



Cardiff  
Metropolitan  
University

Prifysgol  
Metropolitan  
Caerdydd

Yr Amgylchedd ac Ystadau

---

## Tymheredd yn y Gweithle

---

Sefydlwyd: 2005  
Adolygwyd: Medi 2020  
Rhif y Fersiwn: 3

## **PROTOCOL AR DYMHEREDD YN Y GWEITHLE**

### **Deddfwriaeth Iechyd a Diogelwch**

Mae Rheoliadau'r Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992 yn ymdrin ag ystod eang o faterion iechyd, diogelwch a lles sylfaenol fel gwresogi, goleuo, gweithfannau, seddi a chyfleusterau lles.

Er nad yw'r Rheoliadau Gweithle yn nodi isafswm neu uchafswm tymheredd dan do yn y gweithle, mae'r Cod Ymarfer Cymeradwy (ACOP) yn argymhell y canlynol:

“Fel rheol, dylai'r tymhereddau mewn ystafelloedd gwaith fod o leiaf 16 gradd Celsius oni bai bod llawer o'r gwaith yn cynnwys ymdrech gorfforol ddifrifol ac os felly dylai'r tymheredd fod yn 13 gradd Celsius o leiaf.”

“Mae'r tymhereddau hyn yn cyfeirio at ddarlleniadau a gymerir gan ddefnyddio thermometr bwlb sych cyffredin, yn agos at weithfannau, ar uchder gweithio ac i ffwrdd o ffenestri.”

Fodd bynnag, mae'r CYC yn ychwanegu nad yw hyn “... yn berthnasol i ystafelloedd neu rannau o ystafelloedd lle byddai'n anymarferol cynnal y tymhereddau hynny, er enghraifft mewn ystafelloedd y mae'n rhaid eu cadw ar agor i'r tu allan, neu lle mae'n rhaid i fwyd neu gynhyrchion eraill cael eu cadw yn oer.”

Mae cyhoeddiad Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, *Thermal Comfort in the Workplace*, yn nodi bod “cysur thermol yn anodd ei ddiffinio” ac felly “y gorau y gallwch chi obeithio ei gyflawni yn realistig yw amgylchedd thermol sy'n bodloni mwyafrif y bobl yn y gweithle”.

### **Ymrwymiad Prifysgol Metropolitan Caerdydd**

Mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd wedi ymrwymo i gyflawni ei rhwymedigaeth gyfreithiol ac yn ychwanegol i geisio darparu amgylchedd thermol sy'n bodloni'r mwyafrif o bobl yn y gweithle, y mwyafrif o'r amser.

Mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd hefyd wedi ymrwymo i ddefnyddio ynni'n gyfrifol a chefnogi Llywodraeth Cymru yn ei dyletswydd gyfreithiol i hyrwyddo datblygu cynaliadwy yng Nghymru.

## Canllawiau Tymheredd

### Gwresogi

Er mwyn cydbwysu'r gofynion ar gyfer cysur thermol a'r defnydd cyfrifol o ynni, mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn ceisio cynhesu ei hadeiladau yn unol ag anghenion i lefelau yn seiliedig ar ganllawiau a gyhoeddwyd gan Sefydliad Siartredig Peirianwyr Gwasanaethau Adeiladu (CIBSE).

- Swyddfeydd, darlithfeydd, gofodau addysgu: 21°C
- Preswylfeydd myfyrwyr: 21°C

Gellir cynhesu ardaloedd eraill i lefel is, e.e. neuaddau chwaraeon a champfeydd.

Dylid nodi yn ystod cyfnodau arbennig o oer ac yn dilyn cyfnodau pan fydd yr adeilad wedi bod yn wag, efallai na fydd yn bosibl cyflawni'r tymhereddau hyn erbyn dechrau'r diwrnod gwaith. Mewn amgylchiadau o'r fath mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd wedi ymrwymo i gymryd pob cam rhesymol i gynnal yr isafswm tymheredd cyfreithiol o leiaf nes cyrraedd lefelau "normal".

