

WL2

Hanfodion COSHH ar gyfer weldio, gwaith poeth a phrosesau perthynol

Mae'r Rheoliadau Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd 2002 (COSHH) yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr sicrhau bod amlygiad wedi ei atal, neu ble nad yw hynny'n rhesymol ymarferol, wedi ei reoli'n ddigonol. Mae'r canllaw hwn yn rhoi cyngor ymarferol ar sut i gyflawni hyn trwy weithredu egwyddorion arfer da ar gyfer rheoli amlygiad i sylweddau sy'n beryglus i iechyd, fel sy'n ofynnol dan COSHH.

Mae wedi ei anelu at bobl y mae eu cyfrifoldebau yn cynnwys rheoli sylweddau peryglus i iechyd yn y gwaith (e.e. arbenigwyr iechyd galwedigaethol, unrhyw un yn cyflawni asesiadau COSHH a goruchwylwyr). Mae hefyd yn ddefnyddiol i gynrychiolwyr undebau llafur a diogelwch cyflogaion. Bydd yn eich helpu i gyflawni asesiadau COSHH, adolygu asesiadau cyfredol, darparu hyfforddiant a goruchwyllo gweithgareddau yn ymwneud â sylweddau sy'n beryglus i iechyd.

Cyhoeddwyd 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 cydymffurfiaid â'r gyfraith a gallant gyfeirio at y canllaw hwn.

Gweler Gwybodaeth allweddol yn agos at ddiwedd y ddalen.

Weldio mewn llefydd cyfyng//cyfyngedig

Dull rheoli 4 Awyru Gorfodol a Chyfarpar diogelu resbiradol (RPE)

Beth mae'r ddalen hon yn ei drafod

Mae'r ddalen hon yn disgrifio arferion rheoli da wrth weithio mewn llefydd cyfyng/cyfyngedig a defnyddio awyru gorfodol. Cyn cyflawni gwaith mewn llefydd cyfyng, cyfeirwch at y canllaw penodol: *Gweithio'n ddiogel mewn llefydd cyfyng* (L101).

Mae'n trafod y pwyntiau allweddol i'w dilyn i leihau'r amlygiad i lefel ddigonol.

Dilynwch yr holl bwyntiau, neu ddefnyddio mesurau sydd yr un mor effeithiol.

Peryglon

- ✓ Gall lle cyfyng fod yn unrhyw ofod wedi ei amgáu ble mae risg o farwolaeth neu anaf difrifol. Gallai hyn fod o groniad cyflym o sylweddau peryglus, neu oherwydd diffyg ocsigen.
- ✓ Mae llefydd cyfyng llai amlwg yn cynnwys siambrau agored, gwaith dwythell ac ystafelloedd nad ydynt wedi eu hawyru'n dda.
- ✓ Mygdarth weldio (sy'n cynnwys nwyon poenus megis ocsidau o nitrogen ac osôn) a allai achosi poen resbiradol a thwymyn mygdarth metel. Gall hefyd gynyddu tueddiad i niwmonia. Yn y tymor hwy, gall arwain at glefydau ysgyfaint difrifol yn cynnwys clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), a oedd yn cael ei alw'n bronchitis cronig, ac emffysema, asthma galwedigaethol a chanser.
- ✓ Gall nwyon cysgodi (megis argon, heliwm a nitrogen, neu gymysgeddau seiliedig ar argon yn cynnwys carbon deuocsid, ocsigen neu'r ddau) achosi mygu (tagiad oherwydd diffyg ocsigen), fel arfer yn deillio o groniad y nwyon mewn llefydd cyfyng.
- ✓ Gall mygdarth a llwch o brosesau perthynol, e.e. torri â fflam ac arch, chwythellu a gorchuddio wedi weldio, achosi clefyd yr ysgyfaint. Mae gweithdrefnau chwythellu sgraffiniol yn cynhyrchu cryn dipyn o lwch sy'n cynnwys metelau ac ocsidau metel.
- ✓ Mae pob sefyllfa'n wahanol. Mae'r perygl yn amrywio ac yn ddibynnol ar y broses, e.e. y defnydd weldio, y metel sylfaenol, gorchuddion arwyneb neu lygryddion, a ble mae'r dasg yn cael ei chyflawni.
- ✓ Gallai weldio fod yn ffynhonnell cychwyn tân ar gyfer nwyon fflamadwy, tarthau (e.e. o weddillion), llwch, plastigau a nifer o ddeunyddiau eraill allai losgi, yn arwain at dân neu ffrwydrad.
- ✓ Gall weldio ar du allan lle cyfyng danio deunyddiau sydd mewn cysylltiad â'r metel tu fewn yn hawdd.

