



DRIVING
lookafteryoureyes.org



Optometry Wales
Optometreg Cymru



Overview

It is important that your vision is clear to be able to drive safely. This leaflet gives you information about vision and driving. This includes what to do if you feel you can't see well enough to drive, or if your optometrist tells you to stop driving. If you have any questions about your eyes, please speak to your optometrist.

Driving safely

Having good vision is important to help you drive safely. Here are our top tips to help you see clearly when driving.

Glasses

- If your optometrist has told you to wear glasses for driving, make sure you wear them, even for short trips.
- If you need to wear glasses for driving, we recommend keeping a spare pair in the car. This is in case something happens to your main pair. In some countries outside the UK this is a legal requirement.
- If you wear contact lenses, it is important to have a pair of glasses in the car. This is in case you need to take your lenses out for any reason.
- Even if you don't need to wear distance glasses all the time, you will probably find they are helpful when the lighting is poor, for example when you are driving at night. They should also make it easier to see during the day as well.

Driving at night

- If you find headlights particularly dazzling, ask your optometrist if they can recommend anything to help.
- Keep your windscreen clean and smudge-free to reduce the impact of glare.
- Keep your glasses clean and smudge-free if you wear them.
- When presented with bright oncoming headlights, keep your eyes open and cast your eyes to look at the curb or side of the road. This will help minimise the effect of adaptive and discomfort glare.

Sunshine can dazzle drivers, particularly when the sun is low in the sky. If you wear glasses, you may find it helpful to have a pair of prescription sunglasses in the car.

- Remember to dip your headlights when required. If you have automatically dimming headlamps, remember they don't always detect oncoming cars, cyclists and pedestrians, so know how to dip them manually.
- At night, adjust your rear view mirror to the 'night' position, if available, to reduce glare from cars behind you.

Tinted lenses

- Do not wear tinted lenses at night or when visibility is poor. Although you may be tempted to wear tinted lenses at night to reduce the brightness of oncoming headlights, the tint will also reduce the brightness of the surroundings.

Sunglasses

- Sunshine can dazzle drivers, particularly when the sun is low in the sky. If you wear glasses, you may find it helpful to have a pair of prescription sunglasses in the car. You can also wear clip-on sunglasses over your prescription glasses.
- If your glasses have photochromic lenses that go darker in the sunshine, you will notice they do not go as dark in the car. This is because the windscreen blocks much of the light that causes the darkening from the sun. If these lenses do not go dark enough for driving, you may find it helpful to wear clip-on sunglasses over them
- Only certain levels of tint are suitable for driving during the day. Your local optometrist will be able to explain which can be used safely and legally. You should not wear tinted sunglasses of any kind while driving at night.



Frames

- When choosing glasses for driving, try to avoid frames that have thick, heavy sides because they will block your vision to the side (like the blinkers you see horses wearing).
- Frames with thinner sides are better for driving as you will be able to see to the side more easily.

When to see your optometrist

It is important to have regular eye examinations and check your vision between them, to make sure that your eyes are healthy and your vision is clear. Your vision can deteriorate slowly without you noticing it. This is more likely if your vision gets worse in one eye only, and you can see clearly with the other eye. We recommend that you know what is normal for you in each eye separately (with glasses if you need them). You should visit your optometrist if you notice any changes.

Even if you do not notice any changes in your vision, we recommend regular eye examinations to make sure your eyes are healthy and you are seeing as clearly and comfortably as possible. For most people, we recommend an eye examination at least every two years.

The legal requirements to drive a car: vision and visual field

In the UK, there are two standards that you must meet to be able to drive a car on the road:

- how well you can see (your vision); and
- how far you can see around you (your visual field).

It is important to remember that telling the DVLA or DVA about your medical condition does not necessarily mean that they will take your driving licence away from you.



Vision

Vision is measured in two ways. Firstly, by reading the letters on the optometrist's chart, and secondly by reading a number plate outdoors. You need to be able to do both to drive a car legally, even for short trips.

Vision for driving a car is measured with both eyes together, so it doesn't matter if you are blind in one eye as long as the other eye meets the standard.

The standards are:

- The line on the optometrist's sight test chart that you must be able to read is the 6/12 line. Your optometrist will be able to tell you if you can read it, and if you need to wear your glasses to do so.
- The second test that you must pass to be able to drive is to read a number plate (in the style introduced in 2001) from 20 metres away. You can check this yourself at home.

