Argymhellion Diogelwch Trydanol - Gweithio Gartref

Rhifyn: 3 **Dyddiad:** Chwefror 2025

Rhagarweiniad

Mae cyfran sylweddol o'n gweithwyr bellach yn gweithio gartref yn rheolaidd yn rhan o drefniadau gweithio hyblyg neu hybrid.

Mae gweithio gartref yn golygu bod rhagor o ddyfeisiau trydanol yn cael eu defnyddio yn y cartref. Mae'r elusen *Electrical Safety First* wedi darganfod bod pobl yn gorlwytho socedi, yn cysylltu sawl cebl estyniad ac yn gwefru dyfeisiau ar welyau. Isod mae nifer o argymhellion i'ch cadw chi'n ddiogel yn drydanol wrth weithio gartref.

Peidiwch â gorlwytho ceblau estyniad

Os yw'r cebl o'ch cyfrifiadur/gliniadur gwaith yn rhy fyr i gyrraedd y soced agosaf, mae'n debyg eich bod chi'n defnyddio cebl estyniad. Er bod gan geblau estyniad le i wefru hyd at bedwar dyfais, dydyn hi ddim bob tro'n ddiogel i wneud hynny.

Gwiriwch gyfradd watedd y cebl estyniad er mwyn osgoi ei orlwytho. Mae'n bwysig sicrhau nad oes angen rhagor o watedd ar y dyfeisiau na chyfradd y cebl. Os ydyn nhw, gallai hynny arwain at y plwg yn y wal yn gorboethi ac achosi tân. Fel arfer, mae gan geblau domestig gyfradd o 13 amp, ond mae gan rai gyfraddau o 10 neu'n is. Dylai'r gyfradd yma fod wedi'i nodi ar ochr isaf y cebl. Dylai ceblau estyniad ddiwallu gofynion BS5733 a rhannau o BS1362-2.

Peidiwch â gorlwytho eich socedi

Dylai ei bod hi'n iawn i ddefnyddio cebl estyniad ar gyfer y drefn arferol sy'n cynnwys gliniadur a gorsaf ddocio. Ddylai gosod gwifren ffôn neu lamp ddim peri problem chwaith. Peidiwch â phlygio sychwr gwallt, gwresogydd neu unrhyw ddyfais watedd uchel arall mewn i'r un cebl estyniad. Bwriwch olwg ar y cyfrifiannell yn y ddolen isod er mwyn cyfrifo a ydych chi'n gorlwytho soced neu beidio.
[Gorlwytho Socedi | Electrical Safety First]

Peidiwch â chysylltu mwy nag un cebl estyniad

Mae hyn yn cynnwys cysylltu mwy nag un cebl estyniad trwy blygio un i mewn i'r llall. Rydyn ni'n argymell yn gryf eich bod chi'n osgoi gwneud hyn. Os nad yw eich cebl yn ddigon hir, ystyriwch symud eich desg yn agosach i'r soced neu ddefnyddio cebl hirach. Defnyddiwch un cebl estyniad fesul soced.

Rydyn ni'n argymell defnyddio cebl estyniad aml-soced yn hytrach nag addasydd bloc. Does dim ffiws gan rai addasyddion bloc, sy'n cynyddu'r perygl o orlwytho ac achosi tân.

Ystyriwch osod socedi ychwanegol os ydych chi'n dibynnu ar geblau estyniad ac yn gweithio gartref yn gyson. Defnyddiwch drydanwr cofrestredig/cymwys i gynnal y gwaith trydanol. Byddwch yn effro i'r ceblau a sicrhewch nad oes perygl o faglu drostyn nhw.

Gwefrwch eich dyfeisiau yn ddiogel

Mae gliniaduron a ffonau symudol yn cael eu defnyddio llawer at ddibenion gwaith. Gwefrwch eich dyfeisiau ar arwyneb caled, gwastad. Peidiwch â'u gwefru ar wely neu arwyneb fflamadwy arall. Gall dyfeisiau trydanol orboethi ac achosi tân.

