Gweithio gyda chyfarpar sgrin arddangos (DSE)

Canllaw cryno

Mae hyn yn fersiwn **Cwmraeg** o'r daflen INDG36(rev4), a gyhoeddwyd 04/13 yw hwn

Cyflwyniad

Bydd y daflen hon yn eich helpu i gydymffurfio â'r Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cyfarpar Sgrin Arddangos) 1992 ac yn esbonio beth allai fod angen i chi, fel cyflogwr, ei wneud i ddiogelu'ch cyflogeion rhag unrhyw risgiau sy'n gysylltiedig â Chyfarpar Sgrin Arddangos (DSE) (h.y. cyfrifiaduron a gliniaduron). Bydd hefyd yn ddefnyddiol i gyflogeion a'u cynrychiolwyr.

Mae'r Rheoliadau hyn yn berthnasol i gyflogwyr y mae eu gweithwyr yn defnyddio DSE yn rheolaidd fel rhan arwyddocaol o'u gwaith arferol yn unig (dyddiol, am gyfnodau parhaus o awr neu fwy). Gelwir y gweithwyr hyn yn ddefnyddwyr DSE.

Nid yw'r Rheoliadau hyn yn berthnasol i weithwyr sy'n defnyddio DSE yn anaml am gyfnodau byr o amser. Fodd bynnag, efallai y bydd y reolaeth a ddisgrifir yn 'Sut i reoli'r risg' yn dal yn ddefnyddiol i'r gweithwyr hyn.

Os oes gennych ddefnyddwyr DSE, rhaid i chi:

- ddadansoddi gorsafoedd gwaith i asesu a lleihau risgiau;
- sicrhau rheolaeth;
- ddarparu gwybodaeth a hyfforddiant;
- ddarparu profion llygaid a golwg ar gais, a sbectolau arbennig os oes angen;
- adolygu'r asesiad pan fydd y defnyddiwr neu DSE yn newid.

Ar gyfer y rhai hynny sy'n cyflogi defnyddwyr DSE, mae'r canllaw hwn hefyd yn cynnwys gwybodaeth allai'ch helpu i reoli'ch dyletswyddau cyfreithiol yn effeithiol (gweler 'Defnyddio aseswyr DSE').

Beth yw DSE?

Mae DSE yn ddyfeisiau neu offer sydd â sgrin arddangos alffaniwmerig neu raffig, gan gynnwys sgriniau arddangos, gliniaduron, sgriniau cyffwrdd a dyfeisiau eraill tebyg,

Beth yw'r risgiau iechyd gyda DSE?

Gall rhai gweithwyr brofi blinder, straen ar y llygaid, problemau breichiau uchaf a phoen cefn yn dilyn gorddefnydd neu gamddefnydd o DSE. Gall y problemau hyn hefyd godi o orsafoedd gwaith neu amgylcheddau gwaith wedi eu cynllunio'n wael. Nid yw'r achosion yn amlwg pob tro, a gall fod oherwydd cyfuniad o ffactorau.

Ymgynghori â'ch cyflogeion ar DSE

Mae gweithfannau ble mae cyflogeion yn cael eu cynnwys mewn penderfyniadau am iechyd a diogelwch yn llefydd mwy diogel ac iach. Mae cydweithrediad gyda'ch cyflogeion yn eich helpu i reoli problemau iechyd posibl sy'n gysylltiedig â DSE mewn ffordd ymarferol trwy:

- helpu nodi'r risgiau;
- sicrhau bod rheoliadau iechyd a diogelwch yn ymarferol;
- cynyddu'r lefel o ymroddiad i weithio mewn ffordd iach.

Rhaid i chi ymgynghori â'ch cyflogeion i gyd, mewn da bryd, ar faterion iechyd a diogelwch. Mewn gweithfannau ble ceir undeb llafur cydnabyddedig, bydd hyn trwy gynrychiolwyr iechyd a diogelwch yr undeb. Mewn gweithfannau 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.

