



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

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 anaf. Gallai rhannau o'r canllaw hwn fod yn berthnasol i bobl sy'n reidio beic, beic tair olwyn neu bobl 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.	<ul style="list-style-type: none">• 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. Os felly, ni ddylech yrru/reidio eich cerbyd. Rheol 96: RHAID I CHI BEIDIO Â gyrru dan ddylanwad cyffuriau neu feddyginiaeth. 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 cydlyniad.
Arhoswch nes eich apwyntiad dilynol yn yr Adran Argyfwng neu'r clinig torasgwrn os ydych wedi torri asgwrn neu os oes amheuaeth eich bod wedi torri asgwrn.	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. Fe'ch cynghorir i aros tan eich apwyntiad dilynol cyn gyrru/reidio.
Os ydych chi'n gyrru HGV neu PSV e.e. bws neu drên,	Efallai y bydd y rheolau yn llymach i chi. Rhowch wybod i'ch cyflogwr am eich anaf a gofynnwch am gyngor gan y DVLA.

<p>Gwnewch yn siŵr nad ydych wedi blino. Mae adran 91 o'r Cod Priffyrdd yn nodi: 'Mae gyrru pan fyddwch wedi blino yn cynyddu'ch risg o wrthdrawiad yn fawr. '</p>	<p>Os ydych chi'n teimlo'n flinedig ac yn gysglyd (efallai y bydd rhai lladdwyr poen yn eich gwneud yn gysglyd), ni ddylech yrru/reidio nes eich bod wedi cael gorffwys.</p> <p>Wrth asesu eich ffitrwydd i yrru, ystyriwch unrhyw feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd. A yw'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.</p>
<p>Gwiriwch eich golwg - Rhaid i chi hefyd 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. Unrhyw bryderon ynghylch golwg, gwiriwch gydag optegydd os gwelwch yn dda.</p>	<p>Gall pobl sy'n gyrru â golwg gwael neu nam ar eu golwg beri perygl i ddefnyddwyr eraill y ffordd a hwy eu hunain.</p> <p>Ar gyfer gyrwyr a beicwyr modur, rhaid i chi allu darllen plât rhif maint safonol o bellter o 20 metr. Os oes angen i chi wisgo sbectol neu lensys cyffwrdd i wneud hyn rhaid i chi eu gwisgo bob amser wrth yrru.</p> <p>Rhaid i chi hefyd fod â chraffter gweledol o leiaf <u>0.5 degol (6/12)</u> wedi'i fesur ar raddfa <u>S</u> nellen. Os nad ydych yn bodloni'r safon hon ni allwch yrru/reidio ar ffordd gyhoeddus. Mae rheolau llymach ar gyfer gyrwyr lorïau a bysiau. Ni ddylech yrru/reidio o gwbl os ydych chi'n gwisgo pad llygaid.</p>
<p>Oes angen i mi ddweud wrth y DVLA fy mod wedi torri goes neu fraich?</p>	<p>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.</p>

Bydd y dolenni isod yn eich helpu i wirio eich cyflwr ac argymhellion DVLA:

- Gwiriwch a oes cyflwr iechyd yn effeithio ar eich gyrru: Trosolwg - GOV.UK
- Gwiriwch a oes cyflwr iechyd yn effeithio ar eich gyrru: Dewch o hyd i'ch cyflwr ar y rhestr A i Z - GOV.UK

**Os nad ydych yn siŵr a allwch yrru'n ddiogel - cysylltwch â DVLA
Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r
Adran Achosion Brys/MIU lle cawsoch eich gweld.**

Cyfeiriadau:

Y Cod Priffyrdd - Rheolau ar gyfer gyrwyr a beicwyr modur (89 i 102) - Canllawiau - GOV.UK (www.gov.uk)
Rheolau gyrru golwg - GOV.UK

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English**