If your optometrist tells you that you need to wear your glasses to meet either of these standards, you must wear them every time you drive, even if you rarely drive or if it is only a short distance.



Visual field

The visual field test measures how far you can see around you while you are looking straight ahead. Your optometrist will normally measure this by asking you to look into a machine, while focusing on a dot or a dim light in the centre. You will need to click a button when you see a small light flashing around the outside of your vision. During the test, the machine checks whether you are looking away from the centre or pressing the button too often.

Conditions such as strokes and brain tumours may affect your visual field and your ability to drive. Eye conditions such as diabetic retinopathy and glaucoma can also affect your visual field and ability to drive safely, if you have them in both

eyes. For driving, it is what you can see with both eyes together that is important. This means that if you have an eye disease such as glaucoma in one eye only, you will normally be OK to drive as long as there is nothing wrong with the other eye.

If your optometrist tells you that you must not drive, you must stop driving immediately. You must do this even if you drive rarely or only on short journeys.

Telling the DVLA and DVA

The Driver and Vehicle Licensing Agency (DVLA), and the Driver and Vehicle Agency (DVA) in Northern Ireland, maintains the list of registered and licensed drivers and vehicles in the UK.

You must tell the DVLA or DVA if:

- you can no longer meet the vision standards for driving, or if a condition or disability has got worse since you got your licence (see gov.uk/health-conditions-and-driving); or

Driving when you are medically unfit to do so is a criminal offence, and you could face a fine of up to £1,000. You could be putting yourself or others at risk.

- you have certain medical conditions, even if you can still meet the vision standards for driving. There is a full up-to-date list on the DVLA website at gov.uk/health-conditionsand-driving.

You must tell DVLA if you:

- have a certain type of eye condition that affects both eyes (or one eye when you only have vision in one eye)
- have been told you may not meet the visual standards for driving by a GP, optician or eye specialist.

The eye conditions you must tell DVLA about are:

- blepharospasm
- diabetic retinopathy (with laser treatment)
- diplopia (double vision)
- glaucoma
- nyctalopia (night blindness)
- retinitis pigmentosa.



lookafteryoureyes.org

If the condition only affects one eye and you have sight in both eyes, you only have to tell DVLA if you:

- do not meet the visual standards for driving
- have been told you may not meet the visual standards for driving by a GP, optician or eye specialist.

You can report medical conditions to the DVLA online at gov.uk/report-driving-medicalcondition. You can also do this by filling in form V1, which you can find at gov.uk/government/publications/v1-online-confidential-medicalinformation.

If you live in Northern Ireland, visit nidirect.gov.uk for information on how to report a medical condition to the DVA.

What will happen when I tell the DVLA or DVA about my medical condition?

The DVLA or DVA will look at your application and decide whether you need to have further tests done to find out if you are fit to drive. They may contact your doctor or consultant or ask you to have extra tests. This may include more visual field tests, to make sure you are still legally fit to drive. The DVLA or DVA will tell you whether you are able to drive in the meantime.

It is important to remember that telling the DVLA or DVA about your medical condition does not necessarily mean that they will take your driving licence away from you.

What will happen if I continue to drive when I should not?

Driving when you are medically unfit to do so is a criminal offence, and you could face a fine of up to £1,000. You could be putting yourself or others at risk.

- You may be prosecuted if you are involved in an accident.
- You may find that your car insurance will not cover you if you continue to drive when you should not.

Buses and lorries

If you drive a bus or a lorry (group 2 licence), the rules relating to vision are stricter than for driving a car. Your optometrist will be able to tell you about this. There are also more medical conditions that you must report to the DVLA or DVA. For more information, please visit gov.uk/health-conditions-and-driving or nidirect.gov.uk for Northern Ireland.

Os mai dim ond un llygad y mae'r cyflwr yn effeithio arno a bod gennyhych oiwg yn y ddad llygad, does dim ond rhaidd chi dddwued wrth DVA os ydych chi:

- ddim yn bodloni'r safonau gwleddol ar gyfer gyrru
- wedi cael gwybod efallai na fyddwch chi'n bodloni'r safonau gwleddol ar gyfer gyrru gan feddyg teulu, optegydd neu arbenigwr llygaid.

Gallwch rhoi'r DVA ar-lein yn gov.uk/report-driving. Gallwch hefyd wneud hyn trwy lenwi ffurflen V1, y gallwch ddod o hyd i gov.uk/government/publications/v1-online-confidential-medical-information. Os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon, ewch i nidirect.gov.uk i gael gwybodaeth am sut i rhoi'r DVA.