Mynediad i ardal waith

- ✓ Caniatewch fynediad i bobl awdurdodedig ac wedi eu hyfforddi'n gymwys yn unig.
- ✓ Os yn bosibl, dylech osgoi mynediad i gyflawni'r dasg.
- ✓ Os na ellir osgoi mynediad, sicrhewch fod yna system waith ddiogel.
- ✓ Sicrhewch fod yna drefniadau argyfwng ar waith cyn cychwyn gwaith.

Offer a gweithdrefnau

System waith ddiogel

- ✓ Sicrhewch fod aer yn symud a chyfuno'n dda trwy ddefnyddio awyru gorfodol addas.
- ✓ Os oes angen, gwisgwch gyfarpar anadlu. Dylai gweithwyr wirio ei fod yn gweithio'n iawn, gweler y manylion yn *Gweithio'n ddiogel mewn llefydd cyfyng* (L101).
- ✓ Sicrhewch fod pwy bynnag sy'n datblygu'r system waith ddiogel yn gymwys.
- ✓ Nodwch ragofalon fydd yn lleihau'r risg. Mae angen trwydded waith.
- ✓ Sicrhewch fod gweithwyr a ddetholir yn gymwys ac yn gorfforol yn gallu gwneud y dasg.
- ✓ Rhaid i'r cyfarpar fod yn addas i'w ddefnyddio mewn lle cyfyng.
- ✓ Ynyswch gyfarpar mecanyddol a thrydanol a allai achosi niwed os bydd yn cael ei droi ymlaen.
- ✓ Sicrhewch fynediad ac allanfa diogel o'r lle cyfyng, fod llwybrau a gorddrysau mynediad yn ddiagon mawr, a bod harneisiau achub yn addas.

Rhybudd: Peidiwch byth â defnyddio injans gyda thanwydd mewn llefydd cyfyng neu ble nad oes awyriad da. Gall nwy carbon monocsid achosi mygu a marwolaeth.

- ✓ Gwiriwch grynodiad yr ocsigen yn yr aer cyn mynediad, a monitro'r aer yn barhaus yn ystod y weithdrefn.
- ✓ Trefnwch fod yna rhywun cymwys i gyflawni profion nwy/tarth gwenwynig a fflamadwy.
- ✓ Darparwch fonitorau nwy personol ar gyfer nwyon y gellir eu canfod yn y lle cyfyng.

Rhybudd: Peidiwch byth â cheisio 'melysu' yr aer gydag ocsigen. Mae hyn yn cynyddu'r risg o dân neu ffrwydrad.

- ✓ Gwnewch yn siŵr bod yna larymau yn eu lle a'u bod yn glywadwy y tro diwethaf y cawsant eu profi.
- ✓ Defnyddiwch offer nad ydynt yn gwreichioni neu olau gwrth-fflam ar gyfer y dasg.
- ✓ Sicrhewch fod pobl tu fewn i'r lle yn gallu cyfathrebu gyda'r rhai tu allan.
- ✓ Ble ceir mynediad lluosog, sicrhewch fod gweithwyr yn cael eu cofrestru i mewn ac allan.

Gweithdrefnau argyfwng

- ✓ Pan aiff pethau o chwith, rydych chi angen trefniadau effeithiol ar gyfer achub rhai mewn perygl yn gyflym.
- ✓ Mae angen cynllun penodol ar gyfer lle cyfyng penodedig, y risgiau, y nifer o bobl yn y gwaith, a natur debygol unrhyw achub mewn argyfwng.
- ✓ Mae gofynion allweddol yn cynnwys diffinio:
 - **dulliau cyfathrebu rhwng gweithwyr a'r achubwyr;**
 - **galluoedd a hyfforddiant yr achubwyr;**
 - **yr anghenion cyfarpar achub a dadebru;**
 - **diffodd unrhyw offer neu gyfarpar mewn argyfwng.**
- ✓ Hyfforddwch bawb dan sylw. Cynhaliwch sesiynau ymarfer ac addasu'ch gweithdrefnau i wella'r perfformiad.

Rhybudd: Gall lleihau fflamau gynhyrchu nwy carbon monocsid, a all achosi mygu a marwolaeth.

Offer resbiradol amddiffynnol (RPE)

- ✓ Darparwch RPE gyda phorthiant aer a nod 'CE' gyda Ffactor Amddiffyn Penodedig (APF) o 40 neu fwy, neu gyfarpar anadlu silindr (BA) os gallai lefelau ocsigen wacau.
- ✓ Rhaid i wisgwyr fod yn feddygol addas i wisgo BA.
- ✓ Gwnewch drefniadau addas ar gyfer cynnal a chadw, storio ac amnewid RPE.
- ✓ Dylai'r aer a gyflenwir i'r BA fodloni isafswm gofynion ansawdd, yn unol â'r Safon Brydeinig ddiweddaraf.
- ✓ Dywedwch wrth weithwyr i wirio bod yr RPE yn gweithio'n iawn cyn pob defnydd.
- ✓ Cadwch RPE yn lân a'i storio mewn lle glân.

