

Rheoliadau drafft a osodwyd gerbron Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar 7 Mawrth 2011 o dan adran 11(3) o Ddeddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010, i'w cymeradwyo drwy benderfyniad Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

OFFERYNNAU STATUDOL
CYMRU DRAFFT

2011 Rhif (Cy.)

**IECHYD Y CYHOEDD,
CYMRU**

**Rheoliadau Deddf Gwelyau Haul
(Rheoleiddio) 2010 (Cymru) 2011**

NODYN ESBONIADOL

(Nid yw'r nodyn hwn yn rhan o'r Rheoliadau)

1. Mae'r Rheoliadau hyn yn gwneud darpariaethau sy'n ymwneud â defnyddio gwelyau haul. Maent yn gosod: dyletswydd ar berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ar fangre ddomestig i atal gwelyau haul rhag cael eu defnyddio ar y fangre honno gan bersonau sydd o dan 18 oed; gofyniad i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul i oruchwylio'r modd y mae gwelyau haul yn cael eu defnyddio ar fangre'r busnes; gwaharddiad ar werthu neu hurio gwelyau haul i bersonau sydd o dan 18 oed; gofynion i ddarparu gwybodaeth i ddefnyddwyr gwelyau haul; a gofynion sy'n ymwneud â'r defnydd ar offer amddiffyn llygaid gan ddefnyddwyr gwelyau haul. Mae'r Rheoliadau wedi eu gwneud yn unol â phwerau sydd wedi eu cynnwys yn Ndeddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010 ("y Ddeddf"), maent yn gymwys o ran Cymru ac yn dod i rym ar 31 Hydref 2011. Mae'r termau Saesneg "*sunbed*" ("gwelyau haul"), "*sunbed business*" ("busnes gwelyau haul"), "*domestic premises*" ("mangre ddomestig") a "*premises*" ("mangre") wedi eu diffinio yn y Ddeddf.

2. Mae rheoliad 3 yn darparu bod rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul sicrhau nad yw'r gwelyau haul yn cael eu defnyddio gan berson sydd o dan 18 oed, nac yn cael eu cynnig iddo eu defnyddio, pan fo'r gwelyau haul hynny yn rhai y mae'r busnes yn ymwneud â hwy ac wedi eu lleoli ar fangre ddomestig. Mae'r rheoliad felly yn estyn i

fusnesau gwelyau haul sy'n cael eu cynnal o fangreoddd domestig y ddyletswydd sydd wedi ei nodi yn adran 2 o'r Ddeddf i atal gwelyau haul rhag cael eu defnyddio gan blant. Bydd person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â gofynion y rheoliad yn cyflawni tramgwydd troseddol.

3. Mae rheoliad 4 yn darparu bod rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul sicrhau y bydd y defnydd ar welyau haul y busnes ar fangre'r busnes, a ddiffinnir yn y Rheoliadau hyn yn "mangre gwelyau haul", yn cael ei oruchwylio. Mae goruchwylio yn golygu bod rhaid i oruchwylydd (a gall naill ai'r person sy'n rhedeg y busnes neu gyflogai neu asiant i'r person hwnnw fod yn oruchwylydd) fod yn bresennol ar y fangre pan fo gwely haul yn cael ei ddefnyddio, a bod y goruchwylydd wedi cyflawni gofynion amrywiol mewn perthynas â pherson a gaiff ddefnyddio neu sy'n ceisio defnyddio un o welyau haul y busnes, er enghraifft cynorthwyo'r person i asesu'r math o groen sydd ganddo a rhoi canllawiau iddo ynghylch defnyddio'r gwely haul. Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul sicrhau bod goruchwylydd yn gymwys i gyflawni'r amryfal ofynion goruchwylio a nodir yn rheoliad 4(2)(b). Bydd person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â gofynion y rheoliad yn cyflawni tramgwydd troseddol.

4. Mae rheoliad 5 yn gwahardd gwerthu neu hurio gwely haul i berson sydd o dan 18 oed. Bydd gwerthwr neu huriwr sy'n methu â chydymffurfio â gofynion y rheoliad yn cyflawni tramgwydd.