### Ymholiadau Cysur Thermol

Os bydd system wresogi neu oeri yn torri neu ddim yn gweithio'n gywir, dylid rhoi gwybod am y nam yn dilyn y weithdrefn arferol, h.y. codi cais am waith trwy'r dderbynfa campws lleol neu'r swyddfa Breswylfeydd.

Pan fydd problem gyda chysur thermol nad yw'n ganlyniad i offer yn torri neu ddim yn gweithio'n gywir, yn y lle cyntaf dylid sicrhau thermomedrau o'r dderbynfa gwasanaethau campws perthnasol i ddarganfod y tymheredd yn yr ardal waith. Os na fydd y tymheredd yn cwrdd â lefelau targed Prifysgol Metropolitan Caerdydd dylid codi cais am waith i Ystadau ymchwilio i achos y broblem.

Os bydd y tymheredd o fewn lefelau targed Prifysgol Metropolitan Caerdydd a bod ymholiad â lefelau cysur thermol yn dal i fodoli yna dylid cyfeirio hyn at y rheolwr llinell a fydd yn adrodd ymlaen i'r pennaeth adran berthnasol. Yna bydd angen iddynt ystyried materion fel y math o waith sy'n cael ei wneud, oedran, rhyw, cyflwr iechyd a lefel ffitrwydd yr unigolyn ac a yw dillad priodol yn cael eu gwisgo.

### Gwresogyddion trydanol

Mae gwresogi trydanol yn ddrud, yn niweidiol i'r amgylchedd oherwydd allyriadau CO2 uchel, a gall beri risg tân sylweddol.

Fodd bynnag, os bydd y system wresogi ganolog yn methu am gyfnodau hir yn arwain at dymheredd anghyfforddus, gall Ystadau a Chyfleusterau ddarparu gwresogyddion trydanol dros dro. Os digwydd hyn, bydd y gwresogyddion a gyflenwir:

- Wedi bodloni Prawf Dyfeisiau Cludadwy (PAT)
- Wedi'i reoli'n thermostatig
- Wedi'i leoli'n gywir i osgoi peryglon

Rhaid i dderbynwyr gwresogyddion cludadwy sicrhau eu bod:

- Wedi'u gweithredu yn ddiogel i atal gorlwytho cylchedau trydanol
- Wedi'u ddiffodd mewn ystafelloedd gwag am resymau diogelwch

- Heb ei adael ymlaen y tu allan i oriau gwaith o dan unrhyw amgylchiadau

Ni chaniateir i unigolion ddod â/prynu eu gwresogyddion lleol eu hunain ac, os canfyddir hwy, cânt eu symud i ffwrdd yn ystod archwiliadau iechyd a diogelwch arferol.

Gall parhau i ddefnyddio gwresogyddion cludadwy effeithio'n andwyol ar reolaethau BMS systemau gwres canolog. Wrth i thermostatau ganfod tymereddau uchel a achosir gan y gwresogyddion, gellir cau neu leihau gwresogi i ardaloedd a allai fod yn fawr trwy'r adeilad er anfantais i lawer o ddeiliaid eraill sy'n arwain at gwynion.

Felly ni chaniateir defnyddio gwresogyddion trydanol neu nwy cludadwy ym Mhrifysgol Metropolitan Caerdydd ac eithrio mewn amgylchiadau eithriadol, neu fel yr awdurdodwyd gan Gyfarwyddwr yr Amgylchedd ac Ystadau at ddefnydd tymor byr yn unig, mewn ardaloedd critigol cyfyngedig, pe bai nam dros dro sydyn ar y brif system.

### **Oeri Cysur ac Aerdymheru**

Ni fydd tymheredd y mwyafrif helaeth y gofodau yn cael eu rheoli yn ystod cyfnod poethaf yr haf a gofynnir i ddeiliaid wneud eu gorau glas i ymdopi ar adegau o dymheredd uchel y tu allan.

