

Yr Amgylchedd Adeiledig

Built Environment

Llyfr Gwaith Iechyd a Diogelwch

Health and Safety Handbook

Cwrs:
Course:

Lefel:
Level:

Uned: Ymarferion i ddatblygu Gwybodaeth Greiddiol ar gyfer Gweithio'n
Ddiogel yn yr amgylchedd adeiledig

Unit: Exercises to develop Underpinning knowledge for Working safely in
the built environment

Enw'r Ymgeisydd: Name of Candidate:	
Enw'r Tiwtor: Name of Tutor:	

Mae rhywfaint o'r cynnwys yn y llyfr gwaith hwn yn rodd hael gan City & Guilds.

Some of the content in this workbook has been generously donated by City & Guilds.



Created by Technology Enhanced Learning at UWTSD

Cynnwys / Contents

Croeso / Welcome	4
Tasg 1/ Task 1 Rheoliadau Diogelwch / Safety Regulations	5
Tasg 2 / Task 2 Arwyddion Diogelwch / Safety Signs	6
Tasg 3 / Task 3 Gweithgaredd y Dysgwr / Learner Activity	8
Tasg 4 / Task 4 Nodi'r Perygl! / Spot the Hazard!	11
Tasg 5 / Task 5 Cyfarpar Mynediad / Access Equipment	13
Tasg 6 / Task 6 Y Prif Grwpiau o Sylweddau Peryglus / Main Groups of Hazardous Substances	14
Tasg 7 / Task 7 Côd Diffoddwyr Tân / Fire Extinguisher Code	15
Tasg 8 / Task 8 Rheoliadau Codi a Chario (Codi Cinetig) / Manual Handling Regulations (Kinetic Lifting)	16
Tasg 9 / Task 9 Rheoliadau Codi a Chario (Codi Cinetig) / Manual Handling Regulations (Kinetic Lifting)	17
Tasg 10 / Task 10 Asesu Risg / Risk Assessment	18
Tasg 11 / Task 11 Cwblhewch Asesiad Risg / Carry Out a Risk Assessment	19
Adborth / Feedback	22

Croeso / Welcome

Gwella Llythrennedd: gweithio gyda'n gilydd!
Improving Literacy: working together!

S/Sp - Sillafu / Spelling

PB/SS - Patrwm Brawddeg / Sentence Structure

A/R - Ailadrodd / Repetition

At/P - Atalnodi / Punctuation

Pr/C - Priflythyren / Capital Letter

✓ - Adran wedi'i hysgrifennu'n dda / well written section

✓✓ - Adran wedi'i hysgrifennu'n dda iawn / Very well written section

GA/WW - Gair Anghywir / Wrong Word

// - Paragraff / Paragraph

AB/T - Amser Berf / Tense and Agreement

^ - Gair ar Goll / Missing Word

Termau Dwyieithog / Bilingual Terms

Dyddiad – Date	Cymraeg – Welsh	Saesneg – English	Diffiniad – Definition

Tasg 1/ Task 1

1

Rheoliadau Diogelwch / Safety Regulations

Esboniwch beth yw ystyron yr acronymau Iechyd a Diogelwch:

Explain what the Health & Safety acronyms are:

HASAWA	
COSHH	
PUWER	
CDM	
RIDDOR	
PPE	
HSE	

Tasg 2 / Task 2

Arwyddion Diogelwch / Safety Signs

Ceisiwch adnabod y symbol trwy gwblhau un o'r gosodiadau neu roi tic yn y bocs.

Identify the symbol by completing one of the statements or ticking a box.

 Rhaid i chi: _____ You must: _____ Dylech chi: _____ You should: _____ Rhaid i chi beidio: _____ You must not: _____	 Rhaid i chi: _____ You must: _____ Dylech chi: _____ You should: _____ Rhaid i chi beidio: _____ You must not: _____	 Arwyneb llithrig ☐ Slippery surface Ardal sgïo ☐ Skiing area Gollyngiadau olewog ☐ Oily spills
 Allanfa dân ☐ Fire exit Staff yn unig ☐ Staff only Lifft ☐ Elevator/Lift	 Rhaid i chi: _____ You must: _____ Dylech chi: _____ You should: _____ Rhaid i chi beidio: _____ You must not: _____	 Rhaid i chi: _____ You must: _____ Dylech chi: _____ You should: _____ Rhaid i chi beidio: _____ You must not: _____

Arwyddion Diogelwch / Safety Signs

Ceisiwch adnabod y symbol trwy gwblhau un o'r gosodiadau neu roi tic yn y bocs.

Identify the symbol by completing one of the statements or ticking a box.

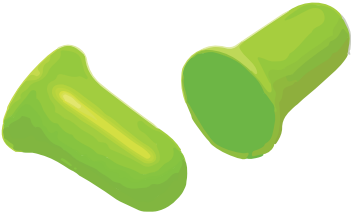
 Pwynt larwm tân ☐ Fire alarm point Man Ymgynnull Tân ☐ Fire Assembly point Pwynt diffoddwr tân ☐ Fire Extinguisher point	 Proses beryglus ☐ Dangerous process Sylwedd gwenwynig ☐ Toxic substance Sylwedd peryglus ☐ Hazardous substance	 Wagenni fforch godi yn unig ☐ Forklift trucks only Wagenni fforch godi yn gweithredu yn yr ardal hon ☐ Forklifts operating in this area Ni chaniateir wagenni fforch godi ☐ No forklift trucks allowed
 Pwynt cymorth cyntaf ☐ First aid point Allanfa Dân ☐ Fire Exit Man Ymgynnull ☐ Assembly Point	 Pwynt larwm tân ☐ Fire Alarm point Man Ymgynnull Tân ☐ Fire assembly point Pwynt diffoddwr tân ☐ Fire extinguisher point	 Rhaid i chi: _____ You must: Dylech chi: _____ You should: Rhaid i chi beidio: _____ You must not:

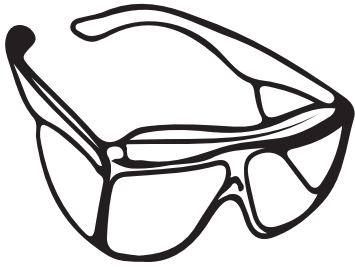
Tasg 3 / Task 3

Gweithgaredd y Dysgwr / Learner Activity

Gan ddefnyddio eich Rhestr Dermau, nodwch y gwahanol fathau o gyfarpar amddiffynnol personol (PPE) a disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio.

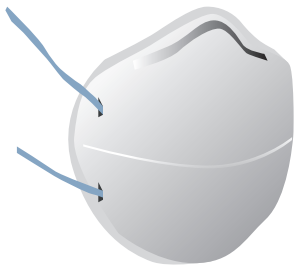
Using your Glossary of terms, identify the different types of PPE and describe their use.

	Math: Type: Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio: Describe Use:
	Math: Type: Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio: Describe Use:
	Math: Type: Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio: Describe Use:



Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:



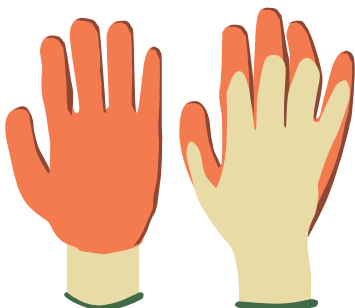
Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:



Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:



Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:



Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:



Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:

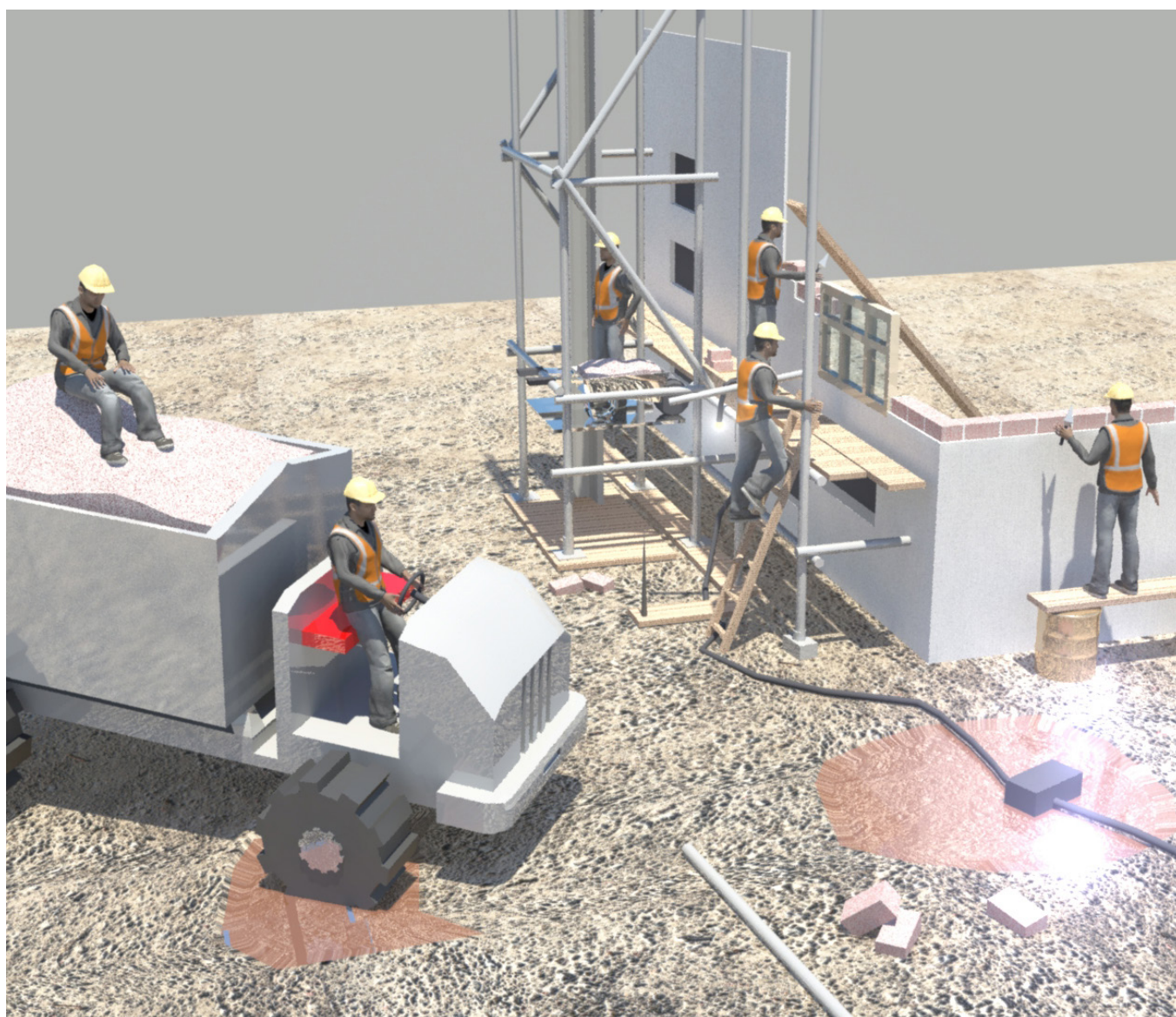


Math:
Type:

Disgrifiwch sut caiff ei ddefnyddio:
Describe Use:

Edrychwch yn ofalus a chylchwch y peryglon y gallwch eu gweld yn y gweithle, yna rhestrwch nhw isod.

Look carefully and circle the workplace dangers you can spot, then list them below.



Nodi'r Perygl! / Spot the Hazard!

Edrychwch yn ofalus a chylchwch y peryglon y gallwch eu gweld yn y gweithle, yna rhestrwch nhw isod.

Look carefully and circle the workplace dangers you can spot, then list them below.

1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____
12.	_____

Tasg 5 / Task 5

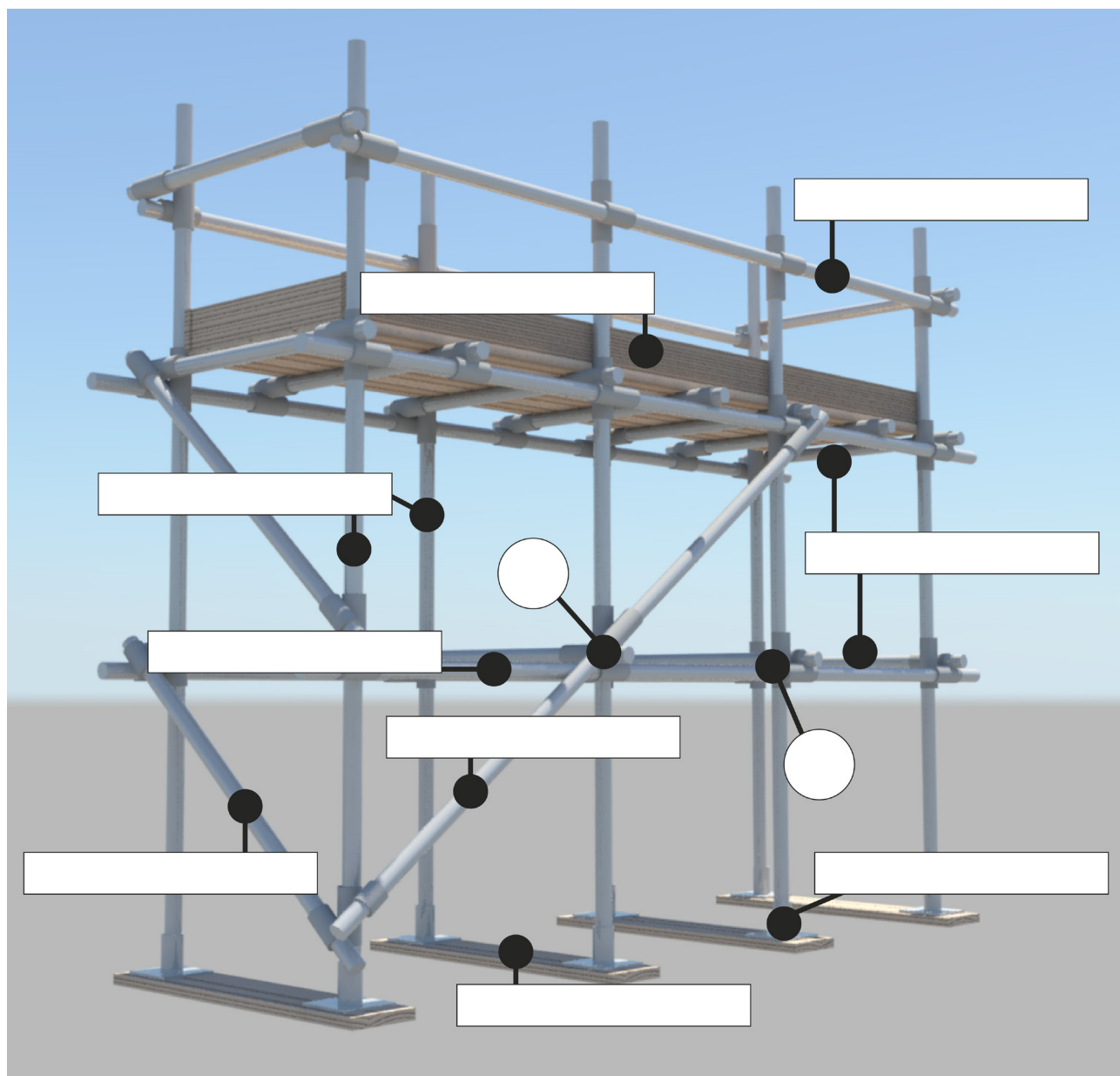


5

Cyfarpar Mynediad / Access Equipment

Gan ddefnyddio eich rhestr dermau a thrwy waith ymchwil enwch gydrannau'r sgaffaldiau a ddangosir yn y diagram isod a nodwch y gydran sydd yn eisiau.

Using your glossary of terms and through research name the scaffolding components shown in the diagram below and identify the missing component.

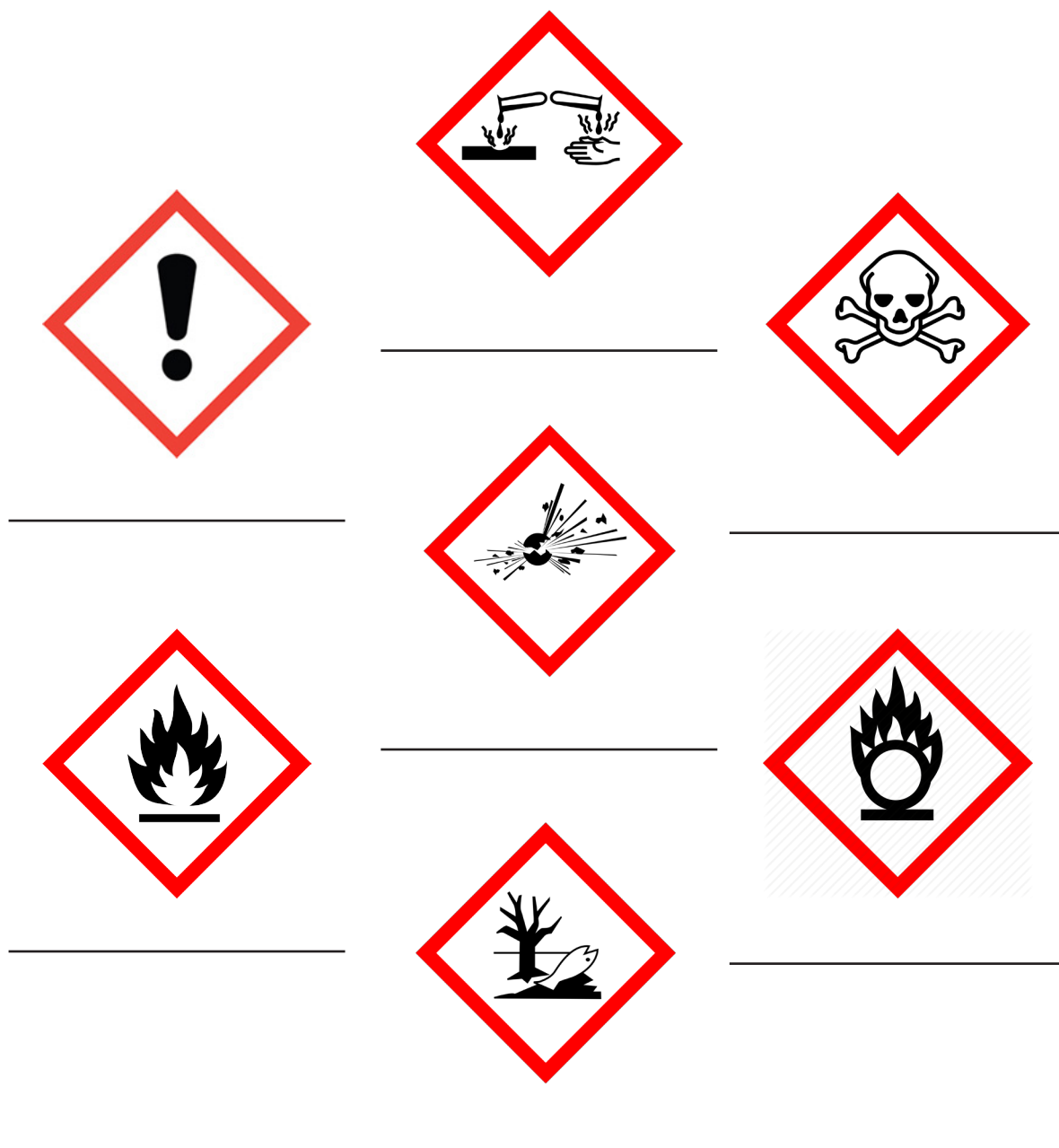


Cydran sydd yn eisiau / Missing Component: _____

Y Prif Grwpiau o Sylweddau Peryglus / Main Groups of Hazardous Substances

Defnyddir y symbolau canlynol, dan Reoliadau COSHH, i nodi'r prif grwpiau o sylweddau peryglus:

The following symbols are used, under the COSHH Regulations, to identify the main groups of hazardous substances:



Tasg 7 / Task 7

7

Côd Diffoddwyr Tân / Fire Extinguisher Code

Nodwch bob un o'r diffoddwyr tân hyn ac enwch y mathau o danau y dylid eu defnyddio i'w diffodd.

Identify each of these fire extinguishers and name the types of fire they should be used on.

 Math/Type: _____ Defnyddir ar/Used on: _____	 Math/Type: _____ Defnyddir ar/Used on: _____
 Math/Type: _____ Defnyddir ar/Used on: _____	 Math/Type: _____ Defnyddir ar/Used on: _____

Nodwch / Identify:

(a) Math a lleoliad y diffoddwr/wyr tân agosaf i'ch gweithfan? / The type and location of the nearest fire extinguisher/s to your workstation?

(b) Yr allanfa dân agosaf i'ch gweithfan? / The nearest fire exit to your workstation?

(c) Y man ymgynnull y mae rhaid i chi fynd iddo pe bai gwacâd brys yn digwydd? / The assembly point that you must report to in the event of an emergency evacuation?