Am ragor o wybodaeth ar eich dyletswyddau cyfreithiol, gweler taflen yr HSE *Consulting employees on health and safety: A brief guide to the law* (gweler 'Mwy o wybodaeth').

Sut i reoli'r risg

Fel cyflogwr, mae angen i chi asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig â defnyddio offer DSE ac anghenion penodol unrhyw staff unigol. Efallai y bydd *Rhestr wirio gorsafoedd gwaith DSE* (gweler 'Mwy o wybodaeth') yn ddefnyddiol i chi. Mae hyn yn rhoi canllaw ymarferol ar asesiadau o orsafoedd gwaith ac mae wedi ei gynllunio i annog defnyddwyr i gymryd rhan weithredol. Os yw'r defnyddwyr wedi cael hyfforddiant addas, gallant lenwi'r rhestr wirio eu hunain.

Dylech ddefnyddio'ch asesiad i benderfynu beth sydd angen ei wneud a gwirio y cymerwyd camau priodol.

Gwnewch gofnod o'ch casgliadau arwyddocaol. Dylai unrhyw gofnod a gynhyrchwch fod yn syml a chanolbwyntio ar y rheolaeth. Os oes gennych chi lai na phump o gyflogeion, does dim rhaid i chi ysgrifennu dim. Ond mae'n ddefnyddiol i wneud hyn, er mwyn i chi allu ei adolygu yn hwyrach, er enghraifft os bydd rhywbeth yn newid. Os oes gennych chi bump neu fwy o gyflogeion, mae'n ofyniad cyfreithiol i chi ei ysgrifennu.

Ychydig iawn o weithfannau sy'n aros yr un fath am byth, felly mae'n gwneud synnwyr i adolygu beth ydych chi'n wneud ar sail barhaus.

Gellir rheoli'r risgiau o DSE yn defnyddio'r reolaeth syml ganlynol, nad yw'n costio fawr ddim.

Eistedd yn gyfforddus

Efallai y bydd y canlynol yn helpu defnyddwyr:

- Dylai'r elinau fod fwy neu lai'n llorweddol a dylai llygaid y defnyddiwr fod ar yr un uchder â thop y sgrin.
- Gwnewch yn siŵr bod digon o ofod gwaith i ganiatáu lle ar gyfer yr holl ddogfennau neu offer eraill. Gallai daliwr dogfennau helpu osgoi symudiadau gwddw a llygaid lletchwith.

- Trefnwch y ddesg i osgoi llacharedd, neu adlewyrchiadau llachar. Yn aml mae hyn yn haws os nad yw'r sgrin yn wynebu ffenestr neu oleuadau llachar yn uniongyrchol.
- Addaswch lenni neu fleindiau i atal golau ymwthiol.
- Gwnewch yn siŵr bod digon o le oddi tan y ddesg i symud coesau.
- Dylid osgoi gwasgedd gormodol o ymylon seddi ar gefn coesau a phengliniau. Efallai y byddai stôl droed yn ddefnyddiol, yn arbennig i ddefnyddwyr llai.

Gorsafoedd gwaith wedi eu cynllunio'n dda

Allweddi ac allweddu (teipio)
- Gall gofod o flaen yr allweddell eich helpu i orffwys eich dwylo ac arddyrnau pan nad ydych yn teipio.
- Ceisiwch gadw'ch arddyrnau yn syth wrth allweddu.
- Mae techneg dda ar yr allweddell yn bwysig – gallwch wneud hyn trwy gadw cyffyrddiad ysgafn ar yr allweddi a pheidio gorymestyn y bysedd.

Defnyddio llygoden
- Gosodwch y llygoden o fewn cyrraedd hwylus, fel y gellir ei defnyddio gydag arddwrn syth.
- Eisteddwch yn unionsyth ac yn agos at y ddesg i leihau gweithio gyda'r fraich sydd ar y llygoden wedi ei hymestyn.
- Symudwch yr allweddell allan o'r ffordd os nad yw'n cael ei defnyddio.
- Cefnogwch yr elin ar y ddesg, a pheidiwch â gafael yn rhy dyn yn y llygoden.
- Gorffwyswch eich bysedd yn ysgafn ar y botymau a pheidiwch â'u gwasgu'n galed.