5. Mae rheoliad 6 yn darparu ar gyfer amgylchiadau lle nad yw mangre y mae archeb am werthu neu hurio gwely haul wedi ei rhoi ynddi yr un fath â'r fangre yr anfonir y cyfarpar ohoni. Yn gyffredinol, mae'r gwerthu neu'r hurio i'w drin fel petai wedi digwydd ar y fangre lle y cafodd yr archeb ei derbyn.

6. Mae rheoliad 7 yn darparu bod rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ddarparu i berson, bob tro y mae'r person hwnnw yn ceisio defnyddio neu yn defnyddio gwely haul ar fangre'r busnes, wybodaeth iechyd ynglŷn â defnyddio gwelyau haul, fel a ragnodir yn Atodlen 1 i'r Rheoliadau. Yn ychwanegol, rhaid arddangos ar fangre'r busnes hysbysiad yn cynnwys gwybodaeth iechyd, fel y rhagnodir yn Atodlen 2 i'r Rheoliadau. Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul beidio â darparu nac arddangos unrhyw ddeunydd sy'n cynnwys datganiadau sy'n ymwneud ag effeithiau gwelyau haul ar iechyd, ac eithrio'r wybodaeth ragnodedig am iechyd. Bydd person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio

â gofynion y rheoliad yn cyflawni tramgwydd troseddol.

7. Mae rheoliad 8 yn darparu bod rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul drefnu bod offer amddiffyn llygaid priodol ar gael i berson sy'n ceisio defnyddio gwely haul ar fangre'r busnes, neu sicrhau bod gan y person hwnnw offer amddiffyn llygaid priodol gydag ef; a rhaid iddo sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, fod person sy'n defnyddio gwely haul ar fangre'r busnes yn gwisgo offer amddiffyn llygaid o'r fath. Os oes modd ailddefnyddio'r offer amddiffyn llygaid a ddarperir gan y person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul, rhaid iddynt gael eu glanweithio'n briodol cyn trefnu iddynt fod ar gael i'w haildefnyddio. Bydd person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â gofynion y rheoliad yn cyflawni tramgwydd troseddol.

8. Mae rheoliad 9 yn ei gwneud yn ddyletswydd i awdurdodau lleol orfodi'r Rheoliadau yn eu priod ardaloedd a phenodi swyddogion awdurdodedig at y diben hwnnw. Mae pwerau gorfodi ar gael i swyddogion awdurdodedig fel a nodir yn yr Atodlen i'r Ddeddf mewn perthynas â materion sy'n codi o dan y Rheoliadau. Mae'r pwerau wedi eu haddasu i wneud darpariaeth ar gyfer gorfodi mewn perthynas â busnesau gwelyau haul sydd wedi eu lleoli ar fangreoedd domestig a bydd angen i swyddog awdurdodedig gael cydsyniad y meddiannydd neu warant a ddyroddir gan ynad heddwch cyn mynd i mewn i fangreoedd o'r fath.

9. Paratowyd asesiad effaith rheoleiddiol o'r costau a buddiannau tebygol o gydymffurfio â'r Rheoliadau hyn. Gellir cael copi gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, Parc Cathays, Caerdydd, CF10 3NQ.

10. Hysbyswyd y Comisiwn Ewropeaidd am y drafft o'r Rheoliadau yn unol ag Erthygl 8 o Gyfarwyddeb 98/34/EC Senedd Ewrop a'r Cyngor sy'n gosod gweithdrefn ar gyfer darparu gwybodaeth ym maes safonau technegol a rheoliadau (OJ Rhif L204, 21.7.1998, t.37) a ddiwygiwyd ddiwethaf gan Gyfarwyddeb y Cyngor 2006/96/EC (OJ Rhif L363, 20.12.2006, t.81).