Offer amddiffynnol personol (PPE)

- ✓ Gofynnwch i'ch cyflenwr am gyngor ar PPE addas.
- ✓ Darparwch a sicrhewch fod gweithwyr yn defnyddio miswrn weldio oferôls gwrth-fflam a menig amddiffynnol.
- ✓ Sicrhewch fod pob eitem o PPE yn gydnaws.
- ✓ Defnyddiwch olchfa contract neu gyfatebol addas i olchi dillad gwaith. Peidiwch â chaniatáu i weithwyr wneud hyn adref.
- ✓ Gwnewch drefniadau addas ar gyfer cynnal a chadw, storio ac amnewid PPE.
- ✓ Cadwch unrhyw PPE wedi ei lanhau ac amnewid yn ystod ysbeidiau a argymhellir.

Dadlygru personol

- ✓ Darparwch ddŵr cynnes, glanweithyddion croen ysgafn a thyweli papur neu ddefnydd meddal i sychu. Peidiwch â defnyddio glanweithyddion sgraffiniol.
- ✓ Darparwch eli cyn gwaith, a fydd yn ei gwneud yn haws i lanhau baw oddi ar y croen.
- ✓ Darparwch eli wedi gwaith i adnewyddu olewau'r croen.

Rhybudd: Dydy 'eli rhwystrol' ddim yn 'fenig hylifol' ac nid ydynt yn darparu rhwystr llwyr.

Cynnal a chadw, archwilio a phrofi

- ✓ Cadwch yr holl offer a ddefnyddir ar gyfer y dasg mewn cyflwr gweithredol effeithiol. Ei gynnal yn unol â chyngor y cyflenwr neu osodwr.
- ✓ Gwiriwch am arwyddion o ddifrod i offer cyn dechrau gweithio.
- ✓ Sicrhewch fod cyfarpar yn cael ei archwilio'n drylwyr a'i brofi yn erbyn ei safon perfformio ar ysbeidiau addas.
- ✓ Yn ddyddiol, chwiliwch am arwyddion o ddifrod. Gall gwyntyllau swnllyd neu sy'n dirgrynu awgrymu problem.
- ✓ Trefnwch i beiriannydd awyru cymwys archwilio'r system yn drylwyr a phrofi ei berfformiad yn rheolaidd.
- ✓ Cadwch gofnodion o'r holl archwiliadau a phrofion am o leiaf pum mlynedd.
- ✓ Adolygwch gofnodion – mae patrymau diffygion yn dangos ble mae angen cynnal a chadw ataliol.

Glanhau a chadw tŷ

- ✓ Cadwch yr ardal waith yn lân ac yn rhydd o ddeunyddiau hylsg.

Rhybudd: Peidiwch byth â chaniatáu defnyddio brwshys neu aer cywasgedig i glirio llwch o groen a dillad. Dylech osgoi defnyddio brwshys neu aer cywasgedig i glirio llwch o arwynebau neu o du fewn i beiriant.

Goruchwyliaeth iechyd

- ✓ Darparwch oruchwyliaeth iechyd ar gyfer asthma ble mae tebygolrwydd rhesymol y gallai asthma ddigwydd yn eich gweithle. Gweler dalen G402.

Hyfforddiant a goruchwyliaeth

- ✓ Dywedwch wrth weithwyr y gall nwy amddiffyn wacau'r ocsigen yn yr aer, sy'n gallu achosi anymwybyddiaeth a hyd yn oed marwolaeth.
- ✓ Esboniwch i'r gweithwyr am y peryglon iechyd o fygdarth weldio.
- ✓ Hyfforddych a goruchwylwch gweithwyr a sicrhau eu bod yn deall yr arferion gwaith diogel a ddisgrifir yn yr asesiad risg lle cyfyng.
- ✓ Cyn dechrau gwaith, rhaid i berson cymwys asesu addasrwydd y gweithwyr sy'n bwriadu mynd i mewn i'r lle cyfyng. Efallai y bydd angen i'r unigolyn cymwys ystyried ffactorau eraill, e.e. parthed clawstroffobia neu addasrwydd i wisgo offer anadlu, ac efallai y bydd angen cael cyngor meddygol.
- ✓ Darparwch hyfforddiant ar gyfer unrhyw waith mewn llefydd cyfyng, ac yn arbennig ar gyfer:
 - **y dasg i'w chyflawni;**
 - **yr amodau gwaith amgylcheddol yn y lle cyfyng;**
 - **deunydd gwaith ac offer i'w defnyddio;**
 - **trefniadau ar gyfer achub mewn argyfwng.**
- ✓ Ystyriwch gadw cofnodion hyfforddiant.
- ✓ Cynhwyswch reolwyr a goruchwylwyr mewn hyfforddiant iechyd a diogelwch. Gweler dalen WL0.