Beth fydd yn digwydd pan fyddaf yn dwued wrth y DVA neu DVA am fy nghyflwr meddygol?

Bydd y DVA neu'r DVA yn edrych ar eich cais ac yn penderfynu a oes angen i chi gael profion pellach i ddarganfod a ydych chi'n ffit i yrru. Efallai y byddaf yn cysylltu â chi meddyg neu ymgynghorwr neu ofyn i chi gael profion ychwanegol. Gall hyn gynnwys mwy o broffon maes gwleddol, i wneud yn siŵr eich bod yn dal i fod yn gyffwrthiol addas i yrru. Bydd y DVA neu'r DVA yn dwued wrthych a ydych chi'n gallu gyrru yn y cyfamser.

Mae'n bwysig cofio nad yw dwued wrth y DVA neu'r DVA am eich cyflwr meddygol o reidwrdd yn golygu y byddaf yn cymryd eich trwydded yrru oddi wrthych.

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn parhau i yrru pan na ddyliwn i?

Mae gyrru pan fyddwch chi'n feddygol anaddas i wneud hynny yn drosedd, a gallech wnebu dirwy o hyd at £1,000. Gallech fod yn rhoi eich hun neu eraill mewn perygl.

- Efallai y ceuach eich erlyn os ydych yn rhan o ddamwain.
- Efallai na fydd eich yswiriant car yn eich cwmpasu os byddwch yn parhau i yrru pan na ddylech chi.

Bysiau a loriau

Os ydych chi'n gyrru bus neu lori (trwydded grŵp 2), mae'r rheolau sy'n ymwneud â goliw yn llymch nag ar gyfer gyrru car. Bydd eich optometrydd yn gallu dwued wrthych am hyn. Mae yna hefyd fwy o gyflwrau meddygol y mae'n rhaidd chi eu hadrodd i'r DVA neu DVA. Am ragor o wybodaeth, ewch i gov.uk/health - amodau a gyrru neu nidirect.gov.uk ar gyfer Gogledd Iwerddon.



lookafteryoureyes.org

- retinitis pigmentosa.
 - nyctalopia (dallineb nos)
 - glaucoma
 - Diplopia (golwg ddwb)
 - retinopathi diabedig (gyda thriaieth laser)
 - blepharospasm
- DVLA amdanynt yw:
Y cyfryrau llygad y maen rhaid i chi ddwedd wrth

- Rhaid i chi ddwedd wrth DVLA os ydych chi:
- cael math penodol o gyfwr llygaid sy'n effeithio ar y ddau lygad (neu un llygad pan mai dim ond un llygad sydd gennyoch olwg)
 - wedi cael gwybod efallai na fyddwch chi'n bodloni'r safonau gwledol ar gyfer gyrru gan feddyg teulu, optegydd neu arbenigwr llygaid.

- Mae gennyoch gyfryrau meddygol penodol, hyd yn oed os gallwch fodloni'r safonau golwg ar gyfer gyrru. Mae rhestr gyfredol lawn ar wefan y DVLA yn gov.uk/health-conditionsand-driving.

Mae gyrru pan nad ydych yn addas yn feddygol!
wneud hynny yn drosedd a gallech wnebu
dirwy o hyd at £1,000. Gallech fod yn peryllu eich
hun neu eraill.

na allwch fodloni'r safonau golwg ar gyfer gyrru mwyach, neu os yw cyflwyn neu enabledd wedi gwasthygu ers i chi gael eich trwydded (gweler.gov.uk/cyflwyn neu

techedd a gyrru); neu

Maer Asiantaeth Trwyddedu Gyrrwr a Cherbydau (DVLA), ar Asiantaeth Gyrrwr a Cherbydau (DVA) yng Ngogledd Iwerdon, yn cynnal y rhestr o yrrwyr a cherbydau cofrestredig a thrwyddedig yn y DU. Rhaid i chi ddweud wrth y DVLA neu'r DVA os:

Dweud wrth y DVLA ar DVA

Os yw'ch optometrydd yn dweud wrthy'ch na ddylech chi'n gyrru yn anaml neu dim ond ar unwaith, Rhaid i chi wneud hyn hyd yn oed os ydych chi'n gyrru yn anaml neu dim ond ar deithiau byr.

llygad arall.