Darllen y sgrin
- Gwnewch yn siŵr bod y nodau unigol ar y sgrin yn siarp, mewn ffocws ac nad ydynt yn crynu na symud. Os ydynt, efallai bod angen gwasanaeth neu addasu ar y DSE.
- Addaswch y rheoliadau llacharedd a chyferbyniad ar y sgrin i weddu i'r amodau goleuo yn yr ystafell.
- Sicrhewch fod arwyneb y sgrin yn lân.
- Wrth osod y meddalwedd, dewiswch destun sy'n ddigon mawr i'w ddarllen yn hawdd ar y sgrin wrth eistedd mewn safle gweithio cyfforddus arferol.
- Dewiswch liwiau sy'n hawdd edrych arnynt (dylid osgoi testun coch ar gefndir glas, neu fel arall).

Newidiadau mewn gweithgaredd

Mae torri cyfnodau hir o waith DSE yn helpu atal blinder, straen ar y llygad, problemau breichiau uchaf a phoen cefn. Fel cyflogwr, rydych chi angen cynllunio, er mwyn i ddefnyddwyr allu ymyrryd ar ddefnydd hir o DSE trwy newid gweithgaredd. Weithiau bydd egwyliau gorffwys a drefnir neu a amserir yn datrys y mater.

Efallai y bydd y canlynol yn helpu defnyddwyr:

- Ymestyn a newid safle.
- Edrych i'r pellter o bryd i'w gilydd, ac amrantu'n aml.
- Newid gweithgaredd cyn i ddefnyddwyr flino, yn hytrach nag i ddadebru.
- Mae egwyliau byr, cyson yn well na rhai hirach, anaml.

Nid yw amseriad na hyd newidiadau mewn gweithgaredd neu egwyliau defnydd DSE wedi eu nodi mewn cyfraith a bydd trefniadau yn amrywio yn ddibynnol ar sefyllfa benodol. Nid yw cyflogwyr yn gyfrifol am ddarparu egwyliau i'r hunangyflogedig.

Cyfrifiaduron cludadwy

Bydd yr un math o reolaeth hefyd yn lleihau risgiau DSE sy'n gysylltiedig â chyfrifiaduron cludadwy. Fodd bynnag, gall y canlynol hefyd helpu lleihau problemau codi a chario, blinder ac osgo:

- Ystyriwch y risgiau posibl o godi a chario os oes rhaid i ddefnyddwyr gario offer trwm a phapurau.
- Ble bynnag fo'n bosibl, dylid annog defnyddwyr i ddefnyddio gorsaf ddocio neu arwyneb cadarn ac allweddell a llygoden maint llawn.
- Dylid ongli uchder a safle'r sgrin symudol fel bod y defnyddiwr yn eistedd yn gyfforddus a'r adlewyrchiad wedi ei leihau (yn aml fe ddefnyddir blociau codwyr i helpu gydag uchder sgrin).
- Efallai y bydd angen mwy o newidiadau gweithgaredd os nad yw'r defnyddiwr yn gallu lleihau'r risgiau o ddefnydd parhaus ac osgo lletchwith i lefelau priodol.
- Tra bod systemau cludadwy nad ydynt yn cael eu defnyddio'n barhaus wedi eu heithrio o'r rheoliadau, bydd rhai swyddi yn defnyddio dyfeisiau o'r fath yn achlysurol i gefnogi'r prif dasgau. Gallai'r raddfa a dwyster amrywio. Mae angen i unrhyw gyflogwr sy'n darparu offer o'r fath asesu'r risg a chymryd camau i leihau risgiau dilynol.

