Asesu risg

Cyn i chi ddechrau, mae'n rhaid cynnal asesiad risg, a cheir esboniad o'r pum cam syml isod. Mae'n bwysig bod unrhyw beryglon sydd yn gysylltiedig â'ch ymgyrch glanhau yn cael eu nodi, eu dileu neu eu rheoli'n briodol, a bod canfyddiadau'r asesiad risg yn cael eu rhannu gyda'r holl gyfranogwyr. Mae asesiad risg cyffredinol ar gael yn y pecyn hwn i'ch cynorthwyo, ynghyd ag arweiniad ar gynnal digwyddiad briffio cyn i chi ddechrau.

PERYGL Unrhyw beth a allai achosi niwed, e.e. traffig y ffordd, eitemau miniog, gweithio ar uchder ac ati.

RISG Siawns, uchel neu isel, o rywun yn cael ei niweidio gan y perygl, a pha mor ddifrifol y gallai'r niwed fod.

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) yn cynghori'r ymagwedd pump cam canlynol;

Cam 1 – Adnabod y Peryglon

Edrychwch ar eich ardal waith arfaethedig a nodwch achosion posibl o niwed neu berygl.

Blaenoriaethwch y peryglon, gan ganolbwyntio ar y rheiny a allai achosi'r niwed mwyaf neu effeithio ar sawl person.

Cam 2 – Nodi pwy sydd yn wynebu Risg

Gallai pobl ifanc, y rheiny sy'n cymryd rhan yn eu digwyddiad cyntaf, neu famau beichiog/newydd wynebu fwy o risg.

Gallai'r rheiny sydd â chyflwr meddygol presennol wynebu mwy o risg.

Aelodau o'r cyhoedd sydd hefyd yn bresennol yn eich ardal waith arfaethedig.

Cam 3 – Gwerthuso'r Risg a Sicrhau bod Mesurau Rheoli Digonol wedi eu Sefydlu

Pa mor debygol yw'r perygl o achosi niwed, ac yna penderfynwch a oes angen i chi wneud mwy i leihau'r risg. Gall rhai risgiau barhau hyd yn oed ar ôl sefydlu'r holl fesurau rheoli.

Yna bydd angen i chi flaenoriaethu'r risgiau hynny sydd yn uchel, a bod yn ymwybodol o'r rhai sydd yn ganolig ac yn isel.

Dylid wedyn rheoli'r risg trwy ddefnyddio'r canlynol.

- Rhoi cynnig ar ddewis â llai o risg
- Atal mynediad at berygl
- Lleihau cyswllt â'r perygl

Cam 4 – Cofnodi Eich Canfyddiadau

Mae'n rhaid i chi gofnodi eich canfyddiadau, ac mae templed syml ar gael yn y pecyn hwn. Mae'n rhaid i chi hefyd rannu eich canfyddiadau gyda holl gyfranogwyr eich digwyddiad, a bydd yn ddogfen yn sylfaen ar gyfer briff eich digwyddiad.

Cam 5 – Adolygu a Diwygio

Tra'n cynnal eich digwyddiad gallai pethau newid sydd yn gallu cael effaith ar eich asesiad risg (e.e. y tywydd yn newid). Gallai'r risgiau gael eu hadolygu'n barhaus a gellir cymryd camau i leihau risgiau sydd yn newid. Os yw'r risgiau'n mynd yn rhy uchel, dylid gorffen y digwyddiad yn gynnar.

Asesu risg

Asesu'r Risg

Pan fydd peryglon wedi cael eu nodi, gwnewch nodyn o unrhyw ragofalon presennol sydd wedi cael eu sefydlu i reoli'r peryglon hynny. Nesaf bydd angen i chi geisio nodi beth fyddai'r 'canlyniad gwaethaf' pe byddai rhywun yn cael ei niweidio gan y perygl.

Y pum canlyniad gwaethaf posibl yw:

5	Marwolaeth	Marwolaeth cyfranogwr neu unrhyw berson arall tra'n gwneud y gweithgaredd.
4	Anaf Difrifol	Anaf mawr, fel torri asgwrn (ar wahân i fysedd neu fysedd traed), colli ymwybyddiaeth, trychiad, datgymaliad, anaf o ganlyniad i drais, colli golwg neu anaf arall i'r llygad, derbyn i'r ysbyty am fwy na 24 awr.
3	Anaf Amser Coll	Anafiadau nad ydynt wedi eu rhestru uchod ond sydd yn golygu bod y cyfranogwr i ffwrdd o'r gwaith neu'n methu gwneud eu gwaith arferol am fwy na tri diwrnod yn olynol ar ôl y ddamwain. Gallai'r anafiadau gynnwys troi pigwrn, cefn poenus, torri bys troed, neu rwygiadau difrifol i'r llaw.
2	Mân Anaf	Anafiadau nad ydynt yn arwain at y cyfranogwr yn methu gwneud eu gwaith arferol am fwy na tri diwrnod yn olynol, er enghraifft, toriad bach, llosg bach neu gleisio.
1	Dim Anaf	Fel y nodwyd. Yn bosibl os gellir dileu'r perygl.

Nesaf, bydd angen i chi benderfynu pa mor debygol yw'r perygl o achosi niwed, unwaith bydd yr holl fesurau rheoli presennol wedi cael eu hystyried, fel a ganlyn;

5	4	3	2	1
Sicr/ar fin digwydd	Tebygol iawn	Tebygol	Annhebygol	Annhebygol iawn

Yna caiff y sgôr risg ei gyfrifo trwy luosi'r Difrifoldeb gyda'r Tebygolrwydd, ac mae'r canlyniad yn cael ei ddosbarthu yn y ffordd ganlynol;

20-25	Uchel iawn
15-19	Uchel
5-14	Canolig
3-4	Isel
1-2	Isel iawn

Briffiau diogelwch digwyddiad

Mae briff y digwyddiad yn gyfle i hysbysu'r cyfranogwyr am y trefniadau ar gyfer eich digwyddiad glanhau. Dylai hyn gynnwys gwybodaeth sylfaenol fel beth i'w wneud gyda'ch bagiau llawn, y man a'r amser cyfarfod terfynol, a ffin y digwyddiad. Dyma'r cyfle perffaith i roi cyngor diogelwch i'r holl gyfranogwyr, ac i bwysleisio'r risgiau a nodwyd yn eich asesiad risg. Mae hyn yn sicrhau bod pawb yn ymwybodol o'r hyn y dylent fod yn ei wneud i gynnal eu diogelwch eu hunain ynghyd â diogelwch pobl eraill a allai gael eu heffeithio (e.e. y rheiny sy'n mynd heibio). Yn ogystal, gellir ei ddefnyddio i hyrwyddo'r gwaith yr ydych yn ei wneud ac i gael cymorth ar gyfer mwy o weithgareddau tebyg.

I'ch helpu, mae'r briffiau diogelwch a rhestr wirio ganlynol wedi ei llunio;

Briffiau diogelwch digwyddiad

Diolch am ymuno gyda ni yn y gweithgaredd heddiw.

Fy enw i yw _________ a fi yw cydlynydd y digwyddiad. Cefnogir y gweithgaredd heddiw gan Cadwch Gymru'n Daclus, elusen amgylcheddol sydd yn gweithio mewn cymunedau ar draws Cymru.

Y dasg heddiw yw _________ a byddwn yn gorffen am ____ o'r gloch. Lleolir y toiledau agosaf yn _________. Lleolir y pecyn Cymorth Cyntaf agosaf yn _________, ac mae _________ yn swyddogion Cymorth Cyntaf cymwys. Mae gennyf ffôn symudol ar gyfer argyfyngau a chadachau llaw neu gel gwrthfacterol.

Byddaf yn tynnu rhai lluniau yn ystod y dydd, y bydd Cadwch Gymru'n Daclus yn eu defnyddio i ddangos y gwaith y mae'n ei wneud. Rhowch wybod i mi os nad ydych eisiau i mi dynnu eich llun?

(Gwirio addasrwydd esgidiau a dillad)

Gallaf weld eich bod i gyd yn gwisgo esgidiau cadarn a dillad addas, fydd yn eich amddiffyn rhag _________
neu
Gallaf wedl bod rhai ohonoch yn gwisgo sandalau/ crysau T/trowsus byr, felly bydd angen i chi _________

(Dosbarthu codwyr sbwriel, bagiau bin - gwastraff cyffredinol ac ailgylchu os oes rhai ar gael)

Defnyddiwch y codwr sbwriel yn unig ar gyfer casglu sbwriel, a pheidiwch â defnyddio eich dwylo. Peidiwch â chodi unrhyw eitemau miniog i'ch bag a rhowch wybod i mi os ydych yn dod o hyd i unrhyw nodwyddau er mwyn i mi allu hysbysu'r awdurdod perthnasol. Ni ddylech geisio codi nodwyddau.

Rydym yn defnyddio dau fag heddiw; bagiau lliw ________ ar gyfer gwastraff cyffredinol, a bagiau lliw ________ ar gyfer casglu eitemau ailgylchu. (Esboniwch pa wastraff sydd yn mynd i bob bag)

Gan fod y tywydd yn __________, byddwn yn cymryd y rhagofalon hyn: _________

Dyma rai o'r peryglon y gallem ddod ar eu traws a'r ffordd yr ydym yn mynd i leihau'r risg: (Cyfeiriwch at yr asesiad risg a mynd trwy'r mesurau rheoli.)

Gweithiwch o fewn golwg gwirfoddolwyr eraill bob amser a byddwch yn wyliadwrus o'u diogelwch nhw yn ogystal â'ch diogelwch eich hun.

Rhowch wybod i mi os bydd angen i chi adael y gweithgaredd cyn y diwedd, fel nad ydym yn mynd i chwilio amdanoch!

Os oes gan unrhyw un gyflwr meddygol a allai effeithio ar eu gwaith, rhowch wybod i mi wrth i ni ddechrau gweithio.

(Os oes rhywun yn nodi pryder meddygol, gwnewch yn siŵr bod ganddynt unrhyw feddyginiaeth angenrheidiol gyda nhw a'u bod yn teimlo bod y gweithgaredd yn addas iddynt. Gofynnwch iddynt aros o fewn golwg gweithwyr eraill bob amser.)

(Gofynnwch i wirfoddolwr gydlofnodi'r asesiad risg.)

Ar ddiwedd y dasg

- Diolchwch i'r gwirfoddolwyr am eu cyfranogiad.
- Cymerwch fanylion cyswllt er mwyn i chi allu anfon dolen i'r lluniau ar Flickr.

Codi sbwriel yn gyffredinol

Mae peryglon yn gysylltiedig â gweithgareddau codi sbwriel, ond gyda rhywfaint o gynllunio ac ystyriaeth ofalus, gellir rheoli'r peryglon a lleihau'r tebygolrwydd o ddamweiniau. Isod ceir rhai ystyriaethau cyffredin ddylai fod yn rhan o'ch asesiad risg a'ch briff diogelwch, ac mae canllawiau ychwanegol ar gael yn ymwneud â'r rhain, ynghyd â mathau penodol o ddigwyddiadau glanhau.

Oed a gallu – y cyngor yw na ddylid codi sbwriel am fwy nag awr neu ddwy, ac y dylid addasu'r amser hwn yn ôl oed (yn arbennig ar gyfer pobl ifanc). Dylai'r cyfranogwyr roi'r gorau iddi os ydynt yn mynd yn flinedig. Mae'n rhaid i oedolyn priodol fod gyda phobl ifanc o dan 18 oed a'u goruchwylio drwy'r amser.

Codwyr sbwriel – mae'n rhaid defnyddio codwyr sbwriel i gasglu sbwriel, ac wrth ymarfer ychydig, mae'n bosibl codi'r rhan fwyaf o sbwriel. Wrth gasglu sbwriel, mae'n bwysig peidio gorymestyn neu orgyrraedd, ac er y gall fod yn rhwystredig, gall fod angen gadael rhywfaint o'r sbwriel os nad yw'n bosibl ei godi'n ddiogel.

Hylendid – mae arferion hylendid da yn bwysig i atal salwch rhag lledaenu. Tra'n cynnal yr ymgyrch glanhau, dylech geisio osgoi cyffwrdd â'ch wyneb gyda'ch dwylo a bod yn ymwybodol y bydd yr offer wedi cael ei ddefnyddio ar gyfer gweithgareddau codi sbwriel o'r blaen. Dylech olchi eich dwylo yn drwyadl pan fyddwch wedi gorffen, yn arbennig cyn bwyta a/neu yfed. Dylai unrhyw drychiadau neu doriadau presennol i'r croen gael eu gorchuddio â phlastr gwrth-ddŵr i leihau'r perygl o haint.