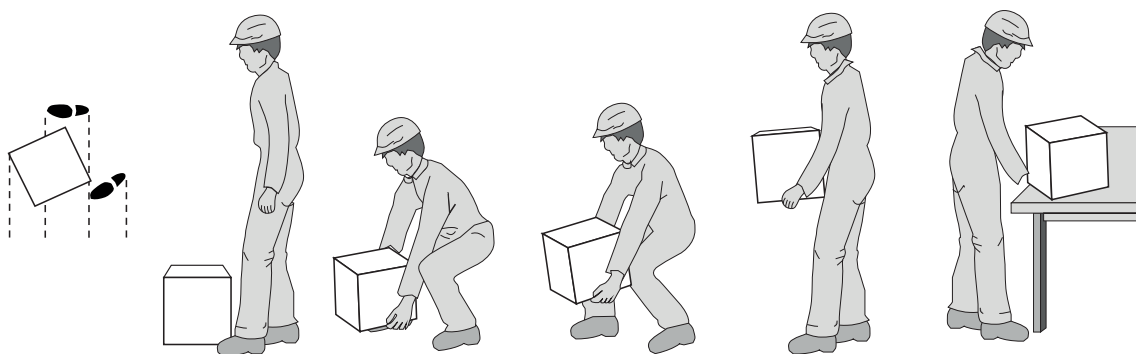
Rheoliadau Codi a Chario (Codi Cinetig) / Manual Handling Regulations (Kinetic Lifting)

Mae'r rhain yn ymdrin â chodi a chario ac yn rhoi arweiniad ynghylch y gweithdrefnau cywir i'w defnyddio wrth symud gwrthrych mawr.

Cover lifting and carrying and give guidance on the correct procedures to be carried out when moving a large object.

Yn y bylchau isod nodwch gamau allweddol codi a chario, gam wrth gam.

In the spaces below write the key stages of lifting and carrying, step by step.



1.

2.

3.

4.

5.

6.

Rheoliadau Codi a Chario (Codi Cinetig) / Manual Handling Regulations (Kinetic Lifting)

Nawr atebwch y cwestiynau hyn am Godi a Chario (Codi Cinetig)

Now answer these questions on Manual Handling (Kinetic Lifting).

Enwch y rheoliadau sy'n ymdrin â chodi a chario. /
Name the regulations which cover manual handling.

Beth yw eich dyletswyddau fel gweithiwr i sicrhau eich bod yn codi a chario'n ddiogel?
/ What are your duties as an employee to ensure you manually handle safely?

Tanlinellwch pa rai o'r gweithredoedd hyn ddylai ddigwydd cyn codi a chario llwyth? /
Underline which of these actions should take place before manually handling a load?

- (a) Codwch y llwyth trwy blygu eich cefn yn unig
- (b) Pwyswch y llwyth gan ddefnyddio clorian
- (c) Gofynnwch i gydweithiwr eich helpu, gan fod rhaid cael dau berson i godi a chario pob llwyth
- (d) Gwnewch yn siŵr nad oes rhwystr yn eich llwybr

- (a) Only lift the load by flexing the back
- (b) Weigh the load using weighing scales
- (c) Go ask a colleague for help, as two people must manually handle all loads
- (d) Make sure the pathway is unobstructed

Gwnewch restr o'r holl bethau llawn hwyl y byddai anaf difrifol i'ch cefn yn eich atal rhag gwneud.
Make a list of all the fun things that a serious back injury could prevent you from doing.

Asesu Risg / Risk Assessment

Nawr atebwch y cwestiynau hyn am Asesu Risg. Esboniwch y termau hyn yn eich geiriau eich hun.
Now answer these questions on Risk Assessment. Explain these terms in your own words.

(a) Asesiad risg / A risk assessment:

(b) Nodi a gweithredu mesurau rheoli / Identify and implement control measures:

Esboniwch beth a olygir gan y termau hyn / Explain what these terms mean.

Tebygolrwydd / Likelihood:

Canlyniadau / Consequences:

Ffactor risg / Risk factor:

Cwblhewch Aseiad Risg / Carry Out a Risk Assessment

Using the generic risk assessment form and guidance, carry out a risk assessment on an area relating to your given trade area, this will be given to you by your assessor.

