Estyn

Arolygiaeth Ei Mawrhydi dros Addysg a Hyfforddiant yng Nghymru
Her Majesty's Inspectorate for Education and Training in Wales

Polisi ar yrru fel rhan o ddyletswyddau swyddogol

Ebrill 2020

Taflen wybodaeth

Blwch gwybodaeth

I gael cyngor pellach, cysylltwch â'r: Swyddog Arweiniol: Iechyd, diogelwch a lles (Glyn Coles)

Rheoli fersiwn

Fersiwn	**Awdur**	**Dyddiad cyhoeddi**	Newidiadau a wnaed
1.0	Swyddog Arweiniol AD	Gorffennaf 2008	Gwreiddiol
1.1	Swyddog Arweiniol AD	Ionawr 2009	Dileu'r cyfeiriadau mewnol ar gyfer y rhyngrwyd
2.0	Swyddog Arweiniol – iechyd, diogelwch a lles	Awst 2013	Dyddiad adolygu a chynhaliwyd asesiad effaith
3.0	Swyddog Arweiniol – Iechyd, diogelwch a lles	Hydref 2016	• Ychwanegu'r ystadegau diweddaraf ynghylch diogelwch ar y ffordd • Cynnwys cyfeiriad at y Cynllun Teithio Gwyrdd a'r Polisi ar Weithio Ar Eich Pen Eich Hun • Ychwanegu awgrymiadau ychwanegol ac arweiniad ar ddelio â digwyddiadau heb eu rhagweld ac ychwanegu 'cythraul gyrru' • Diweddaru 'Torri i lawr ar y drafford' i roi arweiniad ar dorri i lawr ar ffyrdd heblaw traffyrdd a thraffyrdd â llain galed wedi'i thrawsnewid • Ychwanegu awgrymiadau ac arweiniad ychwanegol ar yrru mewn eira neu iâ • Ychwanegu adran o dan 'glaw a niwl' ynghylch ceir yn sglefrio ar ddŵr a llifogydd ar ffyrdd
4.0	Y Grŵp Iechyd, Diogelwch, Lles ac Ymgysylltu â Chyflogeion	Ebrill 2020	Adolygiad a drefnwyd – mân ddiweddariadau.

Dyddiad adolygu arfaethedig: Ebrill 2021

Dylid cyfeirio unrhyw ymholiadau neu sylwadau ynglŷn â'r polisi hwn at:

Swyddog Arweiniol: Iechyd, diogelwch a lles, Estyn, Llys Angor, Heol Keen, Caerdydd, CF24 5JW neu drwy anfon e-bost at glyn.coles@estyn.llyw.cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn a chyhoeddiadau eraill gan Estyn ar gael ar ein gwefan: www.estyn.llyw.cymru

Cyfieithwyd y ddogfen hon gan Trosol (Saesneg i Gymraeg)

- Cynhaliwyd asesiad rhesymwaith busnes ac mae'r polisi hwn yn cyfrannu at amcanion strategol ac egwyddorion cyflenwi Estyn.

- Cynhaliwyd asesiad effaith ar gydraddoldeb ac ni thybir bod y polisi hwn yn cael effaith andwyol ar unrhyw un ar sail oedran, anabledd, ailbennu rhywedd, beichiogrwydd a mamolaeth, hil, crefydd neu gred, rhyw a chyfeiriadedd rhywiol.

Mae rheolwyr ac Undebau Llafur Estyn wedi cytuno ar y polisi hwn a'i weithdrefnau cysylltiedig

Cynnwys

Adran 1: Cyflwyniad 1
Dull y sefydliad o weithredu 1
Asesiad risg 1
Adran 2: Polisi 2
Nod y polisi 2
I bwy y mae'r polisi hwn yn gymwys? 2
Adran 3: Rolau a chyfrifoldebau 3
Cyflogeion 3
Rheolwyr llinell 4
Hyfforddiant 4
Atodiad A 5
Adran 1: Cyflwyniad 6
Adran 2: Cynllunio a pharatoi ar gyfer taith 7
Asesu risg 7
Gyrrwr diogel 7
Cerbyd diogel 8
Cynllunio ar gyfer y daith 8
Adran 3: Teithio'n ddiogel 11
Wrth yrru 11
Parcio 11
Delio â digwyddiadau annisgwyl 11
Delio gyda damweiniau 12
Adran 4: Torri i lawr 14
Teleffonau argyfwng 14
Adran 5: Amodau arbennig a gyrru yn ystod y gaeaf 16
Cyflymder 16
Gerau 16
Sgidio 17
Glaw a niwl 17
Gyrru yn y nos 18
Adran 6: Straen a blinder gyrru 19
Addasu'r sedd i'r safle eistedd gorau 19
Lleihau tensiwn 20
Cymryd egwyl 20
Adran 7: Gwiriad wythnosol cerbydau preifat 21
Adran 8: Rhestr wirio asesiad risg gyrru 22

Adran 1: Cyflwyniad

Dull y sefydliad o weithredu

1.1 Mae'r polisi hwn yn amlinellu dull Estyn o weithredu'r polisi gyrru tra ar fusnes swyddogol.

1.2 Gall dros chwarter yr holl ddigwyddiadau traffig ffordd gynnwys rhywun sy'n gyrru fel rhan o'u gwaith ar y pryd[1]. Mae Estyn yn ymrwymo i ddiogelu iechyd a diogelwch ei gyflogeion ac eraill y mae ei waith yn effeithio arnynt i'r graddau sy'n ymarferol yn rhesymol, ac mae'n derbyn cyfrifoldeb corfforaethol am sicrhau trefniadau rheoli effeithiol i gefnogi'r cyfrifoldeb hwn. Mae'r ddyletswydd gofal hon wedi'i gwreiddio yn nhrefniadau rheoli iechyd a diogelwch Estyn, ac mae'n gymwys i weithgareddau gyrru sy'n gysylltiedig â gwaith ac i weithgareddau gwaith eraill. Nid yw hyn yn berthnasol i staff sy'n cymudo (h.y. teithio rhwng eu cartref a'u lle gwaith arferol), oni bai eu bod yn teithio o'u cartref i rywle na fyddant yn gweithio fel arfer, er enghraifft staff sy'n gweithio gartref ac sy'n teithio i'r swyddfa.

1.3 Wrth raglennu gweithgareddau gwaith a darparu mynediad i deithio a chynhaliaeth priodol, byddwn yn ceisio lleihau faint o deithio y bydd yn ofynnol i unigolion ei wneud.

1.4 Mae ein Polisi tarfu difrifol ar deithio yn amlinellu ein dyletswydd gofal i'n cyflogeion sy'n cymudo os yw'r tywydd yn ddifrifol, os oes trychinebau naturiol eraill, streiciau teithio neu ddigwyddiadau mawr eraill.

Asesiad risg

1.5 Mae asesiad risg yn ofyniad o dan y ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch ac mae'n hanfodol i reoli risgiau i iechyd a diogelwch cyflogeion a phobl eraill y mae gweithgareddau gwaith y sefydliad yn effeithio arnynt.

1.6 Mae'r canllawiau arfer dda sydd wedi'i atodi i'r polisi hwn yn rhoi gwybodaeth a rhestr wirio i alluogi ein cyflogeion i asesu risgiau gyrru yn gysylltiedig â gwaith. Dylai unigolion drafod unrhyw bryderon a all fod ganddynt gyda'u rheolwyr llinell, y mae disgwyl iddynt helpu'r unigolyn i fynd i'r afael â'r pryderon a godwyd.

[1] Ystadegau'r Adran Drafnidiaeth

Adran 2: Polisi

Nod y polisi

2. 1 Mae Estyn yn cydnabod yr angen i gymryd camau rhesymol i sicrhau bod y rheiny sy'n gyrru fel rhan o'u dyletswyddau swyddogol yn gwneud hynny mewn modd sy'n lleihau'r risg iddynt hwy eu hunain, ac i unrhyw unigolyn arall y gellid effeithio arno. Ein nod yw gwneud hyn drwy gyfleu'r rolau a'r cyfrifoldebau a nodir yn y polisi hwn a darparu hyfforddiant priodol.

2.2 Disgwyliwn i'r rhai sy'n gweithio i ni:

- gydymffurfio â'r holl ddeddfwriaeth berthnasol
- gweithredu yn unol â'r polisi hwn ac arweiniad arfer dda gysylltiedig ar yrru
- derbyn y rolau a'r cyfrifoldebau a bennir yn Adran 3
- darparu hyfforddiant priodol

I bwy y mae'r polisi hwn yn gymwys?

2.3 Mae'r polisi hwn, a'i weithdrefnau cysylltiedig, yn gymwys i bob cyflogai parhaol, secondeion a gweithwyr asiantaeth dros dro.

2.4 Mae'n hanfodol yr ymdrinnir â'r ddogfen bolisi hon yn ystod y broses sefydlu i'r holl aelodau staff newydd, a bod y negeseuon allweddol yn cael eu cyfleu'n rheolaidd i staff.

Adran 3: Rolau a chyfrifoldebau

Cyflogeion

3.1 Mae cyfrifoldeb ar yr holl gyflogeion i:

- Gydymffurfio â'r holl gyfreithiau traffig a chyfreithiau diogelwch y ffordd cysylltiedig tra'n gyrru ar ddyletswyddau swyddogol, gan gynnwys Rheolau'r Ffordd Fawr. Ni fydd Estyn yn derbyn cyfrifoldeb am gyflogeion yn torri'r gyfraith traffig neu ddiogelwch y ffordd, a *gallai'r* cyfryw dor-cyfraith arwain at gamau disgyblu o dan Bolisi Disgyblu Estyn (gan ddibynnu ar ddifrifoldeb y tor-cyfraith).
- Ystyried eu diogelwch eu hunain a diogelwch defnyddwyr eraill y ffordd.
- Talu unrhyw gosbau neu ddirwyon yn gysylltiedig â moduro, ac, os ydynt yn defnyddio car wedi'i logi, talu unrhyw gostau gweinyddu sy'n gysylltiedig â throseddau traffig a bennir gan y cwmni llogi.
- Sicrhau bod ganddynt drwydded yrru ddilys, yswiriant priodol fel a nodir yn y Polisi Teithio a Chynhaliaeth, a thystysgrif MOT ddilys os yw'n briodol, a chyflwyno prawf o hyn i gyd yn unol â gofyniad Estyn.
- Dim ond defnyddio cerbyd ar gyfer dyletswyddau swyddogol sydd mewn cyflwr addas i'r ffordd fawr, a gwrthod gyrru unrhyw gerbyd a logir i'w ddefnyddio ar ddyletswydd swyddogol os oes ganddynt reswm i amau nad yw'n addas i'r ffordd fawr.
- Adrodd am unrhyw ddamweiniau gyrru, digwyddiadau a digwyddiadau bu ond y dim iddynt ddigwydd tra'n gyrru ar ddyletswyddau swyddogol, ac unrhyw euogfarnau am droseddau gyrru i'w rheolwr llinell, gan gynnwys colli eu trwydded am unrhyw reswm. Bydd y cyfryw gamau yn galluogi rheolwyr lunio barn am y risgiau sy'n gysylltiedig â gyrru, yr effaith bosibl ar Estyn, unrhyw anghenion hyfforddi, gallu'r unigolyn i ymgymryd â'r ystod lawn o ddyletswyddau swyddogol, a'r angen posibl am gamau disgyblu. Fe allai methu gwneud yr adroddiadau gofynnol arwain at gamau disgyblu.
- Adrodd unrhyw ddamweiniau neu ddigwyddiadau (y bu ond y dim iddynt ddigwydd) i'r Swyddog Arweiniol ar gyfer Iechyd, Diogelwch a Lles (Glyn Coles) naill ai'n uniongyrchol neu drwy eu rheolwr llinell fel y gallant gael eu cofnodi'n swyddogol yn llyfr damweiniau neu log digwyddiadau Estyn.
- Sicrhau nad ydynt yn ceisio gyrru oni bai eu bod yn abl i wneud hynny, a hysbysu rheolwyr llinell ar unwaith am unrhyw gyflwr meddygol sy'n eu hatal rhag gyrru (gweler DVLA – Check if a health condition affects your driving for further information). Rhaid i gyflogeion beidio â gyrru o dan ddylanwad alcohol neu unrhyw sylwedd arall (gan gynnwys rhai cyffuriau presgripsiwn) sy'n debygol o amharu neu effeithio'n niweidiol ar eu gallu i yrru'n ddiogel. Os nad ydynt yn siŵr, dylai unigolion ofyn i'w meddyg teulu.
- Eu bodloni eu hunain eu bod yn cwrdd â gofynion golwg Rheolau'r Ffordd Fawr. Os nad ydynt yn siŵr, dylent drefnu prawf llygaid, a bydd Estyn yn ad-dalu cost hynny o dan Gynllun Llygaid Estyn, y ceir manylion amdano ar SharePoint

- Peidio ag ysmygu (gan gynnwys e-sigaréts) mewn unrhyw gerbyd (preifat neu wedi'i logi) sy'n cael ei ddefnyddio ar gyfer busnes swyddogol (yn unol â Pholisi ac Arweiniad Estyn ar gyfer Rheoli Straen a Lles yn y Gweithle) os oes mwy nag un unigolyn yn teithio.
- Dilyn y polisi ar ddefnyddio TGCh a deddfwriaeth sy'n gwahardd defnyddio ffonau symudol wrth yrru, oni bai bod offer heb ddwylo wedi'i osod, a dim ond pan fydd yn gwbl angenrheidiol bryd hynny gan y gall defnyddio ffôn heb ddwylo effeithio'n ddifrifol ar eich canolbwyntio.
- Sicrhau eu bod yn gyfarwydd â rheolyddion unrhyw gar sydd wedi'i logi neu gerbyd anghyfarwydd y maent yn mynd i'w yrru, a sicrhau eu bod wedi gwneud yr addasiadau angenrheidiol i safle'r sedd, atalfa'r pen a'r drychau.
- Dilyn y broses sydd wedi'i hamlinellu yn y canllawiau cysylltiedig i asesu risg eu teithiau, ac os oes unrhyw faterion yn codi, trafod a datrys y pryderon hynny gyda rheolwyr llinell cyn y daith honno.
- Cyfranogi mewn modd amserol mewn hyfforddiant datblygu gyrwyr sydd wedi'i nodi ac sy'n cael ei gynnig.

Rheolwyr llinell

3.2 Yn ychwanegol at y cyfrifoldebau sydd wedi'u nodi uchod, mae rheolwyr llinell yn gyfrifol am y canlynol:

- Sicrhau bod eu hadroddiadau uniongyrchol yn ymwybodol o'r polisi hwn a'i ganllawiau cysylltiedig.
- Delio ag adroddiadau am unrhyw ddamweiniau gyrru, digwyddiadau (y bu ond y dim iddynt ddigwydd), ac euogfarnau am unrhyw droseddau gyrru, a llunio barn am y risgiau sy'n gysylltiedig â gyrru, a'r effaith bosibl ar Estyn. Gallai hyn gynnwys ystyried a yw'r digwyddiad yn tynnu sylw at angen hyfforddi.
- Delio ag unrhyw bryderon yn gysylltiedig â gyrru sy'n cael eu codi gan unigolion, gan gynnwys materion yn ymwneud â rheoli llwythi gwaith, blinder gyrru ac addasrwydd i yrru. Gallai hyn gynnwys ystyried dewisiadau fel rhannu gyrru, aros dros nos neu'r posibiliad o aildrefnu apwyntiadau.
- Sicrhau eu bod yn cysylltu / yn ymgynghori â'r Swyddog Arweiniol ar gyfer Iechyd, Diogelwch a Lles neu'r tîm Adnoddau Dynol fel bydd yn briodol ar faterion yn ymwneud â gyrru'n ddiogel.

Hyfforddiant

3.3 Lle mae cyflogeion yn gyrru'n rheolaidd er mwyn ymgymryd â'u dyletswyddau swyddogol, bob tair blynedd, bydd Estyn yn cynnig hyfforddiant datblygu gyrwyr nad yw'n orfodol. Bydd yr hyfforddiant yn cael ei ddarparu cyn gynted ag y bo modd pan fydd yr angen i yrru'n rheolaidd wedi'i nodi, a beth bynnag, nid hwyrach na chwe mis ar ôl nodi angen felly. Gellir darparu hyfforddiant gloywi i unigolion lle nodir angen penodol.

Atodiad A

Gyrru fel rhan o ddyletswyddau swyddogol:

Canllawiau arfer dda

Adran 1: Cyflwyniad

1.1 Mae'r canllawiau arfer dda hyn yn cyd-fynd â pholisi gyrru Estyn. Maent yn darparu gwybodaeth i alluogi cyflogeion i asesu risgiau gyrru'n gysylltiedig â gwaith, sy'n ofyniad dan y ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch, ac yn cynnig cyngor ynglŷn ag arfer dda wrth yrru, yn unol â'r hyfforddiant datblygu gyrwyr y gall staff sy'n gyrru'n rheolaidd ar fusnes swyddogol eisoes fod wedi'i gael. Bydd dilyn y canllawiau yn helpu rheoli a lleihau risgiau gyrru'n gysylltiedig â gwaith.

1.2 Nod y canllawiau hefyd yw cynyddu ymwybyddiaeth am faterion amgylcheddol, gan adlewyrchu ymrwymiad Estyn i leihau effaith niweidiol ar yr amgylchedd yn sgil ein gweithrediadau, yn enwedig drwy ddefnyddio ynni, defnyddio cludiant ac allyriadau carbon monocsid.

1.3 Yn 2017, roedd 58%[2] o allyriadau nwyon tŷ gwydr o gludiant domestig yn dod o geir a thacsis ac mae'n cyfrannu at lygru aer yn lleol a thagfeydd. Mae ein Cynllun Teithio Gwyrdd yn annog staff i ddefnyddio dulliau teithio mwy cynaliadwy. Gall y math o gar yr ydych yn ei yrru, y ffordd yr ydych yn gyrru a'r tanwydd yr ydych yn ei ddefnyddio gael effaith fawr ar yr allyriadau sy'n cael eu cynhyrchu:

- mae cynnal a chadw cerbydau'n rheolaidd, yn enwedig gwasanaethu a thiwnio yn unol ag argymhellion y gwneuthurwyr, yn helpu lleihau allyriadau, yn gwella effeithlonrwydd, a gall arbed arian hefyd.
- gall yr offer llywio ar gerbydau fynd allan ohoni, dros amser. Gall hyn arwain at draul a gwisgo sylweddol ar deiars, a bydd yn defnyddio mwy o danwydd. Gall offer llywio sydd allan ohoni o un radd gynyddu defnydd tanwydd 3%.
- mae teiars nad ydynt yn cynnwys digon o wynt yn cynyddu defnydd tanwydd a chostau gweithredu, tra bod bywyd byrrach i deiars sy'n cynnwys gormod o wynt, a gallant fod yn beryglus.

1.4 Gall gyrwyr leihau allyriadau trwy ddilyn y cynghorion gyrru isod:

- gyrru'n esmwyth – gwirio'r ffordd o'ch blaen ac osgoi cyflymu a brecio sydyn
- symud i gêr uwch ar yr amser iawn – newidiwch i fyny i 2,500 rpm ar gyfer ceir petrol a 2,000 rpm ar gyfer ceir diesel
- troi'r injan i ffwrdd os na fyddwch yn symud am dipyn (mae llawer o geir newydd yn gwneud hyn yn awtomatig)
- defnyddio'r ddyfais aerdymheru a dyfeisiadau trydanol eraill ar y bwrdd pan fydd yn angenrheidiol yn unig, am eu bod yn cynyddu faint o danwydd sy'n cael ei ddefnyddio
- lleihau pwysau diangen ar eich car, fel tynnu rhesel ben to

---

[2] Transport Statistics Great Britain 2017 (Yr Adran Drafnidiaeth)

Adran 2: Cynllunio a pharatoi ar gyfer taith

Asesu risg

2.1 Cyn cychwyn ar daith, dylai gyrwyr asesu unrhyw risgiau, gan ddilyn y canllawiau hyn a defnyddio'r rhestr wirio sy'n cael ei hawgrymu yn Adran 8 (**er nad oes angen dogfennu'r asesiad yn ffurfiol ar gyfer pob taith**). Bydd asesiadau risg yn helpu nodi peryglon posibl neu ddisgwyliedig, y mae'n debygol y bydd yn wynebu'r gyrrwr yn ystod y daith. Gallai peryglon gynnwys cyflwr y cerbyd, amodau tywydd ac addasrwydd ffyrdd, yn enwedig ffyrdd nad ydynt yn briffyrdd, hefyd unrhyw gyflyrau meddygol y gyrrwr neu deithwyr.

2.2 Yn gryno, dylai gyrwyr eu bodloni'u hunain o dri pheth:

- eu bod yn abl i yrru
- bod y cerbyd yn ddiogel i'w yrru
- eu bod yn gwybod y ffordd i ben y daith, ac wedi caniatáu digon o amser ar gyfer y daith o gofio cyflwr y ffordd a'r tywydd, cyfyngiadau cyflymder a'r angen am seibiant, fel bo'n briodol, er mwyn sicrhau eu diogelwch

Gyrrwr diogel

2.3 Cyfrifoldeb gyrwyr yw sicrhau eu bod yn abl i gwblhau'r daith sydd o'u blaenau yn ddiogel.

2.4 Er mwyn gwneud yn siŵr eu bod yn abl i yrru, dylai'r rheiny sy'n dod o dan y polisi hwn:

- sicrhau eu bod yn bodloni'u cyfrifoldebau'n llawn fel yr amlinellir yn Adran 3 y polisi, gan gynnwys meddu ar drwydded yrru ddilys ac yswiriant priodol
- peidio â gyrru dan ddylanwad cyffuriau neu alcohol
- peidio â gyrru os ydynt yn cymryd meddyginiaeth sy'n dweud na ddylid gyrru ar ôl eu cymryd, am y gallai gwneud hynny beri risg iddyn nhw eu hunain neu risg i bobl eraill
- fod wedi cael neu wedi trefnu ar gyfer hyfforddiant neu gyfarwyddyd priodol i'w helpu i yrru'n ddiogel yn achos y rheiny sy'n gyrru'n rheolaidd ar fusnes Estyn
- sicrhau nad ydynt yn emosiynol neu fod rhywbeth arall wedi tynnu'u sylw'n seicolegol a'u bod yn gallu rhoi eu holl sylw i'r daith
- cynnal asesiad risg, gan ddilyn Adran 8 y canllawiau hyn

Cerbyd diogel

2.5 Wrth ddefnyddio car preifat i fynd ar daith swyddogol, cyfrifoldeb y gyrrwr yw sicrhau bod y cerbyd sy'n cael ei ddefnyddio yn cael ei gynnal a'i gadw a'i wasanaethu'n rheolaidd, bod ganddo'r yswiriant angenrheidiol fel yr amlinellir yn y Polisi Teithio a Chynhaliaeth a bod tystysgrif MOT ddilys ganddo, os yw'n ofynnol.

2.6 I helpu sicrhau bod eich cerbyd preifat mor ddiogel ag y gall fod, mae Adran 7 yn rhoi rhestr wirio diogelwch wythnosol. Yn ychwanegol at y gwiriadau wythnosol, dylai gyrwyr gynnal gwiriad cynnal a chadw eu cerbyd hefyd cyn cychwyn ar daith. Dylai hyn gynnwys:

- glanhau'r sgrin wynt tu mewn a thu allan
- sicrhau bod y drychau ymyl yn lân
- edrych am arwyddion o draul ar lafnau sychwyr y sgrin wynt, a gosod rhai newydd fel bo angen
- gwirio bod goleuadau a chyfeirwyr yn gweithio
- gwirio teiars am bethau miniog, traul ar wyneb y teiars a phwysedd digonol
- gwirio lefel hylif, gan gynnwys yr olew
- gwirio lefelau dŵr a photel golchwr y sgrin wynt (a gwrthrewydd yn ystod y gaeaf)
- sicrhau bod digon o danwydd ar gyfer y daith
- sicrhau bod y sedd, y gwregys a'r drychau wedi'u gosod yn iawn a bod atalfa'r pen wedi'i addasu i gynnal y pen yn iawn.

2.7 Wrth ddefnyddio car wedi'i logi, dylai'r gyrrwr ddilyn y gweithdrefnau i drefnu'r car wedi'i logi fel yr amlinellir yn y Polisi Teithio a Chynhaliaeth (neu unrhyw hysbysiad sy'n disodli hwn wedyn). Hefyd, dylai gyrwyr:

- wneud gwiriad gweledol o'r cerbyd cyn cychwyn y daith er mwyn bodloni'u hunain ei fod yn addas
- ymgyfarwyddo â'r rheolyddion a gwneud addasiadau angenrheidiol i'r sedd, atalfa'r pen a'r drychau
- codi unrhyw bryderon ynglŷn â'r car ar unwaith gyda'r cwmni llogi ceir
- cadw pecyn y car sydd wedi'i logi wrth law

Cynllunio ar gyfer y daith

2.8 Wrth gynllunio ar gyfer taith, dylai gyrwyr ystyried y dull teithio mwyaf priodol, o gofio hyd y daith, amseru ac ymrwymiadau gwaith y diwrnod.

2.9 Os oes amheuaeth ynglŷn ag a yw eu trefniadau teithio'n addas, dylai gyrwyr drafod eu cynlluniau gyda'u rheolwr llinell, gan gynnwys ystyried a yw'n briodol aros dros nos. Mae Polisi Teithio a Chynhaliaeth Estyn yn rhoi arweiniad manwl ar faterion felly, gan gynnwys faint o deithio dylai staff ei wneud cyn neu ar ôl diwrnod gwaith cyn y dylai cyflogeion ystyried a fyddai'n fwy priodol i aros dros nos. Mae'r polisi hefyd yn esbonio'r trothwy milltiroedd sy'n pennu pa un a ddylid defnyddio ceir wedi'u llogi.

2.10 Cyn dechrau ar y daith, dylai gyrwyr:

- gynllunio'r daith ymlaen llaw i ystyried yr amser gyrru a'r math o yrru, cyflwr y ffordd a'r tywydd, a'r angen am seibiant gorffwys yn rheolaidd
- meddwl am ddefnyddio prif ffyrdd neu ffyrdd sy'n cael eu defnyddio'n gyson lle bynnag y bo modd
- sicrhau bod eu rheolwyr llinell / cydweithwyr eraill / teulu yn gwybod ble mae pen y daith, amcangyfrif o'r amser cyrraedd a'r llwybr cynlluniedig, a'u hysbysu am gynnydd ar y daith os yw'n briodol
- sicrhau bod eu manylion cyswllt wedi'u diweddaru ar Sharepoint
- gwefru'u ffôn symudol gwaith yn llawn cyn cychwyn ar y daith – gellir gwneud galwad frys 999 bron yn ddieithriad hyd yn oed os nad ymddengys bod signal
- sicrhau bod eu larwm ymosodiad personol ganddynt, lle darparwyd un, sicrhau eu bod yn gwybod sut i'w ddefnyddio, a'i fod wrth law
- sicrhau eu bod mor gysurus ag y bo modd, gyda'r holl addasiadau angenrheidiol wedi'u gwneud i'r sedd, atalfa'r pen, drychau, ac ati
- gwirio tu mewn y car i sicrhau nad oes neb wedi mynd i mewn iddo cyn cychwyn ar y daith

2.11 Wrth deithio pellteroedd hwy, dylai gyrwyr ystyried cael yr eitemau canlynol yn eu cerbyd yn ogystal:

- yr holl fanylion cysylltu angenrheidiol, gan gynnwys manylion asiantau adfer ceir a'r cwmni llogi ceir lle bo'n briodol
- trwydded yrru a manylion yswiriant
- cyflenwad o newid mân, a ffôn symudol gwaith (wedi'i wefru'n llawn)
- pecyn RAC a'r pecyn cymorth cyntaf a ddarperir gan Estyn − cadw yn y car, nid yn y bŵt, fyddai orau, er na ddylid ychwaith eu cadw ar y sedd yn ymyl y gyrrwr, oherwydd gallai eitemau yng ngolwg pawb fod yn ddeniadol i ladron a gellid eu dwyn tra bod y car wedi stopio, e.e. mewn goleuadau traffig
- dyfais llywio â lloeren (neu ddyfais debyg) dim-dwylo neu atlas ffordd diweddar / map strydoedd a / neu gyfarwyddiadau i ben y daith

- byrbryd ysgafn a diod rhag ofn iddynt gael eu dal mewn traffig neu'n mynd yn sownd oherwydd tywydd gwael
- ryg teithio, ymbarél, tortsh, pâr o welingtons, dillad ychwanegol, rhaw, a fflasg o ddiod gynnes os ydynt yn teithio mewn tywydd gwael/eira
- pen a phapur

Adran 3: Teithio'n ddiogel

Dylid bwrw golwg ar bolisi Estyn ar weithio ar eich pen eich hun pan fyddwch yn gyrru ar eich pen eich hun.

Wrth yrru

3.1 Yn ogystal â chydymffurfio â'r holl ofynion cyfreithiol perthnasol a'r cyfyngiadau cyflymder, dylai gyrwyr:

- yrru'n ddiogel, gan ystyried amodau'r tywydd
- canolbwyntio a bod yn effro; osgoi pethau sy'n tynnu sylw, gan gynnwys bwyta neu yfed
- eistedd yn gyfforddus
- peidio byth â chodi dieithriaid

Parcio

3.2 Wrth barcio'u car, dylai gyrwyr:

- geisio parcio mewn mannau sydd wedi'u goleuo'n dda. Os ydynt yn parcio yn ystod golau dydd, dylent ystyried sut byddai'r ardal yn y tywyllwch
- ceisio dod o hyd i le gerllaw'r allanfa i gerddwyr mewn lle parcio aml-lawr
- cloi eu ceir bob amser pan fydd yn cael ei adael, a sicrhau bod pob eiddo yn ddiogel allan o'r golwg. Wrth fynd yn ôl i'r cerbyd, sicrhau eu bod yn mynd i mewn i'r car yn gyflym ar ôl gwirio bod neb wedi mynd i mewn iddo tra'r oedd wedi parcio

Delio â digwyddiadau annisgwyl

3.3 Dylai dilyn y cyngor yn y canllawiau arfer dda hyn leihau tebygolrwydd digwyddiadau annisgwyl yn digwydd. Fodd bynnag, os oes rhywbeth annisgwyl yn digwydd, gall y cyngor canlynol helpu:

- Os yw eich car yn dechrau camweithio, stopiwch mewn lle sydd wedi'i oleuo'n dda neu sy'n cael ei ddefnyddio'n aml ac os ydych yn aelod o sefydliad adfer ceir, ffoniwch nhw. Fel arall, rhowch wybod i gydweithiwr ble'r ydych a chysylltwch â'r garej agosaf i wneud trefniadau priodol. Os ydych yn defnyddio car wedi'i logi, dilynwch y gweithdrefnau a nodir yn y pecyn llogi'r car.
- Os ydych yn gweld rhywun mewn trafferth, yn gweld damwain, os oes rhywun yn ceisio eich stopio neu os ydych yn gweld digwyddiad arall, ystyriwch a allwch fod o gymorth, gan ystyried rhoi eich hun dan risg neu ba un a yw'n fwy diogel neu'n fwy priodol i hysbysu'r digwyddiad i'r heddlu dros y ffôn neu yn yr orsaf heddlu agosaf. Yn yr achos hwn, gwnewch arwydd i'r parti arall dan sylw i gydnabod

eich bod yn ymwybodol o'u hangen am help ac y byddwch chi'n ffonio i roi gwybod i rywun. Os oes modd, nodwch ychydig fanylion fel rhif cofrestru'r cerbyd, er mwyn ei roi i'r heddlu.

- Os oes rhywun yn tynnu i fyny ochr yn ochr â chi tra'ch bod yn gyrru, ac yn ceisio tynnu'ch sylw, anwybyddwch ef/hi a pheidiwch ag edrych arno/arni o gwbl. Gadewch iddo/iddi fynd heibio.

- Os ydych yn meddwl bod rhywun yn eich dilyn neu'n gyrru'n rhy agos atoch, peidiwch â chynhyrfu, a lle bo'n ddiogel i wneud hynny, tynnwch i mewn i'r lôn chwith ac arafwch. Ceisiwch ddod o hyd i le diogel i'r gyrrwr hwnnw fynd heibio. Bydd gyrru o amgylch cylchfan i adael i'r gyrrwr fynd heibio i chi yn ychwanegu ychydig o amser at eich taith ond gall wneud gwahaniaeth mawr i'ch lefel straen. Peidiwch ag edrych arno/arni. Os yw'n parhau, gwnewch yn siŵr bod eich ffenestri ar gau i gyd, a bod y drysau wedi cloi, a gyrrwch i fan cyhoeddus, prysur sydd wedi'i oleuo'n dda, gorsaf heddlu, cwrt blaen garej neu le tebyg, ac arhoswch yn y car. Bydd hyn yn eich galluogi i wneud galwad ffôn os oes angen, a dylai atal unrhyw ddilynwr posibl.

- Os cewch eich gorfodi i stopio, ceisiwch gadw'r injan yn rhedeg. Peidiwch, o dan unrhyw amgylchiadau, beryglu'ch diogelwch na'ch lles trwy fynd allan o'r car i ddelio â gyrrwr blin neu ymosodol. Os byddwch mewn sefyllfa o gythraul gyrru, arhoswch yn y car gyda'r ffenestri ar gau a'r drws wedi'i gloi. Os bydd angen, defnyddiwch eich ffôn symudol i ffonio am gymorth (ond nid wrth yrru). Os bydd y gyrrwr yn gadael y car ac yn dod draw atoch chi, gwiriwch fod digon o le tu ôl i fynd am yn ôl a gyrru i ffwrdd yn gyflym, gan ganu eich corn a throi eich goleuadau rhybudd ymlaen.

- Os bydd gyrrwr arall yn gwneud camgymeriad, yn gyrru'n wael neu'n ymddwyn yn wael, ceisiwch gadw pellter da rhagddo a chanolbwyntiwch ar yrru'n dda ac o fewn y gyfraith. Osgowch wrthdaro â gyrrwr arall – cadwch eich pwyll a meddwl yn rhesymegol. Peidiwch ag ystumio, fel fflachio'r prif oleuadau neu ganu'r corn; ni fydd unrhyw ddiben i hynny a gallai wneud y sefyllfa'n waeth a thynnu'ch sylw hefyd. Fodd bynnag, os byddwch yn gwneud gyrrwr arall yn flin yn anfwriadol – codwch eich llaw gyfan i gydnabod eich camgymeriad yn gwrtais – gall hyn dawelu'r sefyllfa.

Delio gyda damweiniau

3.4 Os ydych mewn damwain sy'n achosi niwed i unigolyn arall nad yw yn eich cerbyd chi, neu i anifail; neu sy'n achosi niwed i gerbyd arall neu eiddo yn ymyl y ffordd, dylech gymryd y camau canlynol:

- Stopiwch a chyfnewid manylion (enw(au) a chyfeiriad y gyrrwr a pherchennog y cerbyd, rhif cofrestru'r cerbyd ac enw(au) eu hyswirwyr) gydag unrhyw drydydd parti dan sylw. Mae hwn yn ofyniad cyfreithiol. Os ydych yn teithio mewn car wedi'i logi, dilynwch y gweithdrefnau sydd wedi'u nodi ym mhecyn llogi'r car.

- Hysbyswch yr heddlu cyn gynted ag sy'n ymarferol yn rhesymol, a beth bynnag cyn pen 24 awr, o'r ddamwain, os oes rhywun neu anifail yn cael ei anafu neu os nad yw'r trydydd parti yn cyfnewid manylion.

- Mynnwch enwau a chyfeiriadau tystion annibynnol, os oes rhai.

- Gwnewch nodyn, gyda braslun, o leoliad y ddamwain, safle'r cerbydau dan sylw, arwyddion ffordd, mesuriadau ac ati.

- Hysbyswch eich rheolwr llinell, neu gydweithiwr arall, os yw'n absennol. Os oes angen gwneud trefniadau i chi ddychwelyd adref yn ddiogel, gellir trafod y rhain gyda'ch rheolwr.

- Rhowch wybod i'r Swyddog Arweiniol ar gyfer Iechyd, Diogelwch a Lles (Glyn Coles) neu cofnodwch y ddamwain yn y Llyfr Damweiniau cyn gynted ag y bo modd.

Adran 4: Torri i lawr

4.1 Os byddwch yn digwydd torri i lawr ar draffordd, peidiwch â cheisio trwsio'r car gan y gall hyn fod yn beryglus. Hysbyswch heddlu'r draffordd cyn gynted ag sy'n ymarferol a dilynwch y gweithdrefnau canlynol:

- Tynnwch i mewn i'r llain galed gymaint i'r chwith â phosibl gyda'ch olwynion wedi'u troi tua'r chwith. Ar ôl i chi gysylltu â'r gwasanaethau brys neu sefydliad adfer ceir, ffoniwch neu anfonwch neges destun at eich rheolwr llinell neu gydweithiwr i roi gwybod iddynt am yr amgylchiadau. (Ni ddylech ddefnyddio'r llain galed am resymau heb fod yn rhai brys, fel defnyddio ffôn symudol). Ni fydd angen i chi stopio ar unwaith, gan y byddwch yn aml yn gallu symud am gryn bellter

- Defnyddiwch eich goleuadau perygl, ac os yw gwelededd yn wael, defnyddiwch eich goleuadau ochr hefyd.

- Rhowch eich triongl rhybuddio (yn y pecyn RAC) ar y llain galed 150 o lathenni y tu ôl i'r car.

- Os byddwch yn torri i lawr ar ffordd heblaw traffordd, symudwch eich cerbyd oddi ar y ffordd os gallwch chi, ond cadwch lygad allan am ymylon llaith, a allai ei gwneud hi'n anodd i chi gychwyn arni eto. Trowch eich goleuadau perygl ymlaen; os yw'n dywyll neu'n niwlog, cadwch eich goleuadau ochr ymlaen hefyd. Fel arfer, mae'n fwy diogel aros yn ddigon pell oddi wrth eich cerbyd a thraffig sy'n symud, y tu ôl i rwystr addas, os oes modd. Os byddwch yn gadael y car, cymerwch ofal a defnyddio'r drysau sydd yr ochr draw i'r traffig. Gwisgwch siaced lachar os oes gennych un. Os yw'n ddiogel gwneud hynny, rhowch driongl rhybudd o leiaf 45m (50 llath) y tu ôl i'ch cerbyd. Peidiwch â sefyll rhwng eich cerbyd â'r traffig sy'n dod atoch.

Teleffonau argyfwng

4.2 Os oes angen i chi ddefnyddio un o'r teleffonau argyfwng:

- Ceisiwch gyrraedd un o'r teleffonau argyfwng a fydd yn helpu'r heddlu wybod yn union ble'r ydych. Mae galwadau'n ddi-dâl, a chewch eich cysylltu'n uniongyrchol ag ystafell reoli'r draffordd. Y tu fewn i'r blwch, gwelwch restr o'r holl wybodaeth y bydd ei hangen arnoch i roi i ystafell reoli'r draffordd. Os mai dynes sy'n teithio ar ei phen ei hun ydych, dywedwch hynny wrthynt, a bydd eich galwad yn cael blaenoriaeth. Bydd angen i chi ddweud wrthynt beth yw eich enw a'ch cyfeiriad; enw a model eich car; blwyddyn gweithgynhyrchu'r car; y rhif cofrestru; natur y diffyg; manylion byr am y ffordd gerbydau a lleoliad post marcio; eich rhif aelodaeth os ydych yn perthyn i un o'r cymdeithasau moduro; ac enw garej benodol y mae ei hangen arnoch i ddarparu help.

- Os na allwch stopio'n union gerllaw'r ffôn, edrychwch am un o'r pyst marcio, a fydd yn dangos y cyfeiriad i'r ffôn agosaf i chi. Dim ond milltir sydd rhwng y ffonau, felly ni fydd rhaid i chi gerdded mwy na hanner milltir fyth.

- Wrth i chi ddefnyddio un o'r ffonau argyfwng, sefwch y tu ôl iddo yn wynebu'r traffig sy'n dod tuag atoch; bydd hyn yn eich galluogi i weld a oes unrhyw un yn dod.

- Peidiwch fyth â symud yn ôl ar y llain galed na chroesi'r ffyrdd cerbydau. Mae ffonau gyferbyn â'i gilydd bob amser. Os nad ydynt yn gweithio, lle bynnag y bo modd, bydd ceir heddlu ychwanegol yn cael eu hanfon i batrolio'r draffordd.

4.3 Wrth adael y car i ddefnyddio ffôn argyfwng dylech:

- Adael trwy ddrws y teithiwr, gan ei adael ar agor led y pen (oni bai eich bod yn gadael y car gryn bellter oddi wrth ffôn) fel y gallwch fynd yn ôl i mewn i'r car yn gyflym os oes angen.

- Cloi'r drysau eraill i gyd a chau'r ffenestri.

- Symud i fyny'r llethr neu sefyll ymhell y tu ôl i'r rhwystr. Peidiwch ag aros y tu mewn i'r car. Mae ymosodiadau ar bobl ar y draffordd yn ddigwyddiadau eithriadol o brin. Os oes rhywun yn tynnu mewn (heblaw am y gwasanaethau brys), ewch yn ôl i'ch car yn gyflym, cloi eich hun yn y car a rhowch wybod i'r unigolyn bod help ar ei ffordd.

- Os oes rhywun yn dod atoch tra'ch bod yn dal ar y ffôn, rhowch ddisgrifiad byr o'r unigolyn i'r heddlu ac enw a rhif cofrestru ei gar. Yna ewch yn ôl i'ch car a chloi eich hun i mewn.

- Ewch i mewn i'r car pan fydd y fan atgyweirio'n cyrraedd, a gadewch y ffenestr ar agor ddigon i allu gweiddi allan a gwirio mai'r peiriannydd sydd yno a'i fod/bod yn gwybod eich enw.

- Os oes gennych anabledd sy'n eich atal rhag dilyn y cyngor uchod, gwisgwch eich gwregys, trowch eich goleuadau perygl ymlaen a defnyddiwch ffôn symudol, os oes gennych un, i ffonio'r gwasanaethau brys.

- Os na allwch gyrraedd y llain galed, arhoswch yn eich cerbyd oni bai y gallwch fod yn hollol siŵr ei bod hi'n ddiogel gadael y cerbyd. Trowch eich goleuadau perygl ymlaen, gwisgwch eich gwregys a ffoniwch y gwasanaethau brys

- Os ydych chi ar draffordd ac mae'r llain galed wedi'i thrawsnewid yn lôn i draffig, defnyddiwch y noddfa argyfwng, ardal gwasanaethau'r draffordd neu gadewch wrth y gyffordd nesaf. Os nad yw hyn yn bosibl, ceisiwch dynnu'r cerbyd oddi ar y ffordd gerbydau. Os oes rhaid i chi stopio mewn lôn draffig, trowch eich goleuadau perygl ymlaen. Os gallwch, dilynwch yr arweiniad uchod.

- Os gallwch ailddechrau eich taith ar draffordd, gwnewch yn siŵr eich bod yn cyflymu ar y llain galed yn gyntaf a'ch bod yn aros am fwlch diogel yn y traffig.

Adran 5: Amodau arbennig a gyrru yn ystod y gaeaf

5.1 Mae amodau gyrru arbennig yn galw am ofal arbennig a rhagofalon diogelwch ychwanegol, a dylid rhoi ystyriaeth wrth gynllunio teithiau i effaith bosibl tywydd difrifol, a pha un a ellir osgoi'r daith. Fodd bynnag, nid oes angen i yrru mewn tywydd garw fod yn brofiad brawychus cyhyd â'ch bod chi a'r car wedi'u paratoi'n iawn. Bwriad y cynghorion canlynol yw eich helpu chi i ymdopi ag amodau gyrru arbennig yn ddiogel.

5.2 Cyfrifoldeb y gyrrwr yw gwirio cyflwr y cerbyd (Adran 2 a'r rhestr wirio yn Adran 7), gan roi sylw penodol i gadw sgriniau gwynt a ffenestri'n glir.

Cyflymder

5.3 Wrth yrru dan amodau anodd:

- arafwch a pheidiwch â gadael i yrwyr eraill wneud i chi yrru'n gyflymach
- cadwch bellter da rhyngoch chi a'r cerbyd o'ch blaen; mae amodau fel eira, rhew, glaw trwm, dail gwlyb ar wyneb y ffordd a niwl yn golygu bod angen mwy o amser a phellter i stopio'n ofalus neu i lywio o amgylch damwain bosibl
- cadwch olwg am beryglon posibl, e.e. rhew du, sy'n cael ei ddynodi fel arfer gan deimlad 'ysgafn' yn yr olwyn lywio
- gwasgwch y sbardun a brecio'n araf, gan gymryd gofal arbennig ar droeon

Gerau

5.4 Wrth yrru ar eira neu iâ:

- cadwch yn y gêr uchaf posibl, i sicrhau'r tyniant gorau
- cadwch y car yn symud ar fryniau am ei bod yn bwysig cynnal momentwm
- ceisiwch gadw'ch cyflymder yn gyson, ond, er mwyn osgoi olwynion yn troelli, peidiwch â gwasgu'r sbardun gormod
- arafwch mewn da bryd ar droeon a chorneli
- dewiswch gêr isel wrth fynd tuag i lawr a chadwch eich cyflymder yn isel; os oes modd, peidiwch â gwasgu'r sbardun na'r brêc, ac os oes angen i chi frecio, gwnewch hynny cyn i'ch cyflymder godi
- os bydd angen i chi frecio, symudwch i gêr is na'r arfer, gadewch i'ch cyflymder ddisgyn a defnyddiwch eich brêc yn ysgafn
- gadewch mwy o fwlch rhyngoch chi a'r cerbyd o'ch blaen; efallai bydd angen hyd at ddeg gwaith y pellter arferol arnoch i frecio

- gwnewch yn siŵr bod digon o aer yn y cerbyd; gall troi'r gwresogydd i fyny cymaint â phosibl wneud i chi deimlo'n gysglyd yn gyflym

Sgidio

5.5 Mae sgidio'n cael ei achosi gan ormod o gyflymder, camfarnu gyda'r llywio, gor-gyflymu neu frecio'n sydyn.

5.6 Mae'n bwysig delio â sgidiau'n briodol - mae'r tabl canlynol yn rhoi rhyw arweiniad mewn perthynas â hyn.

Math o sgid	Achosion arferol	Beth i wneud gyda'r rheolyddion
Sgid olwyn flaen: Mae'r car yn mynd ymlaen mewn llinell syth yn lle dilyn cyfeiriad yr olwynion blaen.	Gormod o gyflymder ar gornel	Tynnu'r pwysau oddi ar y sbardun, a sythu'r olwynion blaen ar yr un pryd
Sgid olwyn ôl	Gormod o gyflymder, camfarnu gyda'r llywio neu gor-gyflymu	Tynnu'r pwysau oddi ar y sbardun, a throi'r olwynion blaen i mewn i'r sgid ar yr un pryd, h.y. os yw cefn y car yn swingio i'r dde, llywiwch y car i'r dde (neu fel arall), ond peidiwch â gwneud hyn yn fwy na'r angen i gywiro'r sgid, neu gallwch ddatblygu sgid arall yn y cyfeiriad gwahanol
Sgid pedair olwyn	Brecio'n sydyn	Pwmpiwch yn ysgafn ar bedal y brêc ac oddi arno, mor gyflym ag y gallwch. Bydd hyn yn cadw'r olwynion yn symud fel y gallwch lywio allan o drybini. Os oes breciau gwrthgloi ar eich car, bydd yn gwneud hyn i chi

Glaw a niwl

5.7 Mae glaw yn lleihau'ch gallu i weld ac mae'n cynyddu'r pellter y mae ei angen i arafu a stopio yn sylweddol. Cofiwch y bydd angen tua **dwywaith** eich pellter brecio arferol arnoch. Pan fyddwch yn gyrru mewn glaw a / neu niwl:

- dylech leihau eich cyflymder
- defnyddiwch y prif oleuadau wedi'u dipio er mwyn lleihau llachareddd
- cynyddwch y pellter rhyngoch chi a'r cerbyd o'ch blaen

Sglefrio ar ddŵr

5.8 Caiff sglefrio ei achosi trwy yrru'n rhy gyflym i mewn i ddŵr arwyneb. Pan na all wyneb y teiar symud digon o ddŵr i ffwrdd, mae'r teiar(s) yn colli cysylltiad â'r ffordd a bydd eich car yn arnofio ar letem o ddŵr. Mae'n bosibl osgoi sglefrio trwy arafu mewn amodau gwlyb. Bydd pwysedd cywir i'r teiars ac wyneb o ddyfnder cywir yn gwneud y mwyaf o allu'ch teiars i gynnal eu gafael ar y ffordd. Os bydd y car yn sglefrio ar ddŵr, tynnwch eich troed oddi ar y sbardun a'r brêc hyd nes bydd eich cyflymder yn disgyn digon i deiars y car gysylltu â'r ffordd eto.

Llifogydd ar ffyrdd

5.9 Osgowch y dŵr dyfnaf – mae hwn ger ymyl y ffordd fel arfer. Peidiwch â cheisio croesi os yw'n ymddangos bod y dŵr yn rhy ddwfn. Os nad ydych yn siŵr beth yw dyfnder y dŵr, chwiliwch am ffordd arall. Os byddwch yn penderfynu ei mentro hi, gyrrwch yn araf yn y gêr isaf ond cadwch gyflymder yr injan yn uchel trwy slipio'r cydiwr – bydd hyn yn atal yr injan rhag pallu. Byddwch yn ymwybodol o fwa ton gan gerbydau sy'n dod atoch – arhoswch i ildio'r ffordd gyda cherbydau sy'n dod atoch. Cofiwch brofi'r brêc pan fyddwch wedi dod drwy'r llifogydd.

Gyrru yn y nos

5.10 Wrth yrru yn y nos:

- cadwch y prif oleuadau a'r sgrin wynt yn lân
- dipiwch eich prif oleuadau os oes cerbyd o'ch blaen chi neu'n dod atoch chi o'r cyfeiriad arall
- cynyddwch y pellter rhyngoch chi a'r cerbyd o'ch blaen
- osgowch edrych i mewn i brif oleuadau sy'n dod atoch

Adran 6: Straen a blinder gyrru

6.1 Gall straen a blinder arwain at fethu canolbwyntio ac amharu ar allu i yrru, gan beryglu diogelwch cyflogeion ac eraill. Mae hyn yn arbennig o wir dan amodau gyrru gwael (e.e. tywydd garw) neu wrth yrru'n hwyr yn y nos.

6.2 Bydd rheolwyr llinell yn cynorthwyo cyflogeion unigol wrth ystyried ffyrdd i leihau straen sy'n gysylltiedig â gweithgareddau busnes. Byddant yn cynorthwyo cyflogeion i reoli gweithgareddau busnes ac i gynllunio teithiau er mwyn lleihau risg blinder. Fodd bynnag, cyfrifoldeb y gyrwyr yw cynllunio'u taith yn briodol (gweler Adran 2.8-2.11) a thrafod unrhyw bryderon penodol gyda'u rheolwyr llinell.

6.3 Gall staff unigol helpu i reoli a lleihau unrhyw straen neu anesmwythder corfforol sy'n cael eu hachosi gan yrru drwy:

- addasu'r sedd i'r safle eistedd gorau
- cymryd camau i leihau tensiwn
- cymryd egwyl o'r gyrru yn rheolaidd; argymhellir egwyl o 15 munud ar ôl 2 awr o yrru di-dor

Addasu'r sedd i'r safle eistedd gorau

6.4 Cyn cychwyn ar daith:

- Cymerwch amser i'ch gosod eich hun yn iawn yn y car. Gwnewch yn siŵr bod sedd y car yn cynnal gwaelod eich cefn. Gall rholyn i'r meingefn roi cynhaliaeth ychwanegol – unigolion ddylai farnu hyn, ac unigolion fydd yn eu darparu os ydynt o'r farn eu bod yn helpu
- Addaswch y sedd fel y gallwch gyrraedd pedalau'r olwyn lywio heb orfod ymestyn. Dylai'r pengliniau fod wedi'u plygu ychydig, a dylai clustog y sedd gynnal y cluniau.
- Sicrhewch fod y gwregys yn croesi'n esmwyth ar draws y corf
- Cadwch eich dwylo bellter cyfforddus ar wahân ar yr olwyn lywio, a phlygwch eich breichiau ychydig
- Addaswch y drychau mewnol a'r drychau allanol bob tro y byddwch yn mynd i mewn i'r car er mwyn rhoi'r golygon gorau posibl tuag yn ôl (mae disgyrchiant yn cywasgu'r asgwrn cefn hyd at dri chwarter modfedd yn ystod y dydd)

Lleihau tensiwn

6.5 Gellir lleihau tensiynau gyrru trwy ddilyn yr ymarferiadau syml canlynol wrth stopio mewn goleuadau traffig neu pan fyddwch mewn tagfa draffig:

- Plygwch eich gên ac ymestyn eich gwddf i'w wneud yn hir, yna ymlaciwch. Gwnewch hyn ddwy i dair gwaith
- Trowch y pen yn araf i un ochr cyn belled ag y bo modd, yna trowch i'r ochr arall. Gwnewch hyn ddwy i dair gwaith
- Crymwch eich ysgwyddau tuag at eich clustiau ac ymlaciwch. Gwnewch hyn eto fel uchod.
- Tynhewch gyhyrau eich stumog ar gyfnodau mynych. Mae hyn yn helpu i gynnal yr organau mewnol ac yn hyrwyddo osgo da.
- Sicrhewch fod cyflenwad o awyr iach gennych i mewn i'r car

Cymryd egwyl

6.6 Gall blinder amharu ar amser adweithio, bod yn effro, canolbwyntio a gwneud penderfyniadau. Mae damweiniau ffordd yn gysylltiedig â chwsg yn fwyaf tebygol o ddigwydd rhwng 2pm a 4pm[3]. I leihau'r risgiau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cymryd egwyl ar ôl gyrru am ddwy awr, neu'n amlach os oes angen. Mae'n bwysig adnabod pa bryd y bydd angen i chi stopio, ac ewch allan i ymestyn eich coesau a chael awyr iach i mewn i'r ysgyfaint. Ewch am dro byr i helpu'ch cylchrediad gwaed, a deffrwch eich hun yn gyffredinol.

[3] Gyrru yn y gwaith, HSE

Adran 7: Gwiriad wythnosol cerbydau preifat

Dylai gyrwyr sicrhau bod unrhyw gar sy'n cael ei ddefnyddio i deithio ar gyfer busnes yn cael ei gynnal a'i gadw'n dda a'i wasanaethu'n rheolaidd. Bwriad y ffurflen ganlynol yw helpu gyrwyr i wirio'u ceir fel mater o drefn, a lle bo angen, gweithredu'n briodol. Argymhellir gwiriad wythnosol i nodi materion a sicrhau eu bod, lle bo'n angenrheidiol, yn cael sylw ar unwaith er mwyn lleihau risgiau torri i lawr a / neu ddamweiniau. Fodd bynnag, **nid oes angen llenwi'r ffurflen bob wythnos.**

Gwiriadau'r cerbyd	Beth mae angen i chi wneud / sylwadau
Teiars – pwysedd ac wyneb (yn enwedig ar gyfer traul anghydffurf a all ddangos bod y llyw allan ohoni)	
Goleuadau (blaen, cefn, brêc, golau mawr a golau bacio'n ôl)	
Cyfeirwyr	
Sgrin wynt/ffenestri	
Golchwyr a sychwyr	
Lefelau pob hylif	
Drychau, gan gynnwys y drych mewnol	
Lefelau olew / oerydd / batri	
Safle'r sedd	
Brêc llaw	
Gweithredu'r gêr	
Goleuadau rhybuddio	
Blwch cymorth cyntaf / tortsh / dillad adlewyrchol	
Tywydd yn y gaeaf neu dywydd garw: dillad tywydd gwlyb, blanced	

Cofiwch…

Mae cynnal a chadw cerbydau'n rheolaidd, gwasanaethu a thiwnio manwl, aliniad cywir yr olwynion a phwysedd teiars yn helpu lleihau allyriadau, yn gwella effeithlonrwydd a diogelwch, a gall arbed arian hefyd.

Adran 8: Rhestr wirio asesiad risg gyrru

Gyrwyr sy'n gyfrifol am asesu'r risgiau ar gyfer eu teithiau cyn iddynt gychwyn, a sicrhau bod risgiau'n cael eu rheoli. Dylent drafod a datrys unrhyw faterion gyda'u rheolwr llinell cyn cychwyn ar y daith. Bwriad y rhestr wirio hon yw helpu gyrwyr i asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig â gyrru ar ddyletswyddau swyddogol, er nad yw'r rhestr yn un gyflawn. **Gall staff deimlo bod llenwi'r ffurflen yn gymorth iddynt am ei bod yn eu hatgoffa o'r peryglon a'r rheoliadau sydd eu hangen i leihau a rheoli'r risgiau, ond nid oes angen dogfennu'r asesiad ar gyfer pob taith.**

Mater/gwirio	Beth mae angen i chi wneud / sylwadau
Addasrwydd i yrru	
Rwy'n abl i yrru ac rwyf wedi trafod unrhyw gyflyrau meddygol neu achosion pryder gyda fy rheolwr llinell; hefyd, rwy'n fodlon ynghylch ffitrwydd unrhyw deithwyr yn y cerbyd	
Mae gennyf drwydded yrru lawn ac yswiriant priodol ar gyfer y daith	
Nid wyf dan ddylanwad cyffuriau / alcohol nac yn cymryd unrhyw feddyginiaeth sy'n dweud na ddylid gyrru ar ôl eu cymryd	
Rwy'n cydymffurfio â Pholisi Estyn ar Yrru, ac rwy'n gyfarwydd â'r canllawiau cysylltiedig	
Rwy'n fodlon fy mod yn bodloni gofynion golwg Rheolau'r Ffordd Fawr	
Rwy'n gyfarwydd â pholisi Estyn ar ffonau symudol, ac rwy'n cydymffurfio â'r cyfyngiadau cyfreithiol ar ddefnyddio ffonau symudol wrth yrru	
Rwyf wedi cael hyfforddiant datblygu gyrwyr neu mae trefniadau'n cael eu gwneud	
Car diogel	
Rwy'n fodlon bod y cerbyd yn ddiogel i'w yrru, ei fod wedi'u gynnal a'i gadw'n dda, ei fod yn cael ei archwilio'n rheolaidd a bod ganddo dystysgrif MOT ddilys (os yw'n ofynnol)	
Mae'r pecyn RAC a'r pecyn cymorth cyntaf a ddarparwyd gan Estyn yn y car ac wrth law	
Rwy'n gyfarwydd â'r holl reolyddion	
Rwyf wedi gwneud yr holl addasiadau angenrheidiol fel sy'n briodol i'r sedd, y gwregys, atalfa'r pen, drychau ac ati	
Cynllunio'r daith	
Mae'r cyfeiriad a'r manylion cysylltu angenrheidiol gennyf, rwyf wedi cynllunio'r daith ac amserau teithio, ac rwy'n ymwybodol o unrhyw beryglon hysbys ar y ffordd, mannau du posibl, dargyfeiriadau neu unrhyw oedi	

Mae'r dogfennau angenrheidiol gennyf (trwydded yrru, manylion yswiriant ac ati) yn y cerbyd	
Rwyf wedi caniatáu digon o amser ar gyfer y daith, gan ystyried peryglon hysbys a chan ganiatáu ar gyfer egwyl i orffwys fel bo'n briodol	
Rwyf wedi trafod y trefniadau teithio gyda fy rheolwr llinell, ac rwyf wedi ystyried dewisiadau ar gyfer rhannu car ac aros dros nos lle bo'n briodol	
Rwyf wedi gwefru fy ffôn symudol, mae rhifau cyswllt argyfwng gennyf ac mae cydweithwyr yn ymwybodol o gynlluniau fy nhaith	
Rwyf wedi gwirio cyflwr y ffordd ac amodau'r tywydd, ac os yw tywydd difrifol yn debygol o achosi amodau gyrru arbennig o beryglus, rwyf wedi trafod gyda fy rheolwr llinell a yw'r daith yn angenrheidiol neu a ellid gwneud trefniadau amgen.	
Rwyf wedi ystyried yr angen am ddillad neu gyfarpar ychwanegol yn unol ag amodau tywydd penodol	