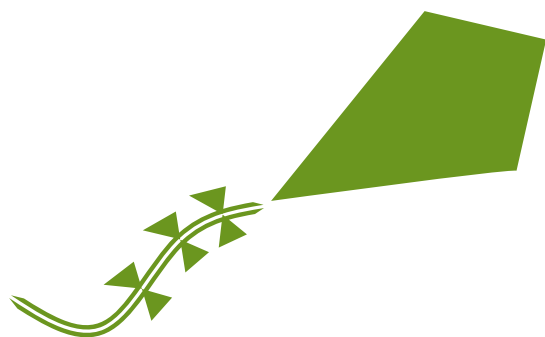


Mewn Argyfwng

- **Ffoniwch 999 a gofynnwch am yr Heddlu**, gan roi eich lleoliad mor gywir ag y gallwch.
- Dywedwch wrthynt fod llinellau pŵer uwchben yn gysylltiedig â'r digwyddiad a gofynnwch iddynt gysylltu ag SP Energy Networks.
- Dylech dybio bod llinellau pŵer yn FYW bob amser, hyd yn oed os ydynt wedi disgyn i'r ddaear, wedi torri, neu ddim yn gwreichioni.
- Cadwch draw oddi wrth unrhyw berson/gwrthrych sydd mewn cysylltiad â llinell uwchben a chadwch bobl eraill draw – gallai eu cyffwrdd fod yn angheuol.
- Gall llinellau sydd wedi'u difrodi aros yn fyw neu gael eu hailwefru yn awtomatig neu o bell yn ddirybudd os nad yw SP Energy Networks yn gwybod am ddiwyddiad.

Os ydych mewn cerbyd, cwch neu awyren

- Peidiwch â mynd allan, cadwch bobl eraill draw a galwch y Gwasanaethau Brys ar unwaith.
- Os oes rhaid i chi fynd allan o'r cerbyd/cwch/awyren, NEIDIWCH YN GLIR gan gymryd camau mawr fel bod un droed oddi ar y ddaear drwy'r adeg nes byddwch o leiaf 5 metr i ffwrdd.
- Gnewch yn siŵr nad ydych yn cyffwrdd y cerbyd/cwch/awyren a'r ddaear yr un pryd.



Cysylltu â ni

Rydym yn rhoi cyngor di-dâl am ddiogelwch i'ch helpu i fod yn ddiogel ger llinellau pŵer.

Ar gyfer cyngor di-dâl am ddiogelwch ac ymholiadau cyffredinol am y rhwydwaith:

- 🌐 www.spenergynetworks.co.uk
- ✉ customercare@spenergynetworks.com
- ☎ 0330 10 10 444

Ar gyfer cynlluniau rhwydwaith trydan:

Swydd Gaer, Glannau Mersi, Gogledd Cymru a Gogledd Swydd Amwythig

- ☎ 0141 614 5666
- ✉ requestforplansmanweb@spenergynetworks.co.uk

Canolbarth Lloegr a De'r Alban

- ☎ 0141 614 9903
- ✉ requestforplansscotland@spenergynetworks.co.uk

Mewn argyfwng yn unig:

Swydd Gaer, Glannau Mersi, Gogledd Cymru a Gogledd Swydd Amwythig

- ☎ 0800 001 5400
- ☎ 0800 092 9290



Rhagor o Wybodaeth

- Mae'r Gymdeithas Rhwydweithiau Ynni yn llunio cyfres o daflenni ar gyfer gweithgareddau hamdden penodol. Mae'r rhain ar gael am ddim drwy:

www.energynetworks.org/electricity/she/safety/safety-advice/public-safety-leaflets.html

- Mae Nodyn Cyfarwyddyd GS6 yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch, 'Avoiding Danger from Overhead Power Lines', yn rhoi cyngor cynhwysfawr ynglŷn â diogelwch ger llinellau pŵer ac mae ar gael drwy www.hse.gov.uk/electricity/information/overhead.htm

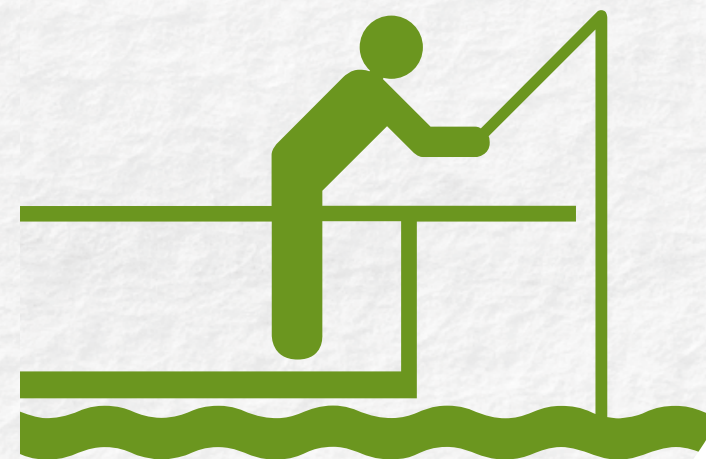
Arwydd Clir

Edrychwch i fyny a chadwch lygad am linellau pŵer. Os byddwch yn gweld yr arwydd hwn ar unrhyw gyfarpar cadwch draw. Mae'r neges yn glir.



Mae Diogelwch yn Bwysig

Wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden ger llinellau pŵer uwchben



Cyflwyniad

Mae'r daflen hon wedi'i hanelu at unrhyw un sy'n bwriadu cymryd rhan mewn gweithgaredd hamdden yn yr awyr agored – neu godi strwythur dros dro – yn agos at linell bŵer uwchben. Ei bwriad yw rhoi gwybodaeth i helpu pobl i fod yn ddiogel.

Mae'r rhwydwaith trydan yn cynnwys llinellau pŵer trydan uwchben, ceblau tanddaearol, is-orsafoedd a chyfarpar arall sy'n trawsyrru ac yn dosbarthu trydan o orsaf bŵer i'ch plwg. Mae'r cyfarpar hyn yn cario foltedd sy'n amrywio o 400,000 folt i lawr i foltedd domestig o 230 folt (gall hyn hyd yn oed fod yn angheuol). Mae'n ddiogel mewn amgylchiadau normal, ond bob blwyddyn mae pobl yn cael eu hanafu a hyd yn oed eu lladd pan maen nhw'n dod yn rhy agos neu'n dod i gysylltiad â chyfarpar ar y rhwydwaith trydan yn ddamweiniol. Felly mae'n bwysig eich bod yn gwybod sut i fod yn ddiogel.

Gwybodaeth Gyffredinol am Ddiogelwch

- PEIDIWCH BYTH â chyffwrdd llinellau pŵer uwchben.
- Peidiwch â chymryd yn ganiataol mai gwifrau ffôn yw llinellau ar bolion pren; mae'r rhan fwyaf o linellau pŵer uwchben yn cael eu cynnal gan bolion pren.
- Mae'r rhan fwyaf o'r llinellau pŵer heb eu hynysu.
- Dylech dybio bod llinellau pŵer yn FYW bob amser, hyd yn oed os ydynt wedi disgyn i'r ddaear, wedi torri, neu ddim yn gwreichioni.
- Mae bron bob math o ddeunydd yn gallu dargludo trydan – llinyn barcud, gwialen bysgota, ffens fetel, erial teledu, a hyd yn oed chwistrell o ddŵr.
- Cadwch draw oddi wrth unrhyw berson/gwrthrych sydd mewn cysylltiad â llinell uwchben, a chadwch bobl eraill draw hefyd. Gallai cyffwrdd y person neu'r gwrthrych fod yn angheuol.
- Os bydd eich offer yn dod i gysylltiad â llinell uwchben, cysylltwch â'r Heddlu neu SP Energy Networks. Peidiwch â cheisio mynd i nôl yr offer.
- Ni fydd esgidiau rwber yn eich amddiffyn.
- Mae trydan yn gallu neidio dros fylchau.
- Gall llinellau sydd wedi'u difrodi aros yn fyw neu gael eu hailwefru yn awtomatig neu o bell yn ddirybudd os nad yw SP Energy Networks yn gwybod am ddirybuddiad.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi, eich teulu a'ch cydweithwyr yn gyfarwydd â'r arwydd trydan melyn a du 'Perygl Marwolaeth' sydd i'w weld ar bolion trydan, peilonau, is-orsafoedd ac ati.

Ar Ddŵr neu'n Agos at Ddŵr

- Os oes llinellau uwchben yn yr ardal ewch i rywle arall i fwynhau eich gweithgaredd. Os nad yw hynny'n bosibl, cadwch o leiaf 30 metr oddi wrth unrhyw linellau uwchben a byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio gwialen bysgota.
- Bydd gwialenni pysgota a mastiau cychod yn dargludo trydan.
- Byddwch yn ofalus iawn mewn meysydd parcio ac ar lwybrau mynediad.
- Cariwch unrhyw gyfarpar yn isel ac yn llorweddol bob amser.
- Ni fydd esgidiau rwber neu esgidiau pysgota'n eich amddiffyn.

Pebyll, Carafanau a Strwythurau Dros Dro Eraill

- Os yw'n bosibl, peidiwch â gosod pabell neu garafán yn union o dan linell uwchben, neu'n agos at un.
- Byddwch yn ofalus iawn wrth osod erial teledu neu fast radio ar gartref symudol neu garafán sefydlog. Peidiwch byth â chlymu neu roi rhywbeth ynghlwm wrth bolyn pren, peilon neu ddarn o gyfarpar trydanol.
- Os ydych yn arwain grŵp, gwnewch yn siŵr bod pawb yn deall peryglon llinellau uwchben.
- Peidiwch â chynnau tân o dan linellau pŵer uwchben.

Meysydd Chwaraeon

- Os oes gennych linellau pŵer uwchben yn croesi dros eich safle a'ch bod yn defnyddio cyfarpar tal megis systemau atal peli symudol, cysylltwch ag SP Energy Networks i gael cyngor di-dâl am ddiogelwch.
- Gwnewch yn siŵr bod pawb sy'n defnyddio cyfarpar o'r fath yn gwybod bod rhaid iddynt ei gario'n isel ac yn llorweddol, a byddwch yn ofalus iawn wrth godi, datgymalu a symud y cyfarpar.

Cyngor i Glybiau, Safleoedd a Chanolfannau Gweithgareddau

- Os oes gennych linellau pŵer uwchben ar eich safle, cysylltwch â ni i gael cyngor di-dâl am ddiogelwch.
- Dylech arddangos mapiau sy'n dangos lleoliad llinellau uwchben a rhifau ffôn mewn argyfwng.
- Hysbyswch bob aelod o'r staff am beryglon llinellau pŵer uwchben, sut i ddefnyddio cyfarpar yn ddiogel wrth eu hymyl a beth i'w wneud mewn argyfwng.