ddau lygad. Ar gyfer gyrru, maer hyn y gallwch ei weld gyda'r ddau lygad gyda'r gilydd sy'n bwysig. Mae hyn yn gohygu, os oes genny'ch giefyd llygad fel glawcoma mewn un llygad yn unig, byddwch fel arfer yn iawn i yrru cyn belled nad oes unrhyw beth o'i le gyda'r

Gall cyflwyn fel strôc a thimorau'r ymenydd effeithio ar eich maes gwledol a'ch galli yrru. Gall cyflwyn llygad fel retinopathi diabetig a glawcoma hefyd effeithio ar eich maes gwledol a'ch galli yrru. Gall cyflwyn ddioleg, os oes genny'ch nhw yn y

Maer prawf maes gwledol yn mesur pa mor bell y gallwch weld o'ch cwrpas wrth i chi edrych yn syth ymlaen. Bydd eich optometrydd fel arfer yn mesur hyn trwy ofyn i chi edrych i mewn i beirian, tra'n canolbwyntio ar dot neu olau gwan yn y canol. Bydd angen i chi glilio botwm pan welwch olau bach yn ffachio o amgylch y tu allan i'ch golwg. Yn ystod y prawf, maer peiriant yn gwirio a ydych chi'n edrych i fwrdd o'r canol neu'n pwyso'r botwm yn rhy aml.

Maes gwledol



Os yw'ch optometrydd yn dweud wrthy'ch fod angen i chi wisgoch sbectol i fodloni'r naill neu'r llall o'r safonau hyn, rhaid i chi eu gwisgo bob tro rydych chi'n gyrru, hyd yn oed os ydych chi'n gyrru yn anam! neu os mai dim ond pellter byr ydyw.

■ Yr ail brawf y maen' rhaid i chi ei basio i allu gyrru yw darllen plât rhif (yn yr arddull a gyflwynwyd yn 2001) o 20 metr i ffrwd. Gallwch writio hyn eich hun gartref:

■ Y llinell ar siart prawf golwg yr optometrydd y maen' rhaid i chi allu ei darllen yw'r llinell 6/12. Bydd eich optometrydd yn gallu dweud wrthy'ch a allwch ei ddarllen, ac a oes angen i chi wisgoch sbectol i wneud hynny.

Y safonau yw:

Mae golwg ar gyfer gyrru car yn cael ei fesur gydatr ddwy lygad gydatr gilydd, felly does dim oes os ydych chi'n ddall mew'n un llygad cyn belled â bod y llygad arall yn cwrdd â'r safon.

Mae golwg yn cael ei fesur mew'n dwy ffordd. Yn gyntaf, trwy ddarllen y llythrennau ar siart optometrydd, ac yn ail trwy ddarllen plât rhif yn yr awyr agored. Mae angen i chi allu gwneud y ddau i yrru car yn gyfreithlon, hyd yn oed ar gyfer teithiau byr.

Golwg



Mae'n bwysig cofio nad yw dweud wrth y DVA neu'r DVA am eich cyflwr meddygol o reidrwydd yn golygu y byddant yn cymyrd eich trwydded yrru oddi wrthych.

- pa mor bell y gallwch chi weld och cwrpas (eich maes gwleddol).
- pa mor dda y gallwch weld (eich golwg); ac

Yn y DU, mae dwy safon y maen rhaid i chi eu bodloni i allu gyrru car ar y ffordd:

Y gofynion cyfreithiol i yrru car: golwg a maes gwleddol

Mae'n bwysig cael archwiliadau llygaid rheolaidd a gwirioc'h golwg rhyngddynt, i wneud yn siŵr eich bod chi'n iach a'ch golwg yn glir. Gall eich golwg ddilirywio'n araf heb i chi sylwi arno. Mae hyn yn fwy tebygol os yw'ch golwg yn gwaethygu mew'n un llygad yn unig, a gallwch weld yn glir gyda'r llygad arall. Rydym yn argymhell eich bod yn gwybod beth sy'n normal i chi ym mhob llygad ar wahân (gyda sbectol os oes eu hangen arnoch). Dylech ymweld â'ch optometrydd os byddwch chi yn sylwi ar unrhyw newidiadau.

Hyd yn oed os nad ydych chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich golwg, rydym yn argymhell archwiliadau llygaid rheolaidd i wneud yn siŵr bod eich llygaid yn iach a'ch bod yn gweld mor glir a chyfforddus â phosibl. I'r rhan fwyaf o bobl, rