Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch - Arholiad Sampl

700 Pecyn Arholiad Sampl

Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch

Fersiwn A

Hyd yr arholiad: 45 munud

Dylai'r canlynol fod gennych ar gyfer yr arholiad hwn

- ysgrifbin gydag inc du neu las
- dalen ateb amlddewis

Darllenwch y nodiadau canlynol cyn i chi ateb unrhyw gwestiynau:

- Rhowch gynnig ar bob cwestiwn
- Os ydych yn cael cwestiwn yn anodd, gadewch e a dychwelwch ato'n ddiweddarach

Mae'r arholiad hwn yn cynnwys 30 cwestiwn. Mae gan bob cwestiwn farciau cyfartal.

Mae'r papur arholiad hwn yn eiddo i City & Guilds.

Sut i gwblhau'r ddalen ateb amlddewis

Mae pob cwestiwn yn dangos pedwar ateb posibl (â'r llythrennau 'a', 'b', 'c' ac 'ch'): dim ond un sy'n gywir.

Penderfynwch ba un sy'n gywir a marciwch eich ateb ar y ddalen ateb gyda'ch ysgrifbin.

Er enghraifft os ydych chi'n penderfynu bod 'b' yn gywir, marciwch eich ateb gyda chroes fel hyn:

1 a ☐ b ☒ c ☐ ch ☐

Os ydych yn newid eich ateb, canslwch eich dewis cyntaf trwy lenwi'r blwch yna rhowch groes yn yr ateb y penderfynoch chi mai hwn yw'r ateb cywir, fel hyn:

1 a ☐ b ■ c ☒ ch ☐

1 Pa un o'r canlynol yw'r rheswm **pwysicaf** dros gynnwys hyfforddiant iechyd a diogelwch mewn cyfnodau ymsefydlu staff newydd?

a. I leihau niwed i'r offer yn y gweithle.
b. I ddilyn gweithdrefnau'r gweithle.
c. I atal damweiniau yn y gweithle.
ch. I sicrhau bod gan yr holl staff yr un cyfle.

2 Pa un o'r canlynol sy'n ganlyniad posibl i safonau iechyd a diogelwch gwael yn y gweithle?

a. Morâl isel
b. Cyflogau'n gostwng.
c. Ailstrwythuro staff.
ch. Amserau egwyl ychwanegol.

3 Pa ddeddfwriaeth y cafodd Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 eu cyflwyno i'w hatgyfnerthu?

a. Rheoli Sylweddau Peryglus i Iechyd, 2002.
b. Adrodd Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus 2013.
c. Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974.
ch. Rheoliadau Gweithle (Iechyd, Diogelwch a Lles) 1992.

4 Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n egluro **orau** Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974?

a. Mae'n gosod dyletswydd ar weithwyr i sicrhau iechyd, diogelwch a lles eu cyflogwr yn y gwaith
b. Mae'n gosod dyletswydd ar weithwyr i roi gwybod am ddamweiniau i'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.
c. Mae'n gosod dyletswydd ar gyflogwyr i sicrhau iechyd, diogelwch a lles eu holl weithwyr yn y gwaith.
ch. Mae'n sicrhau iechyd a diogelwch i'r cyhoedd y tu allan i oriau gwaith yn unig.

5 Pa un o'r canlynol sy'n esbonio sut y gall cyflogwr ddarparu amgylchedd gwaith diogel?

a. Darparu hyfforddiant ac offer personol ar gyfer rôl swydd gweithiwr.
b. Gofyn i'r gweithwyr ddarparu eu hoffer a'u dillad amddiffynnol personol eu hunain.
c. Rhoi cinio ac amser egwyl â thâl i weithwyr er mwyn cadw morâl yn uchel.
ch. Darparu trefniadau teithio i'r gweithle ac oddi wrtho.

6 Pwy sy'n gyfrifol am reoli tanau yn y gweithle?

a. Dim ond y swyddog(ion) tân enwebedig sy'n gallu defnyddio'r diffoddwyr tân i fynd i'r afael â thân.
b. Gweithwyr sydd wedi'u hyfforddi i adnabod y diffoddwr i'w ddefnyddio ar gyfer gwahanol gategorïau o dân.
c. Dim ond cyflogeion sydd wedi cael hyfforddiant codi a chario sy'n gallu gweithredu diffoddwr tân.
ch. Gall gweithiwr neu gyflogwr sydd â rôl iechyd a diogelwch fynd i'r afael â thân.

7 Pa un o'r canlynol yw **prif** bwerau swyddogion gorfodi iechyd a diogelwch?

a. Arolygu, ymchwilio a rhoi arweiniad.
b. Gwahardd ac erlyn ar unwaith.
c. Arolygu a rhoi dirwyon yn y fan a'r lle.
ch. Arolygu a rhoi asesiadau risg.

8 Pam mae adrodd yn brydlon am offer diffygiol yn bwysig yn y gweithle?

a. Er mwyn sicrhau bod yr offer yn cael ei ddisodli'n gyflym fel y gall y gwaith ailddechrau.
b. Sicrhau bod y risg i iechyd a diogelwch pobl yn cael ei lleihau.
c. Sicrhau bod y broses asesu risg yn cael ei chwblhau'n gyflym ac yn effeithlon.
ch. Sicrhau bod y cynrychiolydd iechyd a diogelwch yn hysbysu'r gwneuthurwr.

9 Pa un o'r canlynol sy'n cyfrannu **fwyaf** at ddiwylliant iechyd a diogelwch da yn y gwaith?

a. Cyngor Lleol yn monitro cydymffurfiaeth.
b. Mae'r uwch dîm rheoli yn monitro perfformiad staff.
c. Gweithwyr yn dangos arferion gwaith diogel yn gyson.
ch. Y Swyddog Iechyd a Diogelwch sy'n gosod sancsiynau disgyblu ar gyflogeion.

10 Beth yw'r **nifer lleiaf** o gyflogeion mewn sefydliad sy'n ei gwneud yn gyfreithiol ofynnol cofnodi asesiadau risg?

a. 1
b. 2
c. 5
d. 10

11 Pa un o'r canlynol yw'r **prif** reswm dros gynnal asesiad risg?

a. Codi tâl ar weithwyr am ddisodli PPE sydd wedi'i ddifrodi neu ei golli.
b. Darparu systemau gwaith diogel i'r holl weithwyr.
c. Er mwyn sicrhau bod yswiriant digonol yn cael ei brynu.
ch. Sicrhau bod unrhyw aelod unigol o staff yn cael hyfforddiant ychwanegol.

12 Pryd bydd angen cymorth er mwyn cynnal asesiad risg?

a. Pan nad yw'n glir beth yw'r peryglon.
b. Pan nad oes digon o amser i'w gwblhau.
c. Pan fydd angen i'r rheolwr ddirprwyo'r dasg.
ch. Pan fydd cwsmeriaid yn yr ardal sy'n cael ei hasesu.

13. Beth yw'r ffordd **orau** o ddelio â pherygl er mwyn sicrhau nad yw eraill yn cael eu peryglu?

a. Ei symud e ar unwaith.
b. Rhoi gwybod i'r rheolwr llinell.
c. Rhoi rhwystr o'i amgylch.
ch. Dangos arwydd rhybudd neu hysbysiad.

14 Pa un o'r canlynol sydd **fwyaf** tebygol o fod yn berygl posibl i iechyd a diogelwch i'r cyhoedd?

a. Diffyg arwyddion, neu arwyddion anghywir.
b. Synau uchel yn y cyffiniau.
c. Ardaloedd sydd wedi'u ffensio.
ch. Diffyg cyfleusterau cyhoeddus.

15 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio **orau**'r term 'perygl' yn y gweithle?

a. Y siawns bod niwed yn digwydd.
b. Y gwrthrych sydd mewn perygl o gael niwed.
c. Gwrthrych sy'n gallu achosi niwed.
ch. Person sydd mewn perygl o gael niwed.

