Defnyddio cyfarpar sgrin arddangos wrth addysgu o bell

Mae gan gyflogwyr yr un cyfrifoldebau am sicrhau iechyd a diogelwch eu cyflogeion sy'n gweithio o gartref ag sydd ganddynt am unrhyw gyflogeion eraill. Pan fydd staff yn gweithio gartref, mae rheidrwydd o hyd i'r cyflogwr reoli'r risgiau i'w hiechyd, ac mae hyn yn cynnwys risgiau o ganlyniad i weithio gyda chyfarpar sgrin arddangos, yn ogystal â gweithio'n unigol, a straen a phroblemau iechyd meddwl. Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch wedi cynhyrchu canllawiau ynglŷn â diogelu gweithwyr sy'n gweithio o gartref.

Mae'r Rheoliadau Iechyd a Diogelwch (Cyfarpar Sgrin Arddangos) yn berthnasol i weithwyr sy'n defnyddio cyfarpar sgrin arddangos bob dydd, am awr neu fwy ar y tro.

Gallai defnyddio cyfarpar sgrin arddangos yn anghywir, neu weithio mewn gweithfannau neu amgylcheddau gwaith sydd wedi'u llunio'n wael, arwain at boenau yn y cefn, y gwddf, yr ysgwyddau, y breichiau, yr arddyrnau a'r dwylo, yn ogystal â blinder a straen llygaid. Efallai na fydd yr achosion yn amlwg bob tro. Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i gyflogwyr wneud asesiad risg ar gyfer gweithio o gartref, ac mae'n rhaid i ran o hwn ystyried y trefniadau gweithio a'r defnydd o wneir o gyfarpar sgrin arddangos. Mae hyn yn cynnwys:

- cwblhau **asesiad o weithfannau cyfarpar sgrin arddangos**;
- gostwng y risgiau, er enghraifft drwy sicrhau bod gweithwyr yn **tcymryd egwyliau o'u gwaith gyda** neu'n gwneud rhywbeth gwahanol;
- darparu **prawf llygaid** os bydd gweithiwr yn gofyn am un;
- darparu **hyfforddiant a gwybodaeth** i'r gweithwyr.

Er nad yw'n orfodol gwneud asesiad llawn ar gyfer gweithio o gartref dros dro, mae gofyniad o hyd am asesiad sylfaenol ar sail y **rhestr wirio ar gyfer gweithfannau**. Byddai asesiad llawn yn ofynnol ar gyfer athrawon sy'n disgwyl gweithio o gartref am gyfnod hir.

O ganlyniad i bandemig y Coronafeirws, mae disgwyliad cynyddol a rheolaidd i lawer o athrawon ddefnyddio cyfrifiaduron a chyfarpar arddangos gweledol eraill wrth iddynt wneud eu gwaith; er enghraifft, er mwyn cefnogi rhai agweddau o addysgu o bell. Am fod hyn yn debygol o ddigwydd yn ddi-dor am awr neu fwy, dylid gwneud **asesiad** o'r weithfan, a dylai hwn gynnwys edrych ar:

- y weithfan yn ei chyfanrwydd, gan gynnwys y cyfarpar, y dodrefn a'r amodau gwaith;
- y math o waith a wneir;
- unrhyw ofynion arbennig sydd gan aelod o'r staff, er enghraifft, defnyddiwr sydd ag anabledd;
- os bydd risgiau, dylid cymryd camau i'w gostwng.

Dylid rhoi gwybod i'ch cyflogwr am unrhyw broblemau a ddaeth i'r amlwg yn yr asesiad.

Nid yw gwaith gyda chyfarpar sgrin arddangos yn achosi niwed parhaol i'r llygaid, ond gall cyfnodau hirion o waith gyda chyfarpar sgrin arddangos arwain at y canlynol:

- llygaid blinedig;
- teimlad anghyfforddus;

- golwg byr dros dro;
- cur pen.