Hyfforddiant defnyddwyr DSE

Rhaid i chi ddarparu gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant iechyd a diogelwch i ddefnyddwyr i'w helpu i nodi risgiau ac arferion gwaith diogel. Wrth hyfforddi defnyddwyr, ystyriwch esbonio:

- y risgiau o waith DSE a'r reolaeth a weithredir;
- sut i addasu dodrefn;
- sut i drefnu'r gweithle i osgoi symudiadau ymestyn lletchwith neu a ailadroddir yn fynych;
- sut i lanhau'r sgrin a'r llygoden;
- gyda phwy ddylech gysylltu i gael cymorth ac i adrodd am broblemau neu symptomau;
- sut i ddefnyddio'r *Rhestr wirio gorsaf waith cyfarpar sgrin arddangos (DSE)* (gweler 'Mwy o wybodaeth') os yw defnyddwyr yn mynd i wneud eu hasesiad eu hunain.

Efallai y bydd angen i chi ailhyfforddi defnyddwyr os ydych chi'n gwneud newidiadau arwyddocaol i orsafoedd gwaith.

Darparu profion llygaid ac unrhyw sbectolau angenrheidiol ar gyfer gwaith DSE

Nid oes unrhyw dystiolaeth i awgrymu y bydd gwaith DSE yn achosi difrod parhaol i lygaid na'r golwg. Darperir profion llygaid i sicrhau y gall defnyddwyr weld y sgrin yn gyfforddus a gweithio'n effeithiol heb flinder gweledol.

Os yw defnyddiwr neu ddefnyddiwr posibl yn gofyn am brawf llygaid, mae'n rhaid i chi ddarparu un. Os yw'r prawf llygaid yn dangos bod y defnyddiwr angen sbectol yn benodol ar gyfer gwaith DSE, rhaid i chi dalu am ffrâm sylfaenol a lensys. Nid yw profion llygaid yn hawl ar gyfer rhai hunangyflogedig.

Mae gan ddefnyddwyr hawl i brofion pellach os yr ystyrir bod gwaith DSE yn achosi blinder gweledol iddynt ac yn ystod ysbeidiau rheolaidd wedi'r prawf cyntaf.

Gall y trefniadau a wnewch i ddarparu profion llygaid a golwg amrywio. Er enghraifft, mae rhai cyflogwyr yn gadael i ddefnyddwyr drefnu profion iddynt eu

hunain (a rhoi'r bil i'r cyflogwr); mae'n well gan eraill anfon eu staff i gael eu profi gan optegydd penodol. Gallai'r canlynol eich helpu wrth wneud trefniadau:

- cysylltwch â nifer o optegwyr i wirio'ch bod yn cael pris cystadleuol;
- holwch a allant ddod atoch chi i gyflawni'r gwiriadau llygaid;
- holwch am wybodaeth safonol am bob prawf defnyddiwr. Dylai hyn ddweud os yw'r defnyddiwr angen sbectol ar gyfer gwaith DSE a phryd ddylent gael prawf arall;
- dywedwch wrth ddefnyddwyr pa drefniadau ydych chi wedi eu gwneud;
- sicrhewch fod defnyddwyr yn deall beth fyddwch ac na fyddwch yn talu amdano.

Does dim ond angen i chi ddarparu sbectol ar gyfer gwaith DSE. Os yw sbectol arferol defnyddiwr yn addas ar gyfer gwaith DSE, does dim angen i chi dalu amdanynt. Nid oes raid i chi dalu am fframiau neu lensys drud.

Adolygiad

Mae angen adolygu asesiadau DSE:

- wrth wneud newidiadau mawr i offer, dodrefn, amgylcheddau gwaith neu feddalwedd;
- os bydd defnyddwyr yn newid gorsafoedd gwaith;
- os yw natur tasgau'r gwaith yn newid yn sylweddol;
- os yr ystyrir y gallai'r arolygiadau a sefydlwyd fod yn achosi problemau eraill.

Defnyddio aseswyr DSE

Os ydych chi'n cyflogi nifer o ddefnyddwyr DSE, gallai fod yn ddefnyddiol i benodi rhywun cymwys i fod yn aseswr. Gall yr aseswr helpu i:

- nodi pwy sydd wedi ei gynnwys dan y Rheoliadau;
- asesu risgiau gorsaf gwaith a sefydlu mesurau arolygiaeth;
- darparu hyfforddiant.