16 Pa un o'r datganiadau canlynol fyddai'n disgrifio **orau** pryd bydd angen adolygu asesiad risg?

a. Mae angen ei ddiweddaru'n brydlon unwaith y mis.
b. Mae angen ei ddiweddaru bob tro y bydd newid yn digwydd.
c. Mae angen ei ddiweddaru bob tro y bydd person newydd yn cymryd rhan.
ch. Mae angen iddo gael ei ddiweddaru gan yr uwch dîm rheoli.

17 Pa un o'r prosesau canlynol sydd **gyntaf** yn yr hierarchaeth rheoli risg?

a. Dileu.
b. Gweithdrefnau gweithio diogel.
c. Hyfforddiant, cyfarwyddyd a goruchwyliaeth.
ch. Amnewid.

18 Pam mae'n bwysig i fusnes gynnal asesiad o anghenion cymorth cyntaf?

a. Lleihau costau hyfforddi a achosir gan weithgareddau cymorth cyntaf.
b. Sefydlu'r lefel gywir o ddarpariaeth cymorth cyntaf ar gyfer y busnes.
c. Rhoi gwybod i'r Swyddog Iechyd a Diogelwch am yr holl anghenion cymorth cyntaf posibl.
ch. Nodi deunyddiau, peirianwaith a gweithgareddau a allai achosi digwyddiadau cymorth cyntaf.

19 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio **prif** rôl y swyddog cymorth cyntaf yn y gweithle?

a. Adrodd ar bob sefyllfa cymorth cyntaf a chadw cofnodion damweiniau.
b. Sicrhau bod rôl swydd y person a anafwyd yn cael ei gwneud gan eraill am weddill y dydd.
c. Sicrhau bod y pecyn cymorth cyntaf wedi'i stocio'n llawn a bod stociau'n cael eu rhestru'n gywir.
ch. Helpu rhywun sy'n sâl neu wedi'i anafu tra'n sicrhau diogelwch pawb sy'n bresennol.

20 Pa un o'r canlynol sy'n **ofyniad sylfaenol** ar gyfer cymorth cyntaf yn y gweithle?

a. Pecyn cymorth cyntaf wedi'i stocio'n llawn.
b. Gweithdrefn blaenoriaethu gweithgarwch DRABC.
c. Dau gymorth cyntaf hyfforddedig ar y safle.
ch. Tystysgrif cymorth cyntaf yn y gwaith.

21 Pa un sy'n disgrifio **orau'r** gweithdrefnau **cyntaf** i'w cymryd wrth ddod ar draws damwain yn y gwaith?

a. Gwneud yr ardal yn ddiogel i atal damweiniau pellach.
b. Mynd yn syth i'r claf a gwirio am anadlu.
c. Gweiddi'n uchel am gymorth a seinio'r larwm.
ch. Llenwi ffurflen adrodd am ddamwain ar gyfer y rheolwr Iechyd a Diogelwch.

22 Pa un o'r canlynol sy'n esbonio pam mae hi'n bwysig agor y llwybr anadlu mewn claf sy'n anymwybodol?

a. Gan fod cyhyrau tracea (pibell wynt) y claf yn culhau ac yn achosi i'r bibell wynt gau gan rwystro'r llwybr anadlu.
b. Gan fod y tafod yn mynd yn chwyddedig a gall y claf lyncu'r tafod sy'n rhwystro'r llwybr anadlu.
c. Oherwydd bod y tafod yn ymlacio ac yn blocio llwybr anadlu claf, gan achosi bod y bibell wynt yn cael ei rhwystro.
ch. Gan fod cyhyrau tracea claf yn culhau sy'n gorfodi'r tafod yn ôl, felly'n rhwystro llwybr anadlu.

23 Pa un o'r symptomau canlynol sy'n disgrifio **orau** y claf sydd mewn sioc?

a. Fflysiau poeth, wyneb coch, ymddygiad pryderus.
b. Peswch, pwls cyflym, ymddygiad pryderus.
c. Croen oer a llaith, curiad calon cyflym, ymddygiad dryslyd.
ch. Cochni croen, anadlu llafurus, ymddygiad dryslyd.

24 Beth fyddai'r camau **gorau** i berson cymorth cyntaf unigol mewn argyfwng gydag oedolyn anymwybodol nad yw'n anadlu?

a. Dechrau CPR ar y claf ar unwaith a gweiddi am help.
b. Rhoi o leiaf bum anadl achub i'r claf ar unwaith.
c. Ffonio 999 a gofyn i'r gwasanaethau brys gael eu hanfon i'r cyfeiriad.
ch. Rhoi dau anadl achub cychwynnol i'r claf ac yna ddefnyddio'r diffibriliwr brys.

25 Pa un yw'r agwedd **bwysicaf** ar symud gwrthrychau'n ddiogel yn y gweithle?

a. Symud gwrthrychau gyda pheiriannau.
b. Atal anaf personol.
c. Cwblhau gwaith mewn modd amserol.
ch. Cadw gwrthrychau yn agos at y wast.

26 Pa un yw'r broses gywir ar gyfer codi gwrthrychau bach yn ddiogel yn y gweithle?

a. Meddwl, codi'r gwrthrych, cynllunio'r codi, symud yn gyflym a chadw'r gwrthrych ar y frest.
b. Meddwl cyn codi, gafael yn y gwrthrych, codi'r eitem a'i dal yn agos at y frest.
c. Mabwysiadu safle ac ystum sefydlog, troi a phwyso gyda'r cefn, cynllunio'r codi a symud yn gyflym.
ch. Meddwl, mabwysiadu sefyllfa sefydlog, cynnal gafael dda ac ystum a'i gadw'n agos at y wast.

27 Pa un o'r canlynol yw'r codio lliw ar gyfer diffoddwr tân trochion (ffôm)?

a. Glas.
b. Gwyrdd.
c. Du.
ch. Hufen.

28 Pa rai o'r diffoddwyr tân canlynol na **ddylid** eu defnyddio mewn amgylchedd sy'n cynnwys deunyddiau hylosg solet?

a. Carbon deuocsid.
b. Cemegyn gwlyb.
c. Dŵr.
ch. Powdr.

29 Pa un o'r bandiau lliw canlynol sy'n dangos diffoddwr tân carbon deuocsid?

a. Gwyrdd.
b. Coch.
c. Melyn.
ch. Du.

30 Pa rai o'r datganiadau canlynol ynghylch dyrannu a lleoli diffoddwyr tân sy'n **anghywir**?

a. Maent wedi'u lleoli wrth ymyl llwybrau dianc mewn mannau tân ar bob llawr.
b. Maent wedi'u gosod ar leoliad gweladwy, o fewn cyrraedd hawdd os bydd tân.
c. Maent wedi'u gosod ar eu lleoliad ac yn hygyrch i weithwyr yn unig.
ch. Maent wedi'u lleoli o fewn pellter rhesymol i unrhyw dân.

Diwedd yr arholiad

YN AWR EWCH YN ÔL A GWIRIO EICH GWAITH

PWYSIG

Ydy'r manylion ar frig y ddalen ateb yn gywir?

Ydych chi wedi llenwi eich atebion mewn INC yn y blychau priodol ar y ddalen ateb?

Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch

Fersiwn B

Hyd yr arholiad: 45 munud

Dylai'r canlynol fod gennych ar gyfer yr arholiad hwn

- ysgrifbin gydag inc du neu las
- dalen ateb amlddewis

Darllenwch y nodiadau canlynol cyn i chi ateb unrhyw gwestiynau:

- Rhowch gynnig ar bob cwestiwn
- Os ydych yn cael cwestiwn yn anodd, gadewch e a dychwelwch ato'n ddiweddarach

Mae'r arholiad hwn yn cynnwys 30 cwestiwn. Mae gan bob cwestiwn farciau cyfartal.

Mae'r papur arholiad hwn yn eiddo i City & Guilds.

Sut i gwblhau'r ddalen ateb amlddewis

Mae pob cwestiwn yn dangos pedwar ateb posibl (â'r llythrennau 'a', 'b', 'c' ac 'ch'): dim ond un sy'n gywir.

Penderfynwch ba un sy'n gywir a marciwch eich ateb ar y ddalen ateb gyda'ch ysgrifbin.

Er enghraifft os ydych chi'n penderfynu bod 'b' yn gywir, marciwch eich ateb gyda chroes fel hyn:

1 a ☐ b ☒ c ☐ ch ☐

Os ydych yn newid eich ateb, canslwch eich dewis cyntaf trwy lenwi'r blwch yna rhowch groes yn yr ateb y penderfynoch chi mai hwn yw'r ateb cywir, fel hyn:

1 a ☐ b ■ c ☒ ch ☐

1 Pwy ddylai roi gwybod am arferion gweithio anniogel yn y gwaith?

a. Dim ond pobl sydd wedi cael eu hyfforddi.
b. Eich cynrychiolydd iechyd a diogelwch yn unig.
c. Unrhyw un sy'n sylwi arno.
ch. Eich rheolwr llinell yn unig.

2 Beth yw'r effaith **fwyaf** tebygol ar y gweithlu o ddiffyg hyfforddiant iechyd a diogelwch staff?

a. Cyflogau uwch.
b. Lefelau straen uwch.
c. Mwy o gynhyrchiant.
ch. Mwy o gyllideb hyfforddi.

3 Pa un o'r sefyllfaoedd canlynol, sy'n cynnwys staff, fyddai'n sbarduno adrodd am ddigwyddiadau o dan RIDDOR?

a. Annwyd cyffredin sy'n arwain at ddau ddiwrnod i ffwrdd o'r gwaith.
b. Coes wedi torri a achoswyd gan ddamwain yn y gwaith.
c. Damwain car yn digwydd ar y ffordd i'r gwaith.
ch. Bys troed wedi torri a achoswyd gan ddamwain yn y gwaith.

4 Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio darpariaeth Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974?

a. Rhaid i gyflogwyr ddarparu cyfleusterau coginio.
b. Rhaid i gyflogwyr ddarparu cyfleusterau cymorth cyntaf.
c. Rhaid i gyflogwyr ddarparu cyfleusterau parcio ceir wedi'u goleuo'n llawn.
ch. Rhaid i gyflogwyr ddarparu amgylchedd gwaith tawel a digynnwrf.

5 Pa un o'r canlynol y mae'n **rhaid** ei arddangos ym mhob gweithle gyda phump neu fwy o weithwyr?

a. Poster iechyd a diogelwch statudol.
b. Poster COSHH statudol.
c. Poster codi a chario statudol.
ch. Poster RIDDOR statudol.

6 Yn nhermau iechyd a diogelwch, beth yw'r cam **cyntaf** y dylai gweithiwr ei gymryd wrth ddefnyddio sylweddau peryglus?

a. Darllen y daflen ddata
b. Gwisgo Offer Diogelu Personol penodedig.
c. Cwblhau asesiad risg.
ch. Defnyddio cynwysyddion priodol ar gyfer y sylwedd.

7 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio **prif** ddiben gorfodi iechyd a diogelwch?

a. Sicrhau bod y busnes yn ystyried polisïau gorfodi.
b. Sicrhau bod swyddogion gorfodi yn cymell yr holl staff yn y gweithle.
c. Cynnal achos cyfreithiol y tro cyntaf y bydd unrhyw achos o dorri amodau.
ch. Sicrhau bod y rhai sydd â dyletswydd yn cael eu dwyn i gyfrif os ydynt yn methu yn eu cyfrifoldeb.

8 Pa un o'r canlynol yw amcan COSHH yn y gweithle?

a. Atal y defnydd o PPE annigonol yn y gweithle o gwmpas sylweddau.
b. Atal, neu reoli'n ddigonol, bod yn agored i sylweddau sy'n beryglus i iechyd.
c. Atal pob sylwedd sy'n beryglus i iechyd rhag cael ei ddefnyddio mewn lleoliad gweithle.

ch. Atal gweithwyr rhag ymgymryd â gwaith gyda sylweddau sy'n beryglus i iechyd.

9 Pa un yw'r rheswm **pwysicaf** dros rannu arferion diogel da yn y gwaith?

a. Gwella morâl staff a gwaith tîm.
b. Lleihau cost hyfforddiant iechyd a diogelwch staff.
c. Lleihau'r risg o ddamwain ac anaf yn y gweithle.
ch. Sicrhau y gall y cwmni basio arolygiad iechyd a diogelwch.

10 Pa un o'r canlynol yw **prif** ddiben cynnal asesiad risg?

a. Bodloni gofynion cyfreithiol ac amddiffyn gweithwyr.
b. Dilyn gweithdrefnau a gofalu am y gweithlu.
c. Osgoi dirwyon i'r cyflogwr am arferion anniogel.
ch. Sicrhau bod cofnodion yn cael eu cadw a'u hadolygu.

11 Mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr fod yn gyfrifol am asesiadau risg. Pwy arall **sy'n gorfod** bod yn rhan o gynllunio asesiadau risg?

a. Gweithwyr.
b. Cwsmeriaid.
c. Cyhoedd cyffredinol.
ch. Rhanddeiliaid.

12 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio rheoli risg synhwyrol **orau?**

a. Sicrhau bod gweithwyr a'r cyhoedd yn cael eu diogelu'n briodol.
b. Lleihau gwarchod pobl rhag risgiau sy'n achosi niwed gwirioneddol.
c. Codi ofn ar bobl drwy orliwio neu roi cyhoeddusrwydd i risgiau.
ch. Creu amgylchedd cwbl ddi-risg.

13 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio perygl yn y gweithle?

a. Arwydd llawr gwlyb wedi'i osod ar ôl mopio.
b. Gadael y ffenestri heb eu cloi.
c. Dringo allan o gab tractor.
ch. Cebl trydan heb ei orchuddio.

14 Pa un o'r canlynol sydd **fwyaf** tebygol o fod yn berygl posibl i iechyd a diogelwch i ymwelwyr mewn gweithle?

a. Peidio â chael eich llofnodi i mewn.
b. Synau isel yn y cyffiniau.
c. Ardaloedd sydd wedi'u ffensio i ffwrdd.
ch. Peidio â chael toiledau cyhoeddus.

15 Pa un o'r canlynol sy'n diffinio risg **orau?**

a. Rhywbeth neu rywun yn cael ei anafu.
b. Rhywbeth sydd â'r potensial i achosi niwed.
c. Y niwed disgwyliedig a achosir gan rywbeth.
ch. Y tebygolrwydd y bydd niwed posibl yn cael ei wireddu.

16 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio sut i benderfynu pwy sydd mewn risg o beryglon posibl?

a. Nodi'r risgiau mwyaf cyffredin a nodi'r bobl y gellid eu niweidio.
b. Amlinellu'r holl ddamweiniau posibl a'r rhai a allai gymryd rhan.
c. Gwirio gydag adnoddau dynol a chael rhestr o'r holl weithwyr.
ch. Cynnal asesiad risg ar gyfer pob gweithiwr unigol.

17 Pa un o'r opsiynau canlynol sy'n dangos hierarchaeth rheolaethau yn y drefn gywir?

1. Amnewid
2. Offer amddiffynnol personol ac anadlol
3. Gweithdrefnau gweithio diogel
4. Dileu
5. Hyfforddiant, cyfarwyddyd a goruchwyliaeth

a. 2, 1, 5, 3, 4.
b. 4, 1, 3, 5, 2.
c. 5, 2, 1, 3, 4.
d. 5, 3, 1, 4, 2.

18 Pam mae angen creu cynllun ar wahân ar gyfer argyfyngau cymorth cyntaf ar gyfer gweithwyr unigol?

a. Oherwydd bydd gweithwyr unigol yn dod ar draws mwy o argyfyngau.
b. Oherwydd bod gan weithwyr unigol fynediad i ffôn symudol bob amser.
c. Oherwydd bydd gan weithwyr unigol set o sgiliau gwahanol i weithwyr eraill.
ch. Oherwydd ei bod yn fwy anodd codi'r larwm ar gyfer gweithwyr unigol.

19 Beth yw nodau'r ddarpariaeth cymorth cyntaf?

a. Atal anafiadau, hyrwyddo adferiad ac atal ailadrodd.
b. Cadw bywyd, atal anafiadau rhag gwaethygu a hyrwyddo adferiad.
c. Darparu offer, atal anafiadau rhag gwaethygu a hyrwyddo adferiad.
ch. Hyrwyddo adferiad, atal anafiadau rhag gwaethygu a rhoi gwybod am ddamweiniau'n brydlon.

20 Pa un o'r canlynol sy'n **ofyniad sylfaenol** ar gyfer cymorth cyntaf yn y gwaith?

a. Cyflogai penodedig i gymryd cyfrifoldeb am drefniadau cymorth cyntaf.
b. Rheolwr penodedig sy'n hyfforddi'r holl weithwyr ar gymorth cyntaf.
c. Gweithiwr penodedig i gymryd cyfrifoldeb am stocio'r pecyn cymorth cyntaf.
ch. Rheolwr penodedig i ysgrifennu asesiadau risg y cwmni.

21 Pa un yw'r weithdrefn gywir i'w dilyn mewn sefyllfa cymorth cyntaf yn dilyn damwain yn y gwaith?

a. Asesu'r claf, asesu'r ardal am ddiogelwch, dechrau gweithdrefnau cymorth cyntaf, ffonio'r gwasanaethau brys os oes angen.
b. Asesu'r ardal am ddiogelwch, gwneud yr ardal yn ddiogel os oes angen, asesu'r claf a ffonio'r gwasanaethau brys os oes angen.
c. Canfod y pecyn cymorth cyntaf, galw'r gwasanaethau brys ar unwaith, asesu'r claf, dechrau gweithdrefnau cymorth cyntaf.
ch. Asesu'r claf, ffonio'r Swyddog Iechyd a Diogelwch, gwneud yr ardal yn ddiogel os oes angen, a ffonio'r gwasanaethau brys.

22 Pa un o'r canlynol yw'r blaenoriaethu cywir o ran gweithgareddau cymorth cyntaf ar y pryd?

a. Perygl, ymateb, llwybr anadlu, anadlu, cylchrediad.
b. Perygl, llwybr anadlu, ymateb, anadlu, cylchrediad.
c. Perygl, anadlu, llwybr anadlu, ymateb, cylchrediad.
ch. Perygl, ymateb, anadlu, llwybr anadlu, cylchrediad.

23 Pa symptomau sy'n disgrifio **orau** glaf sy'n tagu'n ddifrifol?

a. Chwysu, chwydu, anadlu bas cyflym, croen gwelw, oer a llaith.
b. Peswch, gwag-gyfogi, anallu sydyn i siarad, cydio'r gwddf, llewygu.
c. Cochni'r croen, anadlu llafurus, chwysu gormodol, ymddygiad dryslyd.
ch. Gwaedu o'r pen, anadlu dwfn cyflym, chwysu gormodol, chwydu.

24 Pa un o'r canlynol yw'r driniaeth safonol ar gyfer llosgiadau?

a. Oeri'r llosg yn gyflym, torri unrhyw bothelli, peidio â defnyddio dresin llosgiadau.
b. Oeri am hyd at 5 munud mewn dŵr oer, defnyddio hufen antiseptig a dresin llosgiadau.
c. Oeri'r llosgi â phecyn rhew am 10 munud, torri unrhyw bothelli, defnyddio dresin llosgiadau.
ch. Oeri am hyd at 10 munud mewn dŵr oer, peidio â thorri unrhyw bothelli, defnyddio dresin llosgiadau.

25 Pa un o'r canlynol yw'r achos **mwyaf** cyffredin o anaf sy'n gysylltiedig â thrafod â llaw mewn ffordd wael?

a. Symud yn rhy araf.
b. Gweithdrefn codi anghywir
c. Gweithdrefn codi gywir
ch. Symud yn ofalus

26 Pa un o'r canlynol yw'r camau **pwysicaf** i'w cymryd wrth drafod â llaw er mwyn sicrhau diogelwch pobl eraill?

a. Rhoi arwyddion rhybudd.
b. Cadw gwrthrychau allan o gyrraedd.
c. Asesu risg yr ardal.
ch. Sicrhau bod y larwm yn seinio.

27 Pa ddiffoddwr **na ddylid** ei ddefnyddio ar danau sy'n ymwneud â thrydan?

a. Dŵr.
b. Carbon deuocsid.
c. Blanced tân.
ch. Powdr.

28 Pa rai o'r diffoddwyr tân canlynol a fyddai'n cael eu defnyddio mewn amgylchedd sy'n cynnwys nwyon fflamadwy?

a. Powdr.
b. Dŵr.
c. Cemegyn gwlyb.
ch. Carbon deuocsid.

29 Pa un o'r canlynol sy'n esbonio sut y caiff diffoddwr tân ei adnabod i'w ddefnyddio ar bob math o dân?

a. Yn ôl maint.
b. Yn ôl band lliw.
c. Yn ôl lleoliad.
ch. Yn ôl hyd dolen.

30 Pa gamau sy'n cael eu hargymell pan glywir larwm tân yn y gweithle?

a. Gweithredu ar unwaith a gadael yr adeilad wrth yr allanfa agosaf.
b. Dod o hyd i'r tân a mynd i'r afael ag ef â diffoddwr tân.
c. Aros yn dawel a gadael yr adeilad wrth y lifft agosaf.
ch. Casglu'r holl eiddo personol cyn gadael yr adeilad.

Diwedd yr arholiad

YN AWR EWCH YN ÔL A GWIRIO EICH GWAITH

PWYSIG

Ydy'r manylion ar frig y ddalen ateb yn gywir?

Ydych chi wedi llenwi eich atebion mewn INC yn y blychau priodol ar y ddalen ateb?

Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch

Fersiwn C

Hyd yr arholiad: 45 munud

Dylai'r canlynol fod gennych ar gyfer yr arholiad hwn

- ysgrifbin gydag inc du neu las
- dalen ateb amlddewis

Darllenwch y nodiadau canlynol cyn i chi ateb unrhyw gwestiynau:

- Rhowch gynnig ar bob cwestiwn
- Os ydych yn cael cwestiwn yn anodd, gadewch e a dychwelwch ato'n ddiweddarach

Mae'r arholiad hwn yn cynnwys 30 cwestiwn. Mae gan bob cwestiwn farciau cyfartal.

Mae'r papur arholiad hwn yn eiddo i City & Guilds.

Sut i gwblhau'r ddalen ateb amlddewis

Mae pob cwestiwn yn dangos pedwar ateb posibl (â'r llythrennau 'a', 'b', 'c' ac 'ch'): dim ond un sy'n gywir.

Penderfynwch ba un sy'n gywir a marciwch eich ateb ar y ddalen ateb gyda'ch ysgrifbin.

Er enghraifft os ydych chi'n penderfynu bod 'b' yn gywir, marciwch eich ateb gyda chroes fel hyn:

1 a ☐ b ☒ c ☐ ch ☐

Os ydych yn newid eich ateb, canslwch eich dewis cyntaf trwy lenwi'r blwch yna rhowch groes yn yr ateb y penderfynoch chi mai hwn yw'r ateb cywir, fel hyn:

1 a ☐ b ■ c ☒ ch ☐

1 Beth yw'r canlyniad **mwyaf** pwysig a thebygol o gael staff wedi'u hyfforddi'n dda ym maes iechyd a diogelwch?

a. Bydd y staff yn helpu ei gilydd.
b. Bydd y staff yn dilyn gweithdrefnau.
c. Bydd y staff yn canolbwyntio ac yn gynhyrchiol.
ch. Bydd y staff yn teimlo'n fwy hyderus yn eu rôl.

2 Pam y gallai un o'r sefyllfaoedd canlynol gynyddu premiymau yswiriant i gyflogwyr?

a. Mwy o salwch staff.
b. Trosiant staff uwch.
c. Cynnydd mewn goramser staff
ch. Cynnydd yn nifer hawliadau iawndal staff.

3 Pa fath o berson sy'n gallu cyflwyno adroddiad digwyddiad o dan ddeddfwriaeth RIDDOR?

a. Gweithiwr.
b. Cwsmer.
c. Y cyhoedd cyffredinol.
ch. Yr HSE.

4 Yn ôl y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974, pa un o'r grwpiau canlynol sydd â dyletswydd i weithio'n ddiogel?

a. Gweithwyr ac ymwelwyr.
b. Uwch rheolwyr a chwsmeriaid.
c. Cyflogwyr a chyflogeion (gweithwyr).
ch. Pawb yn y gweithle.

5 Pa un o'r cyfleusterau canlynol y **mae'n rhaid** i gyflogwyr eu darparu i sicrhau lles digonol i gyflogeion?

a. Cyfleusterau toiled, ardal ysmygu, cyfleusterau ymolchi, teledu a man eistedd.
b. Ardal ysmygu, mannau yfed a bwyta, toiledau a chyfleusterau ymolchi.
c. Cyfleusterau toiled, mannau i fwyta ac yfed, teledu ac ysmygu.
ch. Cyfleusterau ymolchi a thoiledau, cyfleusterau gorffwys a newid, ardal i fwyta ac yfed.

6 Pa un o'r canlynol sy'n ddyletswydd **statudol** cyflogai?

a. Sicrhau bod offer ar gael i'w ddefnyddio'n rheolaidd.
b. Sicrhau bod offer yn cael ei ddefnyddio a'i gynnal a'i gadw'n ddiogel.
c. Sicrhau bod cydweithwyr yn gwisgo PPE digonol.
ch. Sicrhau bod cydweithwyr yn cymryd seibiannau digonol.

7 Pam y byddai swyddog gorfodi yn rhoi hysbysiad gwella i gyflogwr?

a. Pan fydd y rheolwr ar ddyletswydd wedi anwybyddu hysbysiad gwahardd ar gyfer y busnes.
b. Pan fydd Adnoddau Dynol yn rhoi gwybod am drosiant uchel o staff o'r busnes.
c. Pan fydd cyflogai wedi mynd yn groes i un neu ragor o'r darpariaethau statudol.
ch. Pan fydd gan y rheolwr ar ddyletswydd nifer uchel o weithdrefnau disgyblu staff i'w prosesu.

8 Beth yw'r rheswm **pwysicaf** dros ddefnyddio PPE yn ôl cyfarwyddyd yn y gweithle?

a. Diogelu'r defnyddiwr rhag risgiau iechyd a diogelwch.
b. Diogelu'r defnyddiwr rhag trafod â llaw mewn ffordd wael.
c. Diogelu'r busnes rhag erlyniad neu ddirwyon.
ch. Diogelu'r busnes rhag arolygiad gorfodi.

9 Pam mae dilyn cyfarwyddiadau gweithio diogel yn bwysig?

a. Gwella morâl staff a gwaith tîm.
b. Lleihau cost hyfforddiant iechyd a diogelwch staff.
c. Lleihau'r risg o ddamwain ac anaf yn y gweithle.
ch. Sicrhau y gall y cwmni basio arolygiad iechyd a diogelwch.

10 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio'r hyn y mae'r gyfraith yn ei ddweud am asesiad risg?

a. Rhaid iddo fod yn addas ac yn ddigonol.
b. Rhaid iddo fod yn ei le a'i arddangos.
c. Rhaid iddo fod yn berthnasol ac ar gael.
ch. Rhaid iddo gael ei gofnodi a'i argraffu.

11 Mae cyflogwr yn anfon gweithiwr i weithio mewn lleoliad newydd. Pa un o'r canlynol sydd **bwysicaf** wrth gynnal yr asesiad risg?

a. Gwneud asesiad o bell ar gyfer y lleoliad.
b. Cynnwys unrhyw un a allai gael ei effeithio.
c. Defnyddio ffurflen asesu risg generig.
ch. Chwilio am asesiad risg blaenorol ar y lleoliad.

12 Ar gyfer pa rai o'r sefyllfaoedd canlynol y byddai'n briodol ceisio cyngor arbenigol wrth gwblhau asesiadau risg yn y gweithle?

a. Wrth asesu risg staff sydd â phrofiad cyfyngedig o ddefnyddio darn newydd o beirianwaith.
b. Wrth asesu risg staff cymwys sy'n gweithio mewn swyddfa yn y gweithle.
c. Wrth asesu risg darn newydd o offer a ddefnyddir gan staff profiadol.
ch. Wrth asesu risg aelodau profiadol o staff gan sy'n defnyddio darn o beirianwaith.

13 Pa un o'r canlynol yw'r perygl **mwyaf** cyffredin yn y gweithle?

a. Drysau heb eu cloi.
b. Ffenestri heb eu cloi.
c. Arwynebau anwastad.
ch. Peiriannau heb eu gwasanaethu.

14 Pa un o'r canlynol yw'r perygl **mwyaf** tebygol o achosi niwed difrifol i gyflogeion?

a. Sbwriel wedi'i adael heb ei glirio.
b. Dodrefn swyddfa a ddefnyddir yn anghywir.
c. Gwaith papur wedi'i stacio ar ddesgiau swyddfa.
ch. Offer mecanyddol heb ei ddefnyddio'n iawn.

15 Pa un o'r opsiynau canlynol sy'n dangos y pum cam i gwblhau asesiad risg yn y drefn gywir?

1. Cofnodi eich canfyddiadau a'u rhoi ar waith
2. Nodi'r peryglon
3. Adolygu eich asesiad a'i ddiweddaru os oes angen
4. Penderfynu pwy allai gael ei niweidio a sut
5. Gwerthuso'r risgiau a phenderfynu ar fesurau rheoli

a. 2, 1, 5, 3, 4.
b. 2, 1, 5, 3, 4.
c. 2, 1, 5, 3, 4.
ch. 5, 2, 1, 4, 3.

16 Pam y dylid adrodd am ddamweiniau yn y gweithle **bob amser,** waeth pa mor fach?

a. Sicrhau bod y rheolwr yn ymwybodol o ddigwyddiadau.
b. Annog yr holl staff i ddysgu o gamgymeriadau.
c. Atal digwyddiadau tebyg yn y dyfodol.
ch. Monitro bod staff yn cyflawni eu dyletswyddau'n gywir.

17 Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n diffinio **orau**'r term rheoli risg 'dileu'?

a. Cwblhau'r gweithgaredd yn araf ac yn ofalus i atal peryglon.
b. Ailddylunio a disodli'r gweithgaredd lle bo angen.
c. Rhoi'r gorau i'r gweithgaredd a gadael y sefyllfa ar unwaith.
ch. Rhoi'r gorau i gyflawni'r gweithgaredd a defnyddio contractwr.

18 Beth yw'r rheswm **pwysicaf** i fusnes ymgymryd â chynllunio ar gyfer argyfyngau a darpariaeth cymorth cyntaf?

a. Cael gweithdrefnau wrth ymateb i ddigwyddiadau a damweiniau.
b. Sicrhau bod premiymau yswiriant ar gyfer y busnes yn cael eu lleihau.
c. Sicrhau bod yr holl asesiadau risg wedi'u cofnodi.
ch. Atal pob digwyddiad a damwain rhag digwydd.

19 Beth yw **prif** gyfrifoldeb swyddog cymorth cyntaf?

a. Gweithredu fel gweithiwr iechyd proffesiynol pan fydd rhywun yn cael ei anafu neu'n sâl.
b. Cwblhau'r ddogfen adroddiad damweiniau pan fydd rhywun yn sâl.
c. Rhoi help i rywun sy'n cael ei anafu neu'n sâl.
ch. Sicrhau y cysylltir ag aelod o'r teulu.

20 Wrth weithio mewn lleoliadau pellennig, pa eitem ychwanegol sydd **fwyaf** addas i'w chynnwys yn y pecyn cymorth cyntaf?

a. Ffôn symudol.
b. Tabledi glwcos.
c. Dillad sych, cynnes.
ch. Map arolwg ordnans.

21 Pa un o'r canlynol sy'n esbonio **orau** pryd y dylai cyflogai gysylltu â'r gwasanaethau brys mewn argyfwng meddygol?

a. Cyn gynted ag y bydd yr ardal yn cael ei gwneud yn ddiogel a bod y cyflogai yn teimlo na all ddelio ymhellach â'r sefyllfa.
b. Cyn gynted ag y bydd y cyflogai yn gwybod faint o bobl sy'n rhan o'r digwyddiad a pha anafiadau a gafwyd.
c. Cyn gynted ag y bydd y cyflogai yn cofnodi enwau'r holl bobl a anafwyd a'u hunion leoliad.
ch. Cyn gynted ag y bydd y cyflogai yn cwblhau asesiadau cychwynnol ac mae cleifion wedi trafod sut maen nhw'n teimlo.

22 Pam mae'n bwysig gwirio safle'r digwyddiad fel y flaenoriaeth gyntaf mewn sefyllfa cymorth cyntaf?

a. I sicrhau bod y swyddog cymorth cyntaf yn dilyn gweithdrefn asesu risg y cwmni.
b. I leihau'r risg i'r swyddog cymorth cyntaf ac atal unrhyw ddamweiniau pellach.
c. I leihau'r angen i gwblhau gwaith papur adrodd am ddamweiniau.
ch. I sicrhau na fydd damweiniau pellach a lleihau premiymau yswiriant i'r cwmni.

23 Pa symptomau sy'n disgrifio **orau** claf a allai fod â chymal wedi'i ddatgymalu?

a. Cleisio, pigo a diffyg teimlad yr ardal, colli llawer o waed, yr asgwrn yn ymwthio trwy'r croen, a chwyddo.
b. Tynerwch o amgylch safle'r anaf, cleisio, diffyg teimlad yr ardal, ymddygiad dryslyd, chwydu a chroen gwelw.
c. Chwyddo, afliwio'r croen, tynerwch o amgylch safle'r anaf, colli swyddogaeth arferol a phigo neu ddiffyg teimlad yr ardal.
ch. Anallu i ddwyn pwysau, rhywfaint o symudiad cyfyngedig i'r ardal a anafwyd, tynerwch, colli gwaed, curiad calon cyflym a chwyddo ar safle'r anaf.

24 Beth yw'r **prif** nod mewn sefyllfa cymorth cyntaf lle mae claf yn gwaedu'n drwm?

a. Rhoi pwysau ar y clwyf ac atal haint.
b. Atal colli gwaed ymhellach a lleihau effeithiau sioc.
c. Cael gwared ar bethau dieithr wedi'u claddu yn y clwyf a lleihau colli gwaed.
ch. Tynnu dillad y claf i ddatgelu'r clwyf a gosod pwysau arno.

25 Pa un o'r canlynol yw'r **mwyaf** addas ar gyfer symud dau flwch bach trwm?

a. Craen.
b. Lifft fforch.
c. Person.
ch. Tryc sach.

26 Pa un o'r eitemau canlynol sy'n addas ar gyfer trin a symud paledi mawr wedi'u llwytho?

a. Fan.
b. Lifft fforch.
c. Tryc sach.
ch. Berfa.

27 Pa fath o ddiffoddwr tân sy'n cael ei ddefnyddio **orau** ar danau a achosir gan olewau coginio a brasterau?

a. Dŵr.
b. Trochion.

c. Cemegyn gwlyb.
ch. Powdr sych.

28 Ar gyfer pa fath o dân mae diffoddwr tân du yn cael ei ddefnyddio?

a. Tanau sy'n cynnwys deunyddiau organig (e.e. pren, lliain, papur).
b. Tanau sy'n cynnwys deunyddiau solet (e.e. plastig).
c. Tanau sy'n cynnwys offer trydanol byw.
ch. Tanau sy'n cynnwys olewau coginio a brasterau.

29 Pa ddiffoddwr tân sy'n cael ei ddangos gan fand lliw glas uwchben y cyfarwyddiadau?

a. Powdr sych.
b. Dŵr.
c. Carbon deuocsid.
ch. Trochion.

30 Yn y lle cyntaf, pwy ddylai fynd i'r afael â thân yn y gweithle?

a. Warden tân.
b. Aelod o'r cyhoedd cyffredinol.
c. Gweithiwr.
ch. Y person agosaf at y tân.

Diwedd yr arholiad

YN AWR EWCH YN ÔL A GWIRIO EICH GWAITH

PWYSIG

Ydy'r manylion ar frig y ddalen ateb yn gywir?

Ydych chi wedi llenwi eich atebion mewn INC yn y blychau priodol ar y ddalen ateb?

Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch

Fersiwn CH

Hyd yr arholiad: 45 munud

Dylai'r canlynol fod gennych ar gyfer yr arholiad hwn

- ysgrifbin gydag inc du neu las
- dalen ateb amlddewis

Darllenwch y nodiadau canlynol cyn i chi ateb unrhyw gwestiynau:

- Rhowch gynnig ar bob cwestiwn
- Os ydych yn cael cwestiwn yn anodd, gadewch e a dychwelwch ato'n ddiweddarach

Mae'r arholiad hwn yn cynnwys 30 cwestiwn. Mae gan bob cwestiwn farciau cyfartal.

Mae'r papur arholiad hwn yn eiddo i City & Guilds.

Sut i gwblhau'r ddalen ateb amlddewis

Mae pob cwestiwn yn dangos pedwar ateb posibl (â'r llythrennau 'a', 'b', 'c' ac 'ch'): dim ond un sy'n gywir.

Penderfynwch ba un sy'n gywir a marciwch eich ateb ar y ddalen ateb gyda'ch ysgrifbin.

Er enghraifft os ydych chi'n penderfynu bod 'b' yn gywir, marciwch eich ateb gyda chroes fel hyn:

1 a ☐ b ☒ c ☐ ch ☐

Os ydych yn newid eich ateb, canslwch eich dewis cyntaf trwy lenwi'r blwch yna rhowch groes yn yr ateb y penderfynoch chi mai hwn yw'r ateb cywir, fel hyn:

1 a ☐ b ■ c ☒ ch ☐

1 Beth yw effaith uniongyrchol safonau iechyd a diogelwch da a hyfforddiant i weithwyr?

a. Gall staff gael diwrnod allan ar gyfer dysgu.
b. Mae staff yn gwneud llai o hawliadau iawndal.
c. Mae gan y staff fwy o gyfle i gymdeithasu.
ch. Mae gan staff well morâl a chynhyrchiant.

2 Pa un o'r canlynol allai fod yn ganlyniad ariannol uniongyrchol i fusnes o fod â safonau iechyd a diogelwch gwael?

a. Dirwyon a ffioedd cyfreithiol cysylltiedig.
b. Cynnydd yng nghostau hyfforddi staff.
c. Ffioedd recriwtio ac ymgynghori.
ch. Cynnydd mewn premiymau yswiriant.

3 Pa ddatganiad sy'n disgrifio **orau** Reoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999?

a. Mae'n gosod dyletswydd ar bob cyflogwr i asesu a rheoli risgiau i'w gweithwyr sydd wedi deillio o weithgareddau gwaith.
b. Mae'n gosod dyletswydd ar bob cyflogwr i adrodd a rheoli risgiau sylweddau sy'n beryglus i iechyd i'w gweithwyr.
c. Mae'n gosod dyletswydd gofal ar bob cyflogwr i sicrhau bod anghenion lles digonol yn cael eu diwallu yn ystod gweithgareddau gwaith dyddiol.
ch. Mae'n gosod dyletswydd gofal ar bob cyflogwr i sicrhau bod yr offer angenrheidiol yn cael ei brynu i gadw eu gweithwyr yn ddiogel yn y gwaith.

4 Beth yw diben Rheoliadau Adrodd am Anafiadau, Clefydau a Digwyddiadau Peryglus 2013?

a. Rhoi gwybod i'r cyhoedd ac awdurdodau lleol am unrhyw ddigwyddiadau, clefydau a digwyddiadau peryglus sy'n digwydd o ganlyniad i waith mewn ardal gyhoeddus.
b. Cadw cofnodion o fewn cwmni o unrhyw farwolaethau, anafiadau, clefydau galwedigaethol a digwyddiadau peryglus, fel y gall cyflogwyr ymchwilio i ddigwyddiadau rheolaidd.
c. Rhoi gwybod i'r awdurdodau am unrhyw farwolaethau, clefydau galwedigaethol, anafiadau a digwyddiadau peryglus, fel y caiff risgiau eu cydnabod a'u hymchwilio os oes angen.
ch. Rhoi gwybod am unrhyw farwolaethau, clefydau, anafiadau a digwyddiadau peryglus er mwyn nodi lle mae angen i gyflogwyr wario mwy o arian ar ddiogelwch ac offer diogelu personol i'w staff.

5 Beth yw **prif** gyfrifoldebau iechyd a diogelwch cyflogwr?

a. Diogelu pob gweithiwr rhag unrhyw risgiau iechyd a diogelwch o fewn y cwmni drwy eu hysbysu drwy asesiadau risg.
b. Diogelu iechyd, diogelwch a lles eu gweithwyr ac eraill y gallai eu busnes effeithio arnynt.
c. Darparu lefelau da o dâl a gwyliau ychwanegol i'r holl weithwyr sy'n ymwneud ag iechyd a diogelwch yn y busnes.
ch. Datblygu partneriaeth cwmnïau eraill i wella iechyd a diogelwch cyffredinol eu busnes eu hunain.

6 Gyda phwy dylai gweithiwr siarad ag e os yw'n sylwi bod cydweithiwr ar fin delio â chemegau heb wisgo PPE cywir?

a. Uwch dîm rheoli.
b. Rheolwr llinell.
c. Y cydweithiwr.
ch. Cynrychiolydd iechyd a diogelwch.

7 Pa un o'r datganiadau canlynol **fyddai'n** disgrifio orau pryd caiff hysbysiad gwahardd ei roi?

a. Pan fydd cyflogai wedi mynd yn groes i un neu ragor o'r darpariaethau statudol.
b. Pan fydd arolygydd wedi nodi diffyg cydymffurfio mewn adran.
c. Pan fydd cyflogwr wedi nodi diffyg cydymffurfio ar gyfer un o'r darpariaethau statudol.
ch. Pan fydd gan reolwr ar ddyletswydd nifer uchel o weithdrefnau disgyblu staff i'w prosesu.

8 Beth yw'r mesur rheoli **pwysicaf** i'w ystyried wrth weithio gydag offer newydd neu mewn rôl newydd?

a. Hyfforddiant arbenigol.
b. Gwisg gwaith gweithiwr.
c. Llawlyfr gweithwyr.
ch. Offer Diogelu Personol (PPE).

9 Pa un o'r canlynol yw'r ffordd **orau** o rannu arfer gweithio diogel?

a. Polisi Iechyd a Diogelwch.
b. Taflen Iechyd a diogelwch.
c. E-bost Iechyd a diogelwch.
ch. Briffio Iechyd a diogelwch.

10 Pa un o'r canlynol y mae'n **rhaid** ei gynnwys mewn asesiad risg i gydymffurfio â'r gyfraith?

a. Mae'r rhagofalon yn dderbyniol ac mae'r risg yn aros yr un fath.
b. Mae'r rhagofalon yn hylaw ac nid yw'r risg wedi newid.
c. Mae'r rhagofalon yn rhesymol ac ni ellir rhagweld y risg.
ch. Mae'r rhagofalon yn rhesymol ac mae'r risg sy'n weddill yn isel.

11 A oes angen asesiad risg ar y sefydliad os nad yw ond yn cyflogi pedwar aelod o staff?

a. Na, gan fod llai na phum gweithiwr.
b. Oes, rhaid cofnodi asesiadau risg hefyd.
c. Na, nid oes angen asesiadau risg.
ch. Oes, ond nid oes angen eu cofnodi.

12 Wrth gynnal asesiad risg ar faes gwaith, daw'n amlwg y gallai rhai gweithwyr fod yn agored i gemegion. Ble byddai rhagor o wybodaeth ar gael i gwblhau'r rhan hon o'r asesiad risg?

a. Yn y polisïau rheoli.
b. Gan dechnegydd labordy.
c. Yn y daflen data diogelwch.
ch. Gan yr awdurdod gweithredol iechyd a diogelwch.

13 Pa un o'r canlynol sy'n enghraifft o berygl biolegol yn y gweithle?

a. Diheintydd.
b. Trydan.
c. Sŵn.
ch. Gwaed.

14 Pa un o'r canlynol sy'n berygl cyffredin yn y gweithle a all niweidio aelodau'r cyhoedd?

a. Teils to rhydd.
b. Tywydd garw.
c. Llawr gwlyb heb arwydd.
ch. Toiledau heb fod yn gweithio.

15 Pam mae angen diweddaru ac adolygu asesiadau risg?

a. Er mwyn sicrhau bod gweithdrefnau'r gweithle yn cael eu dilyn.
b. Sicrhau bod cyfrif am newidiadau yn y gweithle.
c. Sicrhau bod ansawdd y gofrestr risg yn cael ei gynnal.
ch. Sicrhau bod ansawdd y mesurau rheoli yn cael ei gynnal.

16 Pa un o'r canlynol y dylid ei ystyried yn ystod cam cynhyrchu ysgrifennu asesiad risg?

a. Cynnwys gweithwyr sy'n cyflawni'r dasg.
b. Osgoi defnyddio jargon a byrfoddau.
c. Sicrhau bod gwaith papur yn cael ei gadw am saith mlynedd.
ch. Ei gadw'n syml a chanolbwyntio ar reolaethau

17 Pa ddatganiad sy'n diffinio **orau**'r term rheoli risg 'amnewid'?

a. Ailgynllunio'r gweithgaredd i liniaru'r holl risgiau.
b. Rhoi'r gwaith ar gontract allanol i is-gontractwr arbenigol.
c. Newid y gweithgaredd i liniaru'r holl beryglon.
ch. Newid y deunydd neu'r broses gydag un llai peryglus.

18 Pam mae'n bwysig cynnal asesiad risg trylwyr ar gyfer gweithwyr unigol wrth gynllunio ar gyfer cymorth cyntaf?

a. I egluro sut i roi gwybod i'r gweithiwr unigol er mwyn osgoi risgiau.
b. I sicrhau bod gweithwyr unigol sydd mewn perygl yn cael eu goruchwylio bob amser.
c. I sicrhau bod yr holl risgiau'n cael eu dileu o'r amgylchedd gwaith.
ch. I ddelio â risgiau penodol i bobl sy'n gweithio ar eu pennau eu hunain.

19 Beth yw **prif** gyfrifoldebau swyddog cymorth cyntaf yn y gweithle?

a. Atal pob anaf a damwain rhag digwydd.
b. Rheoli'r offer a'r gyllideb cymorth cyntaf.
c. Atal rhagor o ddamweiniau a chadw bywyd.
ch. Sicrhau bod pob gweithiwr yn deall cymorth cyntaf.

20 Pa rai o'r eitemau canlynol sydd **fwyaf** tebygol o gael eu canfod mewn pecyn cymorth cyntaf o leiaf?

a. Taflen ganllaw, padiau llygaid, rhwymynnau trionglog, dresin, menig.
b. Rhwymynnau cylchol, paracetamol, padiau llygaid, hufen antiseptig, dresin.
c. Padiau llygaid, taflen ganllaw, nodwydd ac edau, paracetamol, rhwymynnau.
ch. Hufen antiseptig, taflen ganllaw, menig, nodwydd ac edau, padiau llygaid.

21 Beth yw'r ffordd gywir o chwilio am ymateb mewn person a anafwyd?

a. Ysgwyd braich y claf yn ysgafn a gofyn yn dawel "allwch chi fy nghlywed i?"
b. Ysgwyd llaw'r claf yn ysgafn a gofyn yn dawel "allwch chi fy nghlywed i?"
c. Ysgwyd ysgwydd y claf yn ysgafn a gofyn yn uchel "allwch chi fy nghlywed i?"
ch. Ysgwyd pen y claf yn ysgafn o ochr i ochr a gofyn "allwch chi fy nghlywed i?"