Mae'n rhaid i gyflogwyr ddarparu profion llygaid i'w **gweithwyr sy'n defnyddio cyfarpar sgrin arddangos** os gofynnir amdanynt. Mae'n rhaid i'r cyflogwr dalu am y prawf hefyd. Dylai hwn fod yn brawf llygaid a golwg llawn gan optometrydd neu feddyg, a dylai gynnwys prawf golwg ac archwiliad o iechyd y llygaid.

Nid oes caniatâd i gyflogwyr godi tâl am bethau a wneir neu a ddarperir i ateb gofynion penodol, megis y rhai a nodir yn yr asesiad risg.

Mae'r gyfraith hefyd yn nodi bod yn rhaid i gyflogwyr gynllunio'r gwaith er mwyn cael egwyliau neu newid yn y gweithgareddau i gyflogeion **sy'n defnyddio cyfarpar sgrin arddangos**. Ar wahân i'r sefyllfa bresennol, mae hawliadau cytundebol athrawon yn parhau, gan gynnwys yr hawl i gael amser cynllunio, paratoi ac asesu (CPA) ac egwyliau cinio o hyd rhesymol.

Nid oes unrhyw arweiniad cyfreithiol ynglŷn â chymryd egwyliau yn ystod gwaith gyda chyfarpar sgrin arddangos, hynny ydy pa mor hir a pha mor aml y dylid eu cymryd. Mae'n dibynnu ar y math o waith a wneir. Fodd bynnag, mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yn argymell cymryd egwyliau byr yn aml, yn hytrach na chymryd egwyliau hir yn llai aml. Er enghraifft, mae pump i ddeg munud bob awr yn well nag 20 munud bob dwy awr. Yn ddelfrydol, dylai defnyddwyr allu dewis pryd i gymryd egwyliau.

Ar hyn o bryd, mae'n debygol nad yw athrawon yn gallu torri ymaith o'u gwaith gyda chyfarpar sgrin arddangos er mwyn gwneud tasgau eraill, megis gwaith marcio ar bapur. Yn ôl yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, os nad yw newid gweithgareddau'n digwydd yn naturiol mewn swydd, dylai'r cyflogwyr gynllunio egwyliau gorffwys. Dylai egwyliau neu newid gweithgareddau ganiatáu i ddefnyddwyr godi o'u gweithfannau a symud o gwmpas, neu o leiaf ymestyn a newid osgo.

Cyngor i'n haelodau

Dylai aelodau ddefnyddio'r **rhestr wirio ar gyfer gweithfannau** i asesu eu hamgylcheddau gwaith, a rhoi gwybod am unrhyw broblemau i'w cyflogwr.

Dylai aelodau hefyd ofyn i'w cyflogwr gadarnhau pa asesiad risg a wnaed mewn perthynas â defnyddio cyfarpar sgrin arddangos a sut y bydd arferion gweithio diogel yn cael eu sicrhau. Dylid gwneud asesiadau risg mewn ymgynghoriad â'r staff a'u hundebau.

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod mewn ysgrifen i'ch cyflogwr ar unwaith am unrhyw broblemau sy'n codi o'r defnydd a wneir o gyfarpar sgrin arddangos, yn enwedig os byddwch yn cael poen neu anghysur o ganlyniad i weithio o gartref, oherwydd gallai hyn fod yn anaf diwydiannol. Dylai aelodau hefyd hysbysu eu cyflogwyr os ydynt yn pryderu nad yw'r cyfarpar a ddarperir iddynt yn addas neu'n ddiogel ar gyfer y gwaith sydd i gael ei wneud.

Dylai aelodau geisio cyngor meddygol os ydynt yn pryderu am unrhyw effaith niweidiol ar eu hiechyd.

Os oes gan aelodau bryderon sydd heb gael eu trin gan eu cyflogwyr, dylent gysylltu â NASUWT i gael rhagor o gyngor.

siaradwch â ni

rc-wales-cymru@mail.nasuwt.org.uk
www.nasuwt.org.uk