Rheoliadau drafft a osodwyd gerbron Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar 7 Mawrth 2011 o dan adran 11(3) o Ddeddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010, i'w cymeradwyo drwy benderfyniad Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

OFFERYNNAU STATUDOL
CYMRU DRAFFT

2011 Rhif (Cy.)

**IECHYD Y CYHOEDD,
CYMRU**

**Rheoliadau Deddf Gwelyau Haul
(Rheoleiddio) 2010 (Cymru) 2011**

Gwnaed

Yn dod i rym

31 Hydref 2011

Mae Gweinidogion Cymru yn gwneud y Rheoliadau canlynol drwy arfer y pwerau a roddwyd gan adrannau 4, 5, 6 a 10 o Ddeddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010(1) ac maent wedi ymgynghori â'r personau y mae'n ymddangos iddynt fod ganddynt fuddiant ym mhwnc y Rheoliadau.

Cafodd drafft o'r Rheoliadau hyn ei osod gerbron Cynulliad Cenedlaethol Cymru a'i gymeradwyo ganddo drwy benderfyniad, cyn iddo gael ei wneud, fel sy'n ofynnol gan adran 11 o Ddeddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010.

Enwi, cychwyn a chymhwyso

1.—(1) Enw'r Rheoliadau hyn yw Rheoliadau Deddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010 (Cymru) 2011.

(2) Mae'r Rheoliadau hyn yn gymwys o ran Cymru a deuant i rym ar 31 Hydref 2011.

(1) 2010 p.20.

Dehongli

2. Yn y Rheoliadau hyn—

ystyr “Deddf” (“*Act*”) yw Deddf Gwelyau Haul (Rheoleiddio) 2010;

ystyr “mangre gwelyau haul” (“*sunbed premises*”) yw'r fangre sydd wedi ei meddiannu gan berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul, neu sydd i unrhyw raddau o dan reolaeth person o'r fath neu sydd yn cael ei rheoli ganddo; ac

ystyr “parth dan gyfyngiad” (“*restricted zone*”) yw lle ar fangre gwelyau haul sydd wedi ei amgáu'n gyfan gwbl neu'n rhannol ac sy'n cynnwys gwely haul a'r lle hwnnw'n un sydd wedi ei neilltuo ar gyfer defnyddwyr y gwely haul hwnnw neu, os nad yw'r gwely haul mewn lle sydd wedi ei amgáu'n gyfan gwbl neu'n rhannol, pob rhan o'r ystafell sy'n cynnwys y gwely haul.

Dylatswydd i atal gwelyau haul rhag cael eu defnyddio gan blant ar fangre ddomestig

3.—(1) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul mewn mangre gwelyau haul sy'n fangre ddomestig sicrhau—

- (a) na fydd neb sydd o dan 18 oed yn defnyddio yn y fangre honno wely haul y mae'r busnes yn ymwneud ag ef;
- (b) na fydd unrhyw gynnig yn cael ei wneud ganddo neu ar ei ran i drefnu bod gwely haul y mae'r busnes yn ymwneud ag ef ar gael i'w ddefnyddio yn y fangre honno gan berson sydd o dan 18 oed.

(2) Mae person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â pharagraff (1) yn cyflawni tramgwydd.

(3) Mewn achos cyfreithiol am dramgwydd o dan y rheoliad hwn, mae'n amddiffyniad i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul brofi bod y person (neu gyflogai neu asiant i'r person) wedi cymryd pob rhagofal rhesymol ac wedi arfer pob diwydrwydd dyladwy i osgoi cyflawni'r tramgwydd hwnnw.

(4) Mae person sy'n euog o dramgwydd o dan y rheoliad hwn yn atebol ar gollfarn ddiannod i ddirwy heb fod yn uwch na lefel 5 ar y raddfa safonol.

Goruchwyllo'r defnydd ar welyau haul

4.—(1) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul sicrhau bod y defnydd ar welyau haul y mae'r busnes yn ymwneud â hwy yn cael ei oruchwyllo gan oruchwyllydd.