Tynnwch y wifren gwefru o'r ddyfais pan mae'r batri'n llawn. Peidiwch â gadael dyfeisiau'n gwefru'n barhaol neu byddwch chi'n gwneud niwed i'r batri a gallai'r ddyfais orboethi ac arwain at beryglon. Ddylech chi ddim gadael eich ffôn wedi'i gwefru dros nos.

Gwiriwch eich bod chi'n defnyddio'r wifren gwefru gywir.

Gwifrau ffôn a gliniadur yw un o'r ffactorau sy'n achosi'r rhan fwyaf o danau mewn tai. Sicrhewch eich bod chi'n defnyddio'r ceblau gwefru a ddaeth gydag eich ffonau, llechi neu liniaduron. Os oes angen un newydd arnoch chi, cysylltwch â'ch rheolwr llinell a'r Ddesg Gymorth TGCh. Mae llawer o geblau ffug i'w cael, felly **peidiwch â phrynu opsiynau amgen rhad** yn hytrach na'u harchebu trwy TGCh Byddai hynny'n achosi perygl i'ch cartref a'ch teulu.

Cadwch eich desg yn daclus

Mae'n debygol eich bod chi'n gweithio mewn gofod llai, mwy cyfyngedig na petaech chi'n gweithio mewn swyddfa. Ceisiwch gadw eich desg yn daclus. Byddwch yn ofalus gydag unrhyw ddiodydd sydd ar eich desg. Dydy trydan a hylif ddim yn cyd-fynd. Gall hylif ddinistrio cylchedau trydanol ac achosi sioc drydanol.

Os ydych chi'n arllwys hylif dros eich gliniadur, trowch y ddyfais i ffwrdd mor sydyn ag sy'n bosibl. Sicrhewch fod eich dwylo'n sych a throwch y ddyfais i ffwrdd, os yw'n ddiogel, gan ddefnyddio'r switsh ar y wal neu eich uned. Rhowch wybod i'ch rheolwr llinell a TGCh. Peidiwch â defnyddio'r ddyfais nes iddi gael ei gwirio gan TGCh.

Offer Gwaith

Mae gyda'r cyflogwr ddyletswydd i sicrhau bod offer gwaith yn ddiogel ar gyfer ei ddiben ac yn cael ei gynnal a'i gadw mewn cyflwr diogel. Mae'r ddyletswydd yma yn cynnwys pob darn o offer gwaith, gan gynnwys gliniaduron, llechi, dyfeisiau technolegol symudol a'r offer gwefru â phrif gyflenwad trydan cysylltiedig. O ganlyniad, mae'n bwysig bod yr offer symudol yma yn cael ei archwilio gan weithwyr cyn ei ddefnyddio, ac yn cael ei archwilio yn rheolaidd drwy gydol ei oes er mwyn sicrhau ei fod yn ddiogel i'w ddefnyddio.

Profi Cyfarpar Cludadwy (PAT)

Profi Cyfarpar Cludadwy (PAT) yw'r term i ddisgrifio'r broses o brofi cyfarpar ac offer trydanol er mwyn sicrhau eu bod nhw'n ddiogel i'w defnyddio. Mae modd dod o hyd i'r rhan fwyaf o broblemau diogelwch trwy gynnal archwiliad gweledol, ond mae ond modd dod o hyd i rai problemau diogelwch drwy gynnal prawf.

Mae Profion Cyfarpar Cludadwy yn cael eu cynnal yn flynyddol yn holl adeiladau'r Cyngor, er mwyn sicrhau uniondeb trydanol dyfeisiau cludadwy ar y safle. Pan fydd hyn yn cael ei gynnal, dylai gweithwyr fanteisio ar y cyfle i ddod â'u hoffer gwaith trydanol cludadwy, er mwyn sicrhau bod Prawf Cyfarpar Cludadwy yn cael ei gynnal ar eu hoffer. Bydd y Garfan Cynnal a Chadw Corfforaethol yn rhoi gwybod i'r rheolwyr perthnasol pan fydd Profion Cyfarpar Cludadwy yn cael eu cynnal ym mhrif adeiladau'r Cyngor ledled yr Awdurdod.