Hyfforddi aseswyr

Gall aseswyr cymwysedig eich helpu i gydnabod cynlluniau gorsafoedd gwaith, amgylcheddau ac arferion peryglus. Gwnewch yn siŵr bod pwy bynnag a ddewiswch i fod yn aseswr (gall fod yn fwy nag un person) yn gwybod beth a ddisgwylir ganddynt. Bydd hefyd angen i chi sicrhau bod yr aseswyr wedi cymryd unrhyw gamau angenrheidiol i daclo'r problemau a nodwyd.

Mae'n werth darparu hyfforddiant asesu ar y canlynol:

- sut i adolygu asesiadau defnyddwyr neu restrau gwirio i nodi unrhyw adolygiadau atodol;
- sut i daclo problemau nad yw'r defnyddiwr yn gallu eu datrys;
- penderfynu pryd fydd angen unrhyw wybodaeth a chymorth atodol, a ble i ddod o hyd i hyn;
- sut i gofnodi casgliadau arwyddocaol.

Mae cynnyrch hyfforddi ar gyfer aseswyr ar gael gan nifer o sefydliadau a pha bynnag ddulliau hyfforddi a ddefnyddiwch, dylech wirio wedyn bod aseswyr wedi deall yr wybodaeth a chyrraedd lefel ddigonol o gymhwyster.

Wrth ddadansoddi'r rhestrau gwirio a gwblhawyd, gallai fod yn ddefnyddiol i aseswyr ystyried y canlynol:

- delio â'r problemau mwyaf gyntaf;
- ymchwilio i'r holl adroddiadau o boenau gan ddefnyddwyr;
- ceisio nodi achosion y risg trwy edrych ar yr holl achosion posibl. Er enghraifft, gallai problemau osgo fod oherwydd seddi gwael, **neu** eistedd yn lletchwith i osgoi llacharedd ar y sgrin, **neu** bwyso ymlaen i weld yr allweddell am fod y breichiau yn ei hatal rhag mynd yn ddigon agos i'r orsaf waith, **neu** lygoden mewn safle gwael;
- cofiwch asesu'r holl risgiau – edrychwch ar bethau fel gofynion y dasg a newidiadau i weithgareddau, yn ogystal ag agweddau corfforol yr orsaf waith;
- ystyriwch anghenion arbennig unigolion, megis defnyddwyr gydag anabledd.

Darllen pellach

Aching arms (or RSI) in small businesses: Is ill health due to upper limb disorders a problem in your workplace? Taflen INDG171(rev1) HSE Books 2003 www.hse.gov.uk/pubns/indg171.pdf

Ymgynghori â chyflogeion ar iechyd a diogelwch: Canllaw cryno i'r gyfraith Taflen INDG232 (rev2) HSE Books 2013 www.hse.gov.uk/pubns/indg232w.htm

Rhestr wirio cyfarpar sgrin arddangos (DSE) Taflen CK1 HSE Books 2013 www.hse.gov.uk/pubns/ck1w.htm

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 (Ail argraffiad) HSE Books 2003 ISBN 978 0 7176 2582 6 www.hse.gov.uk/pubns/books/l26.htm

Ar gyfer busnesau mewn eiddo swyddfa neu fasnach, cysylltwch â'ch awdurdod lleol i siarad â Swyddog Iechyd Amgylcheddol.

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. 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 cydymffurfiad ar gyfraith a gallant gyfeirio at y canllaw hwn.

Mae'r daflen hon ar gael ar www.hse.gov.uk/pubns/indg36w.pdf.

© ⓗ *Hawlfraint y Goron* Os ydych yn dymuno ailddefnyddio'r wybodaeth hon, ewch i www.hse.gov.uk/copyright.htm am fanylion. Cyhoeddwyd gyntaf 05/13