(2) Yn y rheoliad hwn—

- (a) ystyr “cael ei oruchwylio” (“*supervised*”) yw bod goruchwylydd yn bresennol ar y fangre gwelyau haul ar unrhyw bryd y bydd person yn ceisio defnyddio neu yn defnyddio gwely haul ar y fangre honno a bod y goruchwylydd wedi cyflawni, mewn perthynas â'r person hwnnw, y gofynion a nodir yn is-baragraff (b); a
- (b) ystyr “goruchwylydd” (“*supervisor*”) yw person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul neu gyflogai neu asiant i'r person hwnnw y mae'n ofynnol iddo, mewn perthynas â pherson sy'n ceisio defnyddio gwely haul ar y fangre gwelyau haul—
 - (i) gwirio ei fod yn 18 oed neu drosodd;
 - (ii) ei gynorthwyo i asesu'r math o groen sydd ganddo;
 - (iii) rhoi canllawiau iddo ynghylch defnyddio'r gwely haul, gan ystyried asesiad y person o'r math o groen sydd ganddo ac unrhyw gyflyrau croen neu unrhyw gyflyrau meddygol perthnasol eraill sy'n amlwg i'r goruchwylydd neu wedi eu datgelu iddo;
 - (iv) ei hysbysu am y modd diogel o weithredu'r gwely haul;
 - (v) darparu'r wybodaeth ragnodedig am iechyd fel sy'n ofynnol gan reoliad 7; a
 - (vi) sicrhau bod offer amddiffyn llygaid yn cael eu darparu a'u defnyddio fel sy'n ofynnol gan reoliad 8.

(3) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul sicrhau bod goruchwylydd yn gymwys, ac mae goruchwylydd yn gymwys pan fo ganddo ddigon o hyfforddiant a phrofiad neu ddigon o wybodaeth a rhinweddau eraill i'w alluogi i gyflawni'n briodol ofynion paragraff (2).

(4) Bydd person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â pharagraff (1) neu baragraff (3) yn cyflawni tramgwydd.

(5) Mewn achos cyfreithiol am dramgwydd o dan y rheoliad hwn, mae'n amddiffyniad i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul brofi bod y person (neu gyflogai neu asiant i'r person) wedi cymryd pob rhagofal rhesymol ac wedi arfer pob diwydrwydd dyladwy i osgoi cyflawni'r tramgwydd hwnnw.

(6) Bydd person sy'n euog o dramgwydd o dan y rheoliad hwn yn atebol ar gollfarn ddiannod i ddirwy heb fod yn uwch na lefel 5 ar y raddfa safonol.

Gwerthu neu hurio gwelyau haul i bersonau o dan 18 oed

5.—(1) Rhaid i berson (“gwerthwr”) beidio â gwerthu gwely haul i berson sydd o dan 18 oed.

(2) Rhaid i berson (“huriwr”) beidio â hurio gwely haul i berson sydd o dan 18 oed.

(3) Bydd gwerthwr neu huriwr sy'n methu â chydymffurfio â pharagraff (1) neu baragraff (2) yn cyflawni tramgwydd.

(4) Mewn achos cyfreithiol am dramgwydd o dan y rheoliad hwn, mae'n amddiffyniad i'r gwerthwr neu'r huriwr profi ei fod ef (neu gyflogai neu asiant iddo) wedi cymryd pob rhagofal rhesymol ac wedi arfer pob diwydrwydd dyladwy i osgoi cyflawni'r tramgwydd hwnnw.

(5) Bydd person sy'n euog o dramgwydd o dan y rheoliad hwn yn atebol ar gollfarn ddiannod i ddirwy heb fod yn uwch na lefel 5 ar y raddfa safonol.

Gwerthu neu hurio gwelyau haul o bell

6.—(1) Mae'r rheoliad hwn yn gymwys os, mewn cysylltiad â gwerthu neu hurio gwely haul, nad yw'r fangre lle y derbynnir yr archeb am y gwely haul yr un fath â'r fangre yr anfonir y gwely haul ohoni i'w draddodi yn unol â'r gwerthu neu'r hurio.

