

Cyngor ar Yrru ar ôl Anaf

Os ydych yn gyrru cerbyd neu feic modur, mae angen i chi fod yn ymwybodol o ganlyniadau posibl eich anafiad. Gallai rhywfaint o'r canllaw hwn fod yn berthnasol i'r bobl sy'n reidio beic, beic tair olwyn neu sy'n defnyddio cerbydau symudedd.

Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod yn ffit i yrru/reidio, a chi sy'n atebol dros eich gweithrediadau a'ch penderfyniadau wrth yrru/reidio.

Pethau y dylech eu gwneud	Pam?
Bod â rheolaeth lawn dros eich car/beic modur	Os ydych mewn damwain neu'n cael eich stopio gan yr heddlu, efallai y gofynnir i chi brofi eich bod â rheolaeth lawn.
Bod yn ddigon ffit i yrru/reidio yn ddiogel. Rheol 90 Sicrhewch eich bod yn ffit i yrru. RHAID i chi roi gwybod i'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) am unrhyw gyflwr iechyd sy'n debygol o effeithio ar eich gyrru.	- Gall methu â defnyddio braich neu goes neu law yn llawn neu boen o ganlyniad i anaf annilysu eich yswiriant modur. Mae'n anghyfreithlon gyrru heb yswiriant dilys, felly dylech drafod eich anaf â'ch cwmni yswiriant. - Gallai lladdwyr poen neu feddyginiaeth arall rydych yn ei chymryd at yr anaf effeithio ar eich gallu i feddwl yn glir neu'ch amser ymateb. <i>Os felly, ni ddylech yrru/reidio eich cerbyd.</i> Rheol 96 RHAID I CHI BEIDIO Â gyrru dan ddylanwad cyffuriau neu foddion. Ar gyfer moddion, gwiriwch gyda'ch meddyg neu'ch fferyllydd a pheidiwch â gyrru os cewch eich cynghori y gallai bod nam arnoch. - Gallai methu â chysgu gyda'r nos oherwydd eich anaf effeithio ar eich cydlynid.
Arhoswch nes y cewch eich apwyntiad AAB neu glinig toriadau dilynol os oes gennych (neu y gallai fod gennych) doriad	Bydd castin plastr neu sblint yn lleihau faint y gallwch symud. Hefyd gallai poen lacio'ch gafael ar bethau ac ati. Bydd angen i chi asesu eich symudiad cyn gyrru/reidio ond fe'ch cynghorir i aros tan eich apwyntiad dilynol cyn gyrru/reidio.

Pethau y dylech eu gwneud	Pam?
Os ydych yn gyrru Cerbyd Nwyddau Trwm neu PSV e.e. bws neu drên	Gallai'r rheolau fod yn llymach i chi. Rhwch wybod i'ch cyflogwr am eich anaf a gofyn am gyngor gan y DVLA
Sicrhewch nad ydych wedi'ch blino. Mae Adran 91 Rheolau'r Ffordd Fawr yn dweud: 'Mae gyrru wedi'ch blino yn cynyddu eich risg o ddamwain yn fawr.'	Os teimlwch wedi blino neu'n gysglyd (gallai rhai lladdwyr poen wneud i chi deimlo'n gysglyd), ni ddylech yrru/reidio nes eich bod wedi gorffwys. Wrth asesu eich ffitrwydd i yrru, ystyriwch unrhyw feddyginiaeth rydych yn ei chymryd. Ydy'n effeithio ar eich gallu i feddwl yn glir neu eich amser ymateb pe bai argyfwng yn codi? Os amherir ar y naill un, ni ddylech yrru na reidio cerbyd.
Gwiriwch eich golwg – hefyd rhaid i chi fodloni'r safon golwg isaf ar gyfer gyrru - Mae hyn gyda sbectol neu lensys cyswllt os oes angen, gan ddefnyddio'r ddau lygad neu, os gallwch weld trwy un llygad yn unig, gan ddefnyddio'r llygad honno.	Gallai pobl sy'n gyrru gyda golwg gwael neu nam ar eu golwg achosi perygl i ddefnyddwyr eraill y ffordd a'u hunain. Ar gyfer gyrwyr a beicwyr modur, dylech chi allu darllen rhif cerbyd sydd o faint safonol (gyda sbectol neu lensys cyswllt os oes angen) o bellter o 20 metr. Hefyd rhaid bod gennych graffter gweledol degolyn 0.5 (6/12) o leiaf ar y raddfa Snellen. Os nad ydych yn bodloni'r safon hon ni allwch yrru/reidio ar ffordd gyhoeddus. Mae rheolau llymach i yrwyr lorïau a bysus. Ni ddylech yrru/reidio o gwbl os ydych yn gwisgo pad llygaid.
Oes angen i fi ddweud wrth y DVLA?	Nid oes angen i chi ddweud wrth yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) os oes gennych freichiau neu goesau wedi'u torri oni bai bod disgwyl i'ch anafiad bara am fwy na 3 mis.

Mae cerbydau, anafiadau a chleifion yn amrywio. Bydd angen i chi asesu eich anafiad yn eich cerbyd eich hun. Bydd y llaw rydych yn ei ddefnyddio fwyaf, a oes gan eich cerbyd llywio pŵer neu ddim, ac a yw'n gerbyd â llaw neu awtomataidd i gyd yn effeithio ar eich asesiad.

Gallwch ddefnyddio'r asesiadau isod i weld a ydych yn gallu gyrru/reidio'n ddiogel.

Addaswyd o Carter T (2006) Fitness to drive: A guide for Health Professionals tudalen157. The Royal Society of Medicine.

I asesu cryfder, dygnwch, ystod symudedd a chydbwysedd y coesau isaf:	
Cerddwch dri metr (10 troedfedd), troi a cherdded yn ôl i'r dechrau:	Os yw'n cymryd mwy na naw eiliad i chi wneud hyn mae'n bosibl bod eich coesau'n rhy wan i chi yrru/reidio'n ddiogel.
I asesu gallu i reoli a symud eich cerbyd:	
Troi'r gwddf.	Allwch chi edrych dros y ddwy ysgwydd er mwyn edrych y tu ôl i chi/symud yn ôl?
Cyrlio'r bysedd.	Allwch chi gau dwrn gyda'ch dwy law'n ddigon tynn i chi allu dal olwyn llywio/gripiau llaw'n ddiogel?
Plygu'r ysgwydd a'r benelin	Smaliwch eich bod yn dal llyw. Allwch chi droi'r olwyn ddychmygol yr holl ffordd i'r dde ac wedyn yr holl ffordd i'r chwith?
Plygu'r pigwrn.	Smaliwch eich bod yn pwyso ar bedal cyflymu car neu bedal brecio yn gyflym ac yn gadarn. Nawr dewch â bodiau'r traed tuag atoch.
Os yw'ch symudiad yn oediog, yn achosi poen, wedi'i gyfyngu, effeithir ar eich gallu i yrru'n ddiogel. Os gallwch berfformio'r symudiadau hyn yn hawdd, gwiriwch eich cryfder gyda'r canlynol:	
I asesu eich cryfder, gofynnwch i rywun wthio'n gadarn yn eich erbyn wrth i chi wneud y symudiadau isod. Efallai na fyddwch yn gallu gyrru'n ddiogel os na allwch eu gwneud	
- Codwch y naill fraich yn yr awyr yn ei thro, fel petaech yn codi llaw i ateb yn yr ysgol. Wedyn dewch â hi yn ôl i'ch ochr yn araf. - Symudwch bob llaw i fyny ac i lawr i brofi eich arddyrnau. - Symudwch eich coes ymlaen ac yn ôl o'r glun - Symudwch y naill droed i fyny ac i lawr i brofi eich pigyrnau. - Caewch eich dwylo yn dynn.	Gellir sgorio pob symudiad trwy ddefnyddio'r raddfa hon 0= dim symudiad 1 = cyhyr yn crebachu ond dim symudiad 2= Rhywfaint o symud ond ddim yn erbyn disgyrchiant 3= Symud yn erbyn disgyrchiant 4= Symud yn erbyn gwrthiant ysgafn 5= Symud yn erbyn gwrthiant cryf Os na sgorir 5 ar unrhyw brawf, ni ddylid ceisio gyrru/reidio

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.

**Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys / Uned Môn Anafiadau perthnasol:**

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Adran Môn Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

Uned Môn Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

Cyfeiriadau: Cyngor Rheolau'r Ffordd Fawr ar ffitrwydd i yrru yw:

<https://www.gov.uk/guidance/the-highway-code/rules-for-drivers-and-motorcyclists-89-to-102>

<https://www.gov.uk/broken-limbs-driving>

<https://www.gov.uk/driving-eyesight-rules>

<https://www.gov.uk/health-conditions-and-driving>

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**