Dyw Profion Cyfarpar Cludadwy ddim yn golygu nad oes angen i chi gynnal archwiliadau gweledol rheolaidd ar eich dyfeisiau fel caiff ei nodi isod. Dyw methu cael Prawf Cyfarpar Cludadwy ddim yn golygu nad oes modd i chi ddefnyddio eich offer, cyn belled ag y bo archwiliadau gweledol yn cael eu cynnal, ac nad oes unrhyw broblemau yn cael eu nodi. Os ydych chi'n dod o hyd i ddifrod neu broblemau, ni ddylid defnyddio'r dyfeisiau a dylech chi roi gwybod i'r Garfan TGCh.

Mae offer sydd angen Profion Cyfarpar Cludadwy yn cynnwys:

<table>
<tr><td>☑ Gwifrau Gliniadur a Gwifrau Gwefru Gliniadur</td><td rowspan="4">☒ Eitemau mawr nad ydyn nhw'n cael eu symud yn aml ac wedi'u gosod mewn lleoliadau penodol megis sgriniau, argraffwyr ac eitemau ategol.
Dyw'r dyfeisiau yma prin yn cael eu symud felly mae modd eu hystyried yn risg isel. Mae modd achosi difrod trwy ddod ag eitemau o'r math yma i'r swyddfa ac o ganlyniad argymhellir iddyn nhw gael eu harchwilio yn weledol yn y modd sydd wedi'i nodi yn y ddogfen yma.</td></tr>
<tr><td>☑ Gwifrau gwefru dyfeisiau cludadwy</td></tr>
<tr><td>☑ Unrhyw ddyfeisiau trydanol tebyg neu wifrau pweru gan y Cyngor</td></tr>
<tr><td rowspan="2">☑ Offer trydanol cludadwy sy'n cael eu defnyddio mewn modd sydd angen eu trin, eu storio, a'u trosglwyddo yn rheolaidd</td></tr>
<tr><td>☒ Gliniaduron, gwifrau gwefru ffonau symudol, fflachlampau a chamerâu.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Os ydych chi'n nodi unrhyw ddifrod neu broblem gyda'ch offer, dylech chi stopio ei ddefnyddio a rhoi gwybod amdano i'ch rheolwr llinell neu'r Garfan TGCh.</td></tr>
</table>

Archwiliadau Gweledol Rheolaidd

Mae'n bwysig sicrhau bod y ceblau, plygiau, offer a socedi wal yn ddiogel. Edrychwch am unrhyw arwydd o draul, gan gynnwys:

- Marciau du neu farciau llosg ar y plwg neu'r ddyfais
- Arogl o blastig poeth neu losgi wrth y soced neu'r ddyfais
- Plastig wedi toddi ar gâs neu geblau'r ddyfais
- Mwg neu wreichion yn dod o blwg neu'r ddyfais
- Ceblau wedi'u difrodi
- Insiwleiddiad neu wifrau noeth ar blwg neu ddyfais
- Difrod ar gâs y ddyfais
- Unrhyw ddifrod ar y plwg
- Ffiwsiau sy'n chwythu neu system torri cylched sy'n weithredol am ddim rheswm amlwg

Os oes rhywbeth yn edrych wedi'i ddifrodi neu'n beryglus, peidiwch â'i ddefnyddio rhagor a pheidiwch â cheisio ei drwsio. Os yw'r offer yn berchen i'r Cyngor, rhowch wybod i'ch rheolwr llinell a TGCh.

Ystyriwch a ydych chi'n gorlwytho'r socedi, yn defnyddio ceblau estyniad yn gywir a dydyn nhw ddim yn achosi perygl o faglu. Sicrhewch fod y dyfeisiau yn cael eu gwefru ar arwynebau caled sydd ddim yn fflamadwy. Rhaid i ni sicrhau ein bod ni'n ddiogel yn drydanol wrth weithio gartref.

Rhagor o Wybodaeth

Mae modd dod o hyd i ragor o gymorth a chyngor ynghylch gweithio gartref a defnyddio offer sgrîn arddangos ar RCT Source.

E-bostiwch y Garfan Iechyd a Diogelwch Corfforaethol: carfaniechydadiogelwch@rctcbc.gov.uk
Cysylltwch â TGCh trwy borth Hunanwasanaeth yr Adran TGCh a Gwasanaethau Digidol (rctcbc.gov.uk)