(2) Yn ddarostyngedig i baragraff (3), mae'r gwerthu neu'r hurio i'w drin, at ddibenion rheoliad 5, fel petai wedi digwydd ar y fangre lle y derbyniwyd yr archeb.

(3) O ran y mangreoedd—

- (a) os nad yw'r fangre lle y derbynnir yr archeb am y gwely haul yng Nghymru; a
- (b) os yw'r fangre lle'r anfonir y gwely haul ohoni yng Nghymru,

mae'r gwerthu neu'r hurio i'w drin fel petai'n digwydd ar y fangre yr anfonir y gwely haul ohoni.

Darparu ac arddangos gwybodaeth ragnodedig am iechyd

7.—(1) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul roi i berson, bob tro y mae'r person hwnnw yn ceisio defnyddio neu yn defnyddio gwely haul ar fangre gwelyau haul, yr wybodaeth ragnodedig am iechyd sydd wedi ei gosod yn Atodlen 1, a rhaid cynnwys yr wybodaeth honno mewn dogfen sy'n wastad ac yn betryal ac yn A4 o leiaf o ran maint ac wedi ei hargraffu mewn llythrennau duon, y gellir eu darllen yn rhwydd, ar gefndir melyn.

(2) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul arddangos mewn man amlwg, lle y mae'n hawdd i berson ei weld bob tro y mae'r person hwnnw yn ceisio defnyddio neu yn defnyddio gwely haul ar fangre gwelyau haul, hysbysiad sydd—

- (a) yn cynnwys yr wybodaeth ragnodedig am iechyd sydd wedi ei gosod yn Atodlen 2;
- (b) yn A3 o leiaf o ran maint; ac
- (c) wedi ei argraffu mewn llythrennau duon, o leiaf 20 milimetr eu maint, ar gefndir melyn.

(3) Bydd hysbysiad wedi ei arddangos mewn man amlwg lle y mae'n hawdd i berson ei weld bob tro y mae'r person hwnnw yn ceisio defnyddio neu yn defnyddio gwely haul ar fangre gwelyau haul os yw wedi ei osod yn y fath fodd ag i ddod i'w olwg ar unwaith wrth iddo fynd i mewn i'r fangre gwelyau haul ac wrth iddo fynd i mewn i bob parth dan gyfyngiad ar y fangre honno.

(4) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul beidio â darparu nac arddangos unrhyw ddeunydd sy'n cynnwys datganiadau sy'n ymwneud ag effeithiau gwelyau haul ar iechyd ac eithrio'r wybodaeth ragnodedig am iechyd o dan baragraffau (1) a (2).

(5) Ond nid yw paragraff (4) yn gymwys ar gyfer darparu neu arddangos unrhyw wybodaeth berthnasol am iechyd a diogelwch.

(6) Bydd person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â pharagraff (1), paragraff (2) neu baragraff (4) yn cyflawni tramgwydd.

(7) Mewn achos cyfreithiol am dramgwydd o dan y rheoliad hwn, mae'n amddiffyniad i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul brofi ei fod ef (neu gyflogai neu asiant iddo) wedi cymryd pob rhagofal rhesymol ac wedi arfer pob diwydrwydd dyladwy i osgoi cyflawni'r tramgwydd hwnnw.

(8) Bydd person sy'n euog o dramgwydd o dan y rheoliad hwn yn atebol ar gollfarn ddiannod i ddirwy heb fod yn uwch na lefel 5 ar y raddfa safonol.

Offer amddiffyn llygaid

8.—(1) Rhaid i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul—

- (a) trefnu bod offer amddiffyn llygaid ar gael i berson bob tro y mae'r person hwnnw'n ceisio defnyddio gwely haul ar fangre gwelyau haul; neu
- (b) sicrhau bod gan berson offer amddiffyn llygaid gydag ef bob tro y mae'n ceisio defnyddio gwely haul ar fangre gwelyau haul,

a rhaid iddo sicrhau, cyn belled ag y bo'n rhesymol ymarferol, fod person sy'n defnyddio gwely haul ar fangre gwelyau haul yn gwisgo offer amddiffyn llygaid o'r fath.