Enw'r Ymgeisydd	DIFRIFOLDEB (S): Gradd y niwed a allai gael ei achosi (gan gynnwys y nifer a effeithir) 1 = Anaf Bychan 2 = Anaf Mawr 3 = Marwolaeth			TEBYGOLRWYDD (L): Tebygoliaeth y bydd digwyddiad yn digwydd 1 = Annhebygol 2 = Posibl 3 = Tebygol			GRADDFA RISG (RR): Difrifoldeb x Tebygolrwydd 1-2 = Isel 3-4 = Canolig 6-9 = Uchel		
Cyfeirnod y dasg	Dyddiad	Gweithgaredd	Perygl	Mesurau Rheoli Presennol	S (1-3)	L (1-3)	RR (S x L)	Camau gweithredu Angenrheidiol	
Uned 127, Tasg 1	18 Gorffennaf 2016	Rhoi deunyddiau a gosod teils ar arwynebau	Gluddyddion sail gemegol	PPE	1	2	2	Defnyddio taflen lofnodi i sicrhau bod Cyfarpar Amddifffynol Personol (PPE) yn cael ei wisgo	

Candidate Name	SEVERITY (S) : Degree of harm which may be caused (including numbers affected) 1 = Minor Injury 2 = Major Injury 3 = Fatality	LIKELIHOOD (L) : Probability that event will occur 1 = Remote 2 = Possible 3 = Likely			RISK RATING (RR): Severity x Likelihood 1-2 = Low 3-4 = Medium 6-9 = High			
	Task reference	Date	Activity	Hazard	Existing Controls	S (1-3)	L (1-3)	RR (S x L)
Unit 127, Task 1	18 July 2016	Apply materials and fix tiles to surfaces	Chemical based adhesives	PPE	1	2	2	Implement sign off sheet to ensure PPE is worn

		Tebygolrwydd			Tebygolrwydd 3 = Tebygol iawn 2 = Posibl 1 = Annhebygol
		Annhebygol	Posibl	Tebygol iawn	
Difrifoldeb	1 Mân anafiadau / difrod bychan	1	2	3	Difrifoldeb 3 = Anaf mawr / difrod eang 2 = Anaf cymedrol / difrod arwyddocaol 1 = Anaf bychan / peth difrod Allwedd: 1 = Risg isel, dylid cymryd camau gweithredu i leihau'r risg os yn rhesymol ymarferol 2, 3, 4 = Risg ganolog, sef risg arwyddocaol y byddai gofyn am lefel briodol o fesurau rheoli. 6 a 9 = Risg uchel, ni ddylid cynnal y gweithgaredd hwn heb gytuno ymlaen llaw
	2 Anafiadau cymedrol / difrod arwyddocaol	2	4	6	
	3 Anaf mawr / difrod eang	3	6	9	

		Likelihood			Likelihood 3 = Very likely 2 = Possible 1 = Unlikely
		Unlikely	Possible	Very likely	
Severity	1 Slight / minor injuries / minor damage	1	2	3	Severity 3 = Major injury / extensive damage 2 = Medium injury / significant damage 1 = Slight / minor damage Key: 1 = Low risk, action should be taken to reduce the risk if reasonably practicable 2, 3, 4 = Medium risk, is a significant risk and would require an appropriate level of control measures. 6 & 9 = High risk, should not be undertaken without prior agreement
	2 Medium injuries / significant damage	2	4	6	
	3 Major injury / extensive damage	3	6	9	

Adborth / Feedback

Sylwadau'r Ymgeisydd / Candidate's Comments:

Adborth Yr Aseswr / Assessor's Feedback:

Cafodd y gwaith/asesiad hwn ei wneud dan amodau arholiadDo / Naddo

This work/assessment carried out under examination conditionsYes/ No

Nifer y cwestiynau / adrannau y rhoddwyd cynnig arnynt Number of questions/sections attempted	
Nifer y cwestiynau / adrannau a atebwyd yn gywir Number of questions/sections correctly answered	
Y cwestiwn / adran sydd angen eu cywiro The question / section number needing to be amended	

Sylwadau ychwanegol / Additional comments

Cytunaf fod y gwaith / asesiad hwn wedi cael ei wneud mewn modd teg a phriodol.

I agree that this work / assessment was carried out in a fair and proper manner.

Enw'r Ymgeisydd Candidate's Name	Llofnod yr Ymgeisydd Candidate's Signature	Rhif yr Ymgeisydd Candidate's Number	Dyddiad Date
Enw'r Aseswr Assessor's Name	Llofnod yr Aseswr Assessor's Signature	Rhif yr Aseswr Assessor's Number	Dyddiad Date
Enw'r D.M. I.V. Name	Llofnod yr D.M. I.V.Signature	Rhif yr D.M. I.V.Number	Dyddiad Date