22 Beth ddylai fod yn flaenoriaeth frys i'r swyddog cymorth cyntaf wrth ddod ar draws sefyllfa gyda pherson sydd wedi'i anafu'n ddifrifol?

a. Asesu'r person a anafwyd a gwirio'r llwybr anadlu.
b. Asesu'r person sydd wedi'i anafu a ffonio'r gwasanaethau brys.
c. Asesu'r ardal am ddiogelwch a ffonio'r Swyddog Iechyd a Diogelwch.
ch. Asesu'r ardal a sicrhau bod pawb yn yr ardal yn ddiogel.

23 Pa un o'r canlynol yw symptomau trawiad ar y galon mewn claf?

a. Croen oer a llaith, anawsterau cof, poen yn y frest, iselder ysbryd.
b. Chwysu, diffyg anadl, poen yn y frest, ymdeimlad o bryder.
c. Ymdeimlad o bryder, parlys, anhawster llyncu, poen yn y frest.
ch. Diffyg anadl, gweld yn ddwbl, ymdeimlad o bryder, anawsterau cof.

24 Pa un o'r canlynol yw'r weithdrefn cymorth cyntaf gywir ar gyfer oedolyn anymwybodol?

a. Gwirio am anadlu, gwirio'r llwybr anadlu a ffonio 999.
b. Agor y llwybr anadlu, asesu ar gyfer perygl a ffonio 999.
c. Agor y llwybr anadlu, chwilio am anadlu a ffonio 999.
ch. Agor y llwybr anadlu, cychwyn CPR a ffonio 999.

25 Pa un o'r canlynol sy'n disgrifio sut y gellir lleihau'r ffordd y caiff trafod â llaw ei leihau?

a. Drwy ddarparu offer amddiffynnol personol i bob gweithiwr wrth ddefnyddio cymhorthion mecanyddol.
b. Drwy sicrhau bod digon o staff i helpu gyda thasgau codi a chario trwm iawn.
c. Drwy brynu eitemau mewn swmp fel y gellir defnyddio peiriannau mecanyddol bob amser.
ch. Drwy sicrhau bod cymhorthion a hyfforddiant mecanyddol addas ar gael i weithwyr.

26 Pa un o'r canlynol fyddai **fwyaf** addas ar gyfer symud trawstiau dur hir, trwm?

a. Tryc sach.
b. Craen.
c. Lifft fforch.
ch. Tractor.

27 Pa un o'r canlynol sy'n fathau o ddiffoddwr tân;

a. Dŵr, powdr sych, trochion, CO2
b. Dŵr, olew, metel, CO2
c. Powdr sych, trochion, dŵr, trydanol
ch. Cemegyn gwlyb, powdr sych, dŵr, pren

28 Pa un o'r mathau canlynol o dân y gallai diffoddwr dŵr gael ei ddefnyddio arno?

a. Olewau coginio.
b. Deunyddiau solet.
c. Petrol.
ch. Trydanol.

29 Diffoddwr tân pa liw sydd i'w weld yn gyffredin yn y gweithle?

a. Gwyrdd.
b. Glas.
c. Melyn.
ch. Coch.

30 Pa un o'r datganiadau canlynol sy'n disgrifio busnes **nad** yw wedi'i drefnu i ddelio â thân?

a. Mae gweithwyr wedi cael hyfforddiant ac wedi cael offer diffodd tân.
b. Nid yw gweithwyr wedi cael hyfforddiant gwarchod rhag tân ac mae offer diffodd tân ar gael.
c. Mae'r busnes wedi darparu arwyddion dianc tân a drysau gwrthdan ac nid yw gweithwyr wedi cael hyfforddiant.
ch. Mae'r busnes wedi darparu offer diffodd tân ac arwyddion ac mae rhai gweithwyr wedi cael hyfforddiant.

Diwedd yr arholiad

YN AWR EWCH YN ÔL A GWIRIO EICH GWAITH

PWYSIG

Ydy'r manylion ar frig y ddalen ateb yn gywir?

Ydych chi wedi llenwi eich atebion mewn INC yn y blychau priodol ar y ddalen ateb?

Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch

Dalen Ateb Amlddewis

Rhif cydran	_ _ _ _ – 3 0 1	Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch - Arholiad sampl
Enw'r ymgeisydd (printiwch)	Enw_cyntaf	Cyfenw
Dyddiad arholiad	dd / mm / bb	**Fersiwn sampl**

1	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		16	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
2	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		17	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
3	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		18	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
4	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		19	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
5	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		20	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
6	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		21	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
7	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		22	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
8	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		23	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
9	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		24	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
10	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		25	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
11	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		26	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
12	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		27	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
13	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		28	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
14	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		29	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐
15	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐		30	a ☐ b ☐ c ☐ ch ☐

Nifer yr atebion cywir Llwyddo/Methu	/30	Gradd	
Wedi'i farcio gan		Dyddiad	

Tudalen wag

Mae'r dudalen hon yn wag yn fwriadol.

Lefel 3 Egwyddorion Iechyd a Diogelwch
Allweddi atebion arholiad sampl amlddewis

Y marc llwyddo ar gyfer pob fersiwn o'r arholiad yw **21/30 (70%).**

Cwestiwn	Fersiwn A	Fersiwn B	Fersiwn C	Fersiwn CH
1	C	C	B	CH
2	A	B	CH	A
3	C	B	A	A
4	C	B	CH	C
5	A	A	CH	B
6	B	A	B	C
7	A	CH	C	A
8	B	B	A	A
9	C	C	C	A
10	C	A	A	CH
11	B	A	B	CH
12	A	A	A	C
13	A	CH	C	CH
14	A	A	CH	C
15	C	CH	B	B
16	B	B	C	A
17	A	B	B	CH
18	B	CH	A	CH
19	CH	B	C	C
20	A	A	A	A
21	A	B	A	C
22	C	A	B	CH
23	C	B	C	B
24	C	CH	B	C
25	B	B	CH	CH
26	CH	C	B	B
27	CH	A	C	A
28	A	A	C	B
29	CH	B	A	CH
30	C	A	A	C

Ynglŷn â City & Guilds

Fel prif sefydliad addysg alwedigaethol y DU, mae City & Guilds yn arwain y chwyldro talent drwy ysbrydoli pobl i ddatgloi eu potensial a datblygu eu sgiliau. Mae City & Guilds yn cael ei gydnabod a'i barchu gan gyflogwyr ar draws y byd fel arwydd o ansawdd a hyfforddiant eithriadol.

Grŵp City & Guilds

Mae Grŵp City & Guilds yn arwain y gwaith o ddatblygu sgiliau byd-eang. Ein diben yw helpu pobl a sefydliadau i ddatblygu eu sgiliau ar gyfer twf personol ac economaidd. Yn cynnwys City & Guilds, City & Guilds Kineo, The Oxford Group ac ILM, rydym yn gweithio gyda darparwyr addysg, busnesau a llywodraethau mewn dros 100 o wledydd.

Hawlfraint

Mae cynnwys y ddogfen hon, oni nodir yn wahanol, yn hawlfraint © The City and Guilds of London Institute ac ni ellir ei chopïo, ei hatgynhyrchu na'i dosbarthu heb ganiatâd ysgrifenedig ymlaen llaw. Fodd bynnag, gall canolfannau City & Guilds cymeradwy ac ymgeiswyr sy'n astudio ar gyfer cymwysterau City & Guilds lungopïo'r ddogfen hon yn rhad ac am ddim a/neu gynnwys fersiwn PDF ohoni ar fewnrwyd y ganolfan ar yr amodau canlynol:

- gall staff y ganolfan gopïo'r deunydd at ddibenion addysgu ymgeiswyr sy'n gweithio tuag at gymhwyster City & Guilds yn unig, neu at ddibenion gweinyddu mewnol
- gall ymgeiswyr gopïo'r deunydd at eu defnydd eu hunain yn unig wrth weithio tuag at gymhwyster City & Guilds

Mae'r Amodau Copïo Safonol (gweler gwefan City & Guilds) hefyd mewn grym.

City & Guilds
1 Giltspur Street
Llundain EC1A 9DD
www.cityandguilds.com