Cymorth cyntaf – argymhellir yn gryf eich bod yn cario pecyn cymorth cyntaf gyda chi ar gyfer mân ddamweiniau a dylech allu cael gafael ar ffôn mewn argyfwng.

Eitemau miniog/nodwyddau – dylid gofalu osgoi unrhyw eitemau miniog a/neu nodwyddau, yn arbennig y rheiny a allai fod wedi cael eu gorchuddio gan sbwriel arall neu lystyfiant. Ni ddylid rhoi eitemau miniog yn eich bag bin am y gallai eich anafu chi a phobl eraill fydd yn casglu'r bag yn nes ymlaen. Ni ddylai nodwyddau gael eu codi/casglu a dylid hysbysu'r awdurdod lleol er mwyn iddyn nhw ymdrin â'r mater.

Gweithio yn yr awyr agored – wrth weithio yn yr awyr agored mae'n bwysig addasu eich gweithgaredd gan ystyried y tywydd, a sicrhau bod y cyfranogwyr yn gwisgo dillad addas. Er enghraifft, os yw'n oer ac yn wlyb gallech ystyried byrhau'r gweithgaredd; gall tywydd gwlyb leihau gwelededd a gwneud y ddaear yn llithrig; gall

tywydd poeth arwain at ddadhydradu, llosgi yn yr haul a/neu ludded gwres; gall gwynt achosi problemau yn dal y bagiau bin.

Ymdrin â llaw – dylid gofalu peidio â gorlenwi'r bagiau bin, a bod yr unigolyn yn gallu ymdopi â'r pwysau. Os bydd eitem yn rhy fawr i fynd yn y bag bin, dylech wirio'r trefniadau lleol ar gyfer casglu cyn ceisio ei symud.

Brathiadau planhigion/anifeiliaid – mae'n ddefnyddiol gwybod a oes gan unrhyw gyfranogwyr alergedd hysbys a gellir gofyn hyn fel rhan o'r briff. Dylid bod yn ofalus o amgylch planhigion a bywyd gwyllt er mwyn lleihau'r risg.

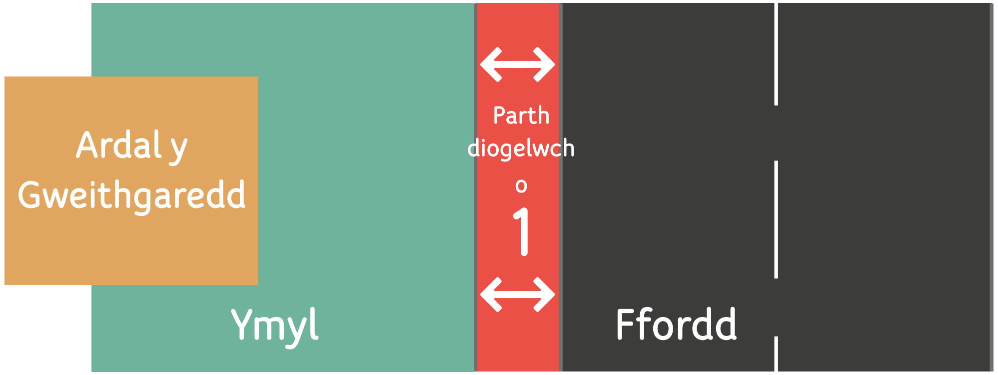
Amharu ar fywyd gwyllt – mae'n bwysig nad ydych yn amharu ar fywyd gwyllt yn ystod eich digwyddiad glanhau, ac mae hyn yn bwysicach fyth ar adegau penodol o'r flwyddyn, er enghraifft pan fydd adar yn nythu. Gallai sbwriel sydd wedi bod yn yr amgylchedd am amser hir fod yn gartref i fywyd gwyllt felly dylid bod yn ofalus wrth ei drin.

Gweithio gerllaw neu ar briffyrdd

Mae gweithio gerllaw neu ar ffyrdd/priffyrdd yn un o'r risgiau pennaf sydd yn gysylltiedig â chodi sbwriel. Mae'n bwysig rheoli'r risg yma cymaint â phosibl, a nod y canllawiau canlynol yw eich helpu i wneud hynny.