(2) Yn y rheoliad hwn ystyr "offer amddiffyn llygaid" ("*protective eyewear*") yw offer llygaid sy'n ddiogel ac y mae'n briodol eu defnyddio gyda'r gwely haul ac sy'n amddiffyn llygaid person sy'n defnyddio'r gwely haul rhag effeithiau bod mewn cysylltiad ag ymbelydredd a allyrrir gan y gwely haul.

(3) Caiff offer amddiffyn llygaid y trefnir iddynt fod ar gael yn unol â pharagraff (1)(a) fod yn offer llygaid untro, y mae'n rhaid cael gwared arnynt ar ôl iddynt gael eu defnyddio; neu offer llygaid amldefnydd y mae'n rhaid eu glanweithio'n briodol cyn eu haildefnyddio.

(4) Mae person sy'n rhedeg busnes gwelyau haul ac sy'n methu â chydymffurfio â gofynion paragraff (1) neu baragraff (3) yn cyflawni tramgwydd.

(5) Mewn achos cyfreithiol am dramgwydd o dan y rheoliad hwn, mae'n amddiffyniad i berson sy'n rhedeg busnes gwelyau haul brofi ei fod ef (neu gyflogai neu asiant iddo) wedi cymryd pob rhagofal rhesymol ac wedi arfer pob diwydrwydd dyladwy i osgoi cyflawni'r tramgwydd hwnnw.

(6) Mae person sy'n euog o dramgwydd o dan y rheoliad hwn yn agored ar gollfarn ddiannod i ddirwy heb fod yn uwch na lefel 5 ar y raddfa safonol.

Gorfodi

9.—(1) Mae'n ddyletswydd ar awdurdod lleol i orfodi yn ei ardal y darpariaethau sydd yn y Rheoliadau hyn.

(2) At y diben hwnnw mae'n ddyletswydd ar bob awdurdod lleol i benodi swyddogion awdurdodedig.

(3) Yn ddarostyngedig i'r addasiadau ym mharagraff (4), mae darpariaethau'r Atodlen i'r Ddeddf yn gymwys i swyddogion awdurdodedig mewn perthynas â materion sy'n codi o dan y Rheoliadau hyn.

(4) Bydd yr Atodlen i'r Ddeddf yn cael effaith—

(a) fel pe mewnosodid ar ôl paragraff 2(a)—

“(aa) to enter with the consent of the occupier any domestic premises at which the officer has reason to believe that a sunbed business is being carried on;”;

(b) fel pe hepgorid yr ymadrodd “, other than domestic premises,” o baragraff 5(1);

- (c) fel pe mewnosodid ym mharagraff 5(1)(b), cyn y geiriau “of either”—
“in the case of a warrant to enter non domestic premises,”;
- (ch) fel pe rhoddid “; or” yn lle “.” ar ddiwedd paragraff 5(1)(b); a
- (d) fel pe mewnosodid ar ôl paragraff 5(1)(b)—
“(c) in the case of a warrant to enter domestic premises, that admission to the premises has been refused and that notice of the intention to apply for a warrant under this Schedule has been given to the occupier.”.

Enw

Y Gweinidog dros Iechyd a Gwasanaethau
Cymdeithasol, un o Weinidogion Cymru

Dyddiad

ATODLEN 1

(Rheoliad 7(1))

Yr Wybodaeth Ragnodedig am Iechyd sydd i'w Darparu

“GWYBODAETH IECHYD I DDEFNYDDWYR GWELYAU HAUL

Gall defnyddio gwelyau haul niweidio'ch iechyd yn y tymor hir. Maent wedi eu cysylltu â'r canlynol:—

- risg uwch o ganser y croen – mae pobl sy'n defnyddio gwelyau haul am y tro cyntaf cyn iddynt fod yn 35 oed yn cynyddu eu risg o ddatblygu melanoma malaen (y ffurf fwyaf difrifol ar ganser y croen) 75 y cant;
- niwed i'r llygaid gan gynnwys risg uwch o gael cataractau – os na fydd offer priodol i amddiffyn y llygaid yn cael eu gwisgo; a
- heneiddio'r croen cyn pryd sy'n golygu y bydd eich croen yn mynd yn arw, fel lledr ac yn grychiog mewn oedran iau.