Er y dywedwyd yn flaenorol nad oes tymheredd uchaf cyfreithiol yn y gweithle, mae Prifysgol Metropolitan Caerdydd yn cydnabod canllawiau a gyhoeddwyd gan Sefydliad Siartredig Peirianwyr Gwasanaethau Adeiladu (CIBSE) ac yn nodi y gallai tymereddau dan do sy'n fwy na 28°C am gyfnodau hir fod yn anghyfforddus.

Felly, mewn rhai meysydd (ceginau, odyau, gofodau academaidd penodol e.e. Gwyddorau Iechyd, ystafelloedd TG), lle nad oes unrhyw fodd ymarferol arall o leihau enillion gwres, bydd aerdymheru yn cael ei ystyried fel rhan o'r broses asesu risg (Yn y cyd-destun hwn bydd "ymarferol" yn cynnwys awyru naturiol, awyru lleol a chysgodi).

Pan ddarperir oeri cysur bydd yn cael ei reoli'n ganolog gan y tîm Ystadau yn yr un modd â'r systemau gwres canolog. Os nad yw hyn yn ymarferol yn dechnegol yna bydd angen i adrannau sicrhau nad yw offer oeri yn cael ei ddefnyddio'n anghyfrifol.

Dylid gwneud pob cais am oeri cysur/aerdymheru trwy'r pennaeth adran berthnasol i Gyfarwyddwr yr Amgylchedd ac Ystadau. Dim ond ar ôl ymchwiliad trylwyr y bydd Cyfarwyddwr yr Amgylchedd ac Ystadau yn ystyried defnyddio offer o'r fath a dim ond lle na ellir defnyddio unrhyw fodd arall i leihau tymereddau.

## **Ffyrdd Syml Gallwch Chi Sicrhau Cysur Thermol:**

Mewn tywydd poeth eithafol:

- Gwisgwch yn briodol
- Yfwch ddiodydd oer, mae dŵr yn well na diodydd carbonedig
- Defnyddiwch gysgodi ffenestri, e.e. bleindiau fertigol, llenni ac ati.
- Agorwch ffenestri i gynyddu symudiad aer
- Lle nad oes ffenestri y medr eu hagor yn bodoli neu lle maent yn gyfyngedig defnyddiwch ffan desg neu ffan bedestal i gynyddu symudiad aer
- Lleolwch weithfannau i ffwrdd o olau haul uniongyrchol neu ffynonellau gwres diangen eraill
- Trefnwch gyda'r rheolwr llinell i gymryd seibiannau rheolaidd i oeri
- Defnyddiwch systemau gwaith hyblyg lle bo hynny'n bosibl i leihau amser mewn cysylltiad â thymheredd uchel

Mewn tywydd oer eithafol:

- Gwisgwch yn briodol
- Cadwch ffenestri a drysau ar gau lle bynnag y bo modd a lleihau drafftiau eraill
- Lleolwch weithfannau i ffwrdd o fannau oer os yn bosibl fel ffenestri
- Caewch fleindiau ar ddiwedd y dydd i gadw gwres yn y gofod
- Osgowch rwystro llif gwres rheiddiaduron gyda desgiau, cypyrddau a dodrefn eraill
- Sicrhewch fod thermostatau rheiddiaduron ar osodiad cyfforddus ar ddiwedd pob dydd i sicrhau bod y gofod yn cynhesu yn y bore
- Trefnwch gyda'r rheolwr llinell i gymryd seibiannau rheolaidd i yfed diodydd poeth neu i gynhesu.
- Arhoswch mor egnïol â phosib i gynnal cylchrediad da
- Defnyddiwch systemau gwaith hyblyg lle bo hynny'n bosibl i leihau amser mewn cysylltiad â'r tymheredd oeraf