Ni ddylai'r ardaloedd canlynol fod yn rhan o'r ardal lle'r ydych yn codi sbwriel;

- Traffordd
- Ffordd ddeuol a/neu gefnffyrdd a/neu slipffyrdd
- Llain ganol neu gylchfan ar unrhyw fath o ffordd



Nid oes un fformiwla syml y gellir ei weithredu i bennu a ellir rheoli eich ardal ddewisol yn briodol er mwyn osgoi'r risgiau sydd yn gysylltiedig â phriffyrdd. Yn gyffredinol, dylech drefnu eich gweithgaredd ar adeg briodol o'r dydd, caniatáu am dywydd ac amodau ffordd presennol (ac yn y dyfodol), ac osgoi rhwystro neu dynnu sylw defnyddwyr y ffordd. Dylid ystyried yr ardaloedd canlynol wrth gwblhau eich asesiad risg;

Math o ffordd ac amlder y traffig – dylid ystyried y math o ffordd (e.e. trefol, gwledig, cul-de-sac tawel), y terfyn cyflymder yn yr ardal (ac a yw'n cael ei ddilyn), amlder y traffig ac a oes llwybr troed a/neu ymyl neu beidio (gweler uwch). Ni fyddai traffig cyflym a llawer ohono'n cael ei gynghori ond byddai traffig araf a dwysedd is yn fwy derbyniol. Cofiwch nad oes yn rhaid i gerbyd fod yn teithio ar unrhyw fath o gyflymder i achosi anaf sylweddol.

Llwybr troed a/neu ymyl – os oes llwybr troed a/neu ymyl yn bresennol yna dylid cyfyngu'r gweithgaredd codi sbwriel i'r ardal hon. Dylai'r cyfranogwyr beidio ymestyn i'r ffordd/briffordd i gasglu sbwriel, oherwydd gallai cerbyd yn taro codwr sbwriel achosi anaf difrifol. Argymhellir defnyddio parth diogel os oes digon o le, gan adael bwlch rhwng y ffordd a'r ardal waith.

Maint ac oed y grŵp – mae oed y grŵp yn bwysig wrth bennu a fydd y cyfranogwyr yn gallu dilyn y mesurau rheoli yr ydych wedi eu sefydlu neu beidio a chofiwch fod gan bobl iau amgyffrediad llawer is o risg. Dylai maint eich grŵp ystyried yr ardal lle'r ydych yn codi sbwriel, er enghraifft, efallai na fydd yn briodol i 20 o bobl godi sbwriel ar lôn wledig unigol, ond byddai ystâd o dai â llawer o ofod gwyrdd yn dderbyniol.

Gwelededd – mae'n bwysig bod defnyddwyr y ffordd yn gallu eich gweld ac yn cael cyfle i ymateb. Mae nifer o ffactorau'n gallu effeithio ar wlededd, yn cynnwys tywydd gwlyb, tarth neu niwl, neu haul llachar neu isel; yr adeg o'r dydd; a nodweddion y ffordd fel troeon dall a/neu ael bryniau. Dylid gwneud addasiadau, yn cynnwys gohirio, os oes gormod o risg.

Gweithio mewn ardaloedd arfordirol

Cyn cynnal digwyddiad codi sbwriel ar draeth neu ardal arfordirol arall, mae'n werth canfod ychydig mwy am eich safle dewisol cyn cynnal y gweithgaredd. Isod ceir rhai ardaloedd cyffredin y mae angen eu hystyried cyn i chi ddechrau, ac mae gan lawer o draethau fapiau yn nodi llawer o'r wybodaeth;

Llanw / torbwyntiau – dylech fod yn ymwybodol o amser y penllanw nesaf a chynllunio eich digwyddiad yn unol â hynny. Os yn bosibl, mae'n well dechrau eich digwyddiad pan fydd y llanw ar drai, un neu ddwy awr ar ôl penllanw. Os nad yw hyn yn bosibl, dylech fod yn ymwybodol o unrhyw ardaloedd o'r traeth/ardal arfordirol a allai gael ei dorri i ffwrdd wrth i'r llanw ddod i mewn, a sicrhau bod yr holl gyfranogwyr yn ymwybodol o hyn. Ni ddylai'r cyfranogwyr fynd i mewn i'r dŵr yn ystod y gweithgaredd.

Creigiau'n syrthio – ni ddylai gweithgaredd glanhau ddigwydd o dan unrhyw glogwyni, yn arbennig mewn ardaloedd sydd ag arwyddion yn nodi'r posibilrwydd o greigiau'n syrthio. Argymhellir eich bod yn aros mewn ardaloedd agored ac yn gweithio ar hyd y draethlin lle bydd y rhan fwyaf o'r sbwriel i'w ganfod.