Mae'r risgiau iechyd o ddefnyddio gwely haul yn uwch nag unrhyw fuddion posibl y gallent eu rhoi o ran cynorthwyo'r corff i greu Fitamin D.

Mae effeithiau iechyd byrdymor hefyd, sef:—

- croen sydd wedi llosgi yn yr haul, ac a all fynd yn goch, yn boenus ac yn bothellog;
- sychder croen;
- brech “wres” goslyd; a
- cosi yn y llygaid neu lid pilen y llygad os na wisgir offer priodol i amddiffyn y llygaid.

Ni ddylech ddefnyddio gwely haul:

- os ydych wedi cael canser y croen yn y gorffennol;
- os oes gennych hanes teuluol o ganser y croen;
- os oes gennych groen golau neu sensitif;
- os ydych yn llosgi'n hawdd yng ngolau'r haul;
- os oes gennych lawer o frychau haul a/neu wallt coch;
- os oes gennych lawer o fannau duon;

- os ydych yn defnyddio meddyginiaeth neu elïau sy'n gwneud eich croen yn fwy sensitif i olau'r haul;
- os oes gennych gyflwr meddygol sy'n cael ei waethygu gan olau'r haul;
- os oes gennych system imiwnedd sydd wedi ei gwanhau;
- os methwch ag amddiffyn eich llygaid – peidiwch byth â defnyddio gwely haul heb wisgo offer priodol i amddiffyn eich llygaid; neu
- os ydych o dan 18 oed (ac ni chaiff neb o dan 18 oed ddefnyddio gwely haul yn y fangre hon).

Mae rhai menywod yn canfod bod eu croen yn fwy sensitif yn ystod bechiogrwydd. Gallai hyn olygu bod eich croen chi yn fwy tebygol o losgi yn yr haul neu os byddwch yn defnyddio gwely haul.

HEALTH INFORMATION FOR SUNBED USERS

Using sunbeds can harm your health in the long term. They have been linked to:—

- a higher risk of skin cancer – people who use sunbeds for the first time before the age of 35 increase their risk of developing malignant melanoma (the most serious form of skin cancer) by 75 per cent;
- eye damage including a higher risk of cataracts – if appropriate eye protection is not worn; and
- premature skin ageing which means that your skin becomes coarse, leathery and wrinkled at a younger age.

The health risks of using a sunbed are greater than any possible benefits they might provide in helping the body create Vitamin D.

There are also short term health effects:—

- sunburnt skin, which may become red, painful and blister;
- skin dryness;
- an itchy “heat” rash; and
- itchy eyes or conjunctivitis if appropriate eye protection is not worn.

You should not use a sunbed if you:

- have had skin cancer in the past;
- have a family history of skin cancer;

- have fair or sensitive skin;
- burn easily in sunlight;
- have a large number of freckles and/or red hair;
- have a large number of moles;
- are using medication or creams that make your skin more sensitive to sunlight;
- have a medical condition that is made worse by sunlight;
- have an immune system which is weakened;
- fail to protect your eyes – never use a sunbed without wearing appropriate eye protection; or
- are under 18 (and no person under 18 may use a sunbed on these premises).

Some women find their skin is more sensitive during pregnancy. This could mean that your skin may be more likely to burn in the sun or if you use a sunbed.”

ATODLEN 2

(Rheoliad 7(2))

Yr Wybodaeth Ragnodedig am Iechyd sydd i'w Harddangos

“GWYBODAETH IECHYD

Gall defnyddio gwely haul niweidio'ch croen a'ch golwg a chynyddu eich risg o ddiodef gan ganser y croen.

HEALTH INFORMATION

Sunbed use can damage your skin and eyesight and increase your risk of suffering from skin cancer.”