Gwybodaeth allweddol

WL0 – Cyngor i reolwyr

G402 – Goruchwyliaeth iechyd ar gyfer asthma galwedigaethol

Am ragor o wybodaeth ar gyfarpar diogelu resbiradol: HSG53 *Cyfarpar diogelu resbiradol yn y gwaith* - Canllaw ymarferol: www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg53.htm

Hanfodion COSHH Cyfarpar Diogelu Resbiradol Cyfres R:
www.hse.gov.uk/pubns/guidance/rseries.htm

Rhagor o wybodaeth

Llefydd cyfyng: Canllaw cryno i weithio yn ddiogel, Taflen INDG258, HSE Books 2013 www.hse.gov.uk/pubns/indg258.htm

Rheoliadau Gweithio'n Ddiogel mewn Llefydd Cyfyng 1997. Cod Ymarfer Cymeradwy, Rheoliadau a chanllaw L101 HSE 2009
www.hse.gov.uk/pubns/books/l101.htm

Defnydd diogel o nwyon cywasgedig mewn weldio, torri â fflamau a phrosesau perthynol HSG139 HSE 1997
www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg139.htm

Gwaith poeth ar danciau a drymiau bach Taflen INDG314 HSE 2013
www.hse.gov.uk/pubns/indg314.htm.

Am ragor o wybodaeth ar iechyd a diogelwch ar gyfer weldio a phrosesau cysylltiedig, ewch i wefan weldio'r HSE: www.hse.gov.uk/welding/

Am ragor o wybodaeth ar awyriad gwacáu lleol (LEV): HSG258 *Rheoli llygryddion yn yr aer yn y gwaith: Canllaw i awyriad gwacáu lleol (LEV)*: www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg258.htm

Cyfres G: Canllawiau Cyffredinol COSHH Dalenni hanfodion
www.hse.gov.uk/pubns/guidance/gseries.htm

Gallwch weld y gyfres lawn o Hanfodion COSHH ar:
www.hse.gov.uk/coshh/index.htm

Cofrestr Ymgynghorwyr Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol: www.oshcr.org/

EIS 45 *Peryglon mygu mewn weldio a phrosesau perthynol*.

Am wybodaeth ar iechyd a diogelwch, ewch i <https://books.hse.gov.uk> neu <http://www.hse.gov.uk>

Gallwch weld canllaw'r HSE ar-lein ac archebu canllawiau am bris o'r wefan. Mae cyhoeddiadau am bris yr HSE hefyd ar gael o siopau llyfrau.

I adrodd am anghysondeb neu wallau yn y canllaw hwn, anfonwch e-bost at: commissioning@wlt.com

Rhestr wirio cyflogai

- A ydych chi'n ddigon iach i ddechrau gweithio mewn lle cyfyng heddiw?
- Ydych chi'n sicr am weithdrefnau gwaith diogel?
- A yw'r offer mewn cyflwr gweithredol da ac yn gweithio'n iawn?
- Ydych chi'n gwybod sut i ddefnyddio'r cyfarpar rheoli'n gywir?
- A yw'r symudwr/chwythwr aer yn y safle cywir ac yn gweithio?
- A yw'ch RPE yn gweithio'n iawn? Gwiriwch bob tro.
- A yw'ch larwm cludadwy/personol wedi ei wefru'n llawn ac yn gweithio'n iawn?
- Defnyddiwch, cynhaliwch a storiwch eich PPE yn unol â'r cyfarwyddiadau.
- Chwiliwch am arwyddion o ollwng, traul a difrod.
- Os byddwch yn cael unrhyw anhawster, rhowch wybod i'ch goruchwyliwr. Peidiwch â dal ati i weithio.
- Cydweithredwch gyda'ch goruchwyliaeth iechyd.
- Golchwch eich dwylo cyn bwyta, yfed, ymysgu, defnyddio'r lle chwech ac wedi gwaith.
- Peidiwch byth â golchi eich dwylo gyda thoddyddion na chynnyrch glanhau crynodedig.
- Defnyddiwch eli croen yn unol â'r cyfarwyddyd.