Clogwyni – os ydych yn gweithio ar lwybr yr arfordir, dylid bod yn ofalus ar ymyl clogwyni, a dylid cyfyngu'r gweithgaredd i'r llwybr troed. Ar y clogwyni agored, mae angen bod yn ofalus os ydych yn cario'r bagiau coch am eu bod yn gallu cael eu dal gan y gwynt.

Tywydd – gall y tywydd gael fwy o effaith ar unigolion sydd yn gweithio mewn amgylchedd arfordirol, a dylid addasu hyd y gweithgaredd glanhau yn unol â hynny. Gall gwynt, glaw ac ewyn wneud i bobl deimlo'n oerach yn gynt, ac os yw'n heulog, gall oerfel y gwynt guddio effaith yr haul gan arwain at losg haul.

Ardal waith (creigiau llithrig, cerrig mân) – yn unol â'u natur, gall ardaloedd arfordirol fod yn fwy peryglus o dan droed, a dylid gwisgo esgidiau addas. Mae creigiau sydd wedi cael cyswllt â'r llanw yn debygol o fod yn wlyb ac yn llithrig, a gall tywod a cherrig mân fod yn anodd cerdded arnynt.

Ffaglau a chynwysyddion anadnabyddus – os canfyddir ffaglau heb eu defnyddio wedi eu golchi i fyny ar y lan, dylid eu gadael yno, gofyn i bobl symud i ffwrdd, a hysbysu Gwylwyr y Glannau ar unwaith. Os oes cynwysyddion anadnabyddus yn cael eu golchi i fyny ar y lan, dylid hysbysu'r awdurdod lleol, fydd â threfniadau priodol wedi eu sefydlu. Ni ddylid symud eitemau mawr fel hyn heb drefnu gyda'r awdurdod lleol ymlaen llaw.

Traethlin – mae'r draethlin yn gynefin hanfodol bwysig i iechyd y traeth, felly dim ond gwrthrychau dieithr/sbwriel y dylid eu symud o'r traeth.

Gweithio ar ddyfrffyrdd

Gall gweithio o amgylch dyfrffyrdd fod yn beryglus, ond gall ystyried y ffactorau a amlygir isod sicrhau y gellir cynnal digwyddiad glanhau diogel. Ni ddylai'r cyfranogwyr fynd i mewn i'r dŵr ar unrhyw adeg i gasglu sbwriel, ac os ydych wedi nodi ardal gydag eitemau mawr yn y dyfrffos, cysylltwch â'ch swyddog Cadwch Gymru'n Daclus lleol am gyngor.

Lefelau'r dŵr a'r cerrynt - cyn cynnal eich digwyddiad, dylech wirio lefel y dŵr a llif y dŵr, yn arbennig yn ystod ac ar ôl cyfnodau o law trwm. Os yw'r lefelau yn uchel neu'n rhy gyflym, dylech ystyried gohirio eich digwyddiad.

Mynediad i'r dŵr (offer achub) - fel y nodwyd yn flaenorol, ni ddylai eich gweithgaredd glanhau gynnwys unrhyw gyfranogwr yn mynd i mewn i'r dŵr i gasglu sbwriel. Os oes llawer iawn o sbwriel a/neu wastraff yn y dŵr yn eich ardal ddewisol, gofynnwch am gyngor pellach gan eich swyddog Cadwch Gymru'n Daclus lleol. Os yw amodau'r safle yn cyflwyno risg o unrhyw gyfranogwr yn syrthio i mewn i'r dŵr ar ddamwain, yna dylid ystyried offer achub personol priodol, ac a oes rhai wedi eu lleoli gerllaw.

Ardal waith (gwlyb/llithrig, anwastad, glannau) – wrth gymryd rhan mewn digwyddiad glanhau o amgylch dyfrffyrdd, dylid annog y cyfranogwyr i wisgo esgidiau priodol (fel esgidiau uchel) i'w helpu i ymdrin â thir llithrig a neu anwastad sydd yn debygol o fod yn yr ardal waith. Wrth weithio ar y glannau dylid sicrhau nad oes isdyfiant yn eich atal rhag gweld yr ymyl, yn ogystal â chuddio bywyd gwyllt.