| A yw'r meingefn wedi ei gynnal gan gynhalydd cefn y gadair? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Dylai'r defnyddiwr fod â chefn syth, wedi ei gynnal gan y gadair, a'r ysgwyddau wedi ymlacio. | |
| A yw'r blaen freichiau yn llorweddol ac a yw'r llygaid yn fras yr un uchder â darn uchaf y VDU? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Addaswch uchder y gadair fel bod breichiau'r defnyddiwr yn y safle cywir, yna addaswch uchder y VDU, os bydd angen. | |
| A yw'r traed yn wastad ar y llawr, heb ormod o bwysau o'r sedd ar gefnau'r coesau? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | Os na wneir hyn, efallai y bydd angen cynhalydd traed. | |

| Problemau i edrych amdanynt wrth gynnal asesiad Ticiwch yr ateb IE NA | Ffyrdd o leihau'r risg | Camau i'w cymryd |
|---|--|-------------------------|
| 6 Amgylchedd | | |
| <p>A oes digon o le i newid safle ac amrywio symudiad y corff?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>Mae angen lle i symud ac ymestyn. Ystyriwch ad-drefnu cynllun y swyddfa ac edrychwch am rwystrau. Dylai ceblau fod yn daclus ac ni ddylai fod yn bosibl i rywun faglu drostynt neu gael eu dal ynddynt.</p> | <hr/> |
| <p>A yw'r goleuo yn addas, e.e. ddim yn rhy lachar nac yn rhy dywyll i weithio'n gysurus?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>  | <p>Dylai defnyddwyr allu rheoli'r lefelau golau, ee drwy addasu llenni tywyll neu switsys golau. Ystyriwch gysgodi neu ailosod ffynonellau golau neu ddarparu golau lleol, ee lampau desg (ond gwnewch yn siŵr nad yw'r goleuadau yn achosi llewyrch drwy adlewyrchu oddi ar waliau neu arwynebau eraill).</p> | <hr/> |
| <p>A yw'r aer yn teimlo'n gysurus?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>Gall VDUs ac offer arall sychu'r aer. Dylid sicrhau bod awyr iach ar gael os yw hynny'n bosibl. Gall planhigion helpu. Ystyriwch osod lleithydd os yw'n anghysurus iawn.</p> | <hr/> |
| <p>A yw'r lefelau gwres yn gysurus?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>A ellir rheoli'r gwres yn well? Efallai y bydd angen awyru neu aerdymheru os oes llawer o offer trydanol yn yr ystafell. Neu, a ellir symud defnyddwyr i ffwrdd o'r ffynhonnell gwres?</p> | <hr/> |
| <p>A yw'r lefelau sŵn yn gysurus?</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <p>Ystyriwch symud ffynonellau sŵn, ee argraffwyr, i ffwrdd o'r defnyddiwr. Os na wnewch hyn, ystyriwch osod system wrthsain.</p> | <hr/> |

7 Cwestiwn olaf i ddefnyddwyr ...

- Gofynnwch a yw'r rhestr wirio wedi cwmpasu'r holl broblemau sy'n codi o bosibl wrth weithio gyda'u VDU.
- Gofynnwch a fuont yn anghysurus neu a gawsant unrhyw symptomau eraill y maent yn eu priodoli i weithio gyda'u VDU.
- Gofynnwch a yw'r defnyddwyr wedi cael gwybod am eu hawl i gael profion llygaid.
- Gofynnwch a yw'r defnyddiwr yn cael seibiant rheolaidd o'r VDU.

Ysgrifennwch fanylion unrhyw broblemau yma:

Hoffech chi wybod mwy?

I gael gwybodaeth am boen cefn ac anhwylderau cyhyrsgerbydol eraill, ewch i: www.hse.gov.uk/msd

I gael gwybodaeth am yr ymgyrch Cefnau Gwell, ewch i: www.hse.gov.uk/msd/campaigns

Neu ffoniwch Linell Wybodaeth HSE ar 0845 345 0055 am ragor o wybodaeth

Gweithio gyda VDUs Taflen INDG36W/ E(diw3) HSE Books 2006 (un copi am ddim neu becynnau o 10 ar werth ISBN 978 0 7176 6242 5)
www.hse.gov.uk/pubns/welsh/indg36w.pdf

The law on VDUs: An easy guide: Making sure your office complies with the Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 (as amended in 2002) HSG90 (Second edition) HSE Books 2003 ISBN 978 0 7176 2602 1

Work with display screen equipment: Health and Safety (Display Screen Equipment) Regulations 1992 as amended by the Health and Safety (Miscellaneous Amendments) Regulations 2002. Guidance on Regulations L26 (Second edition) HSE Books 2003 ISBN 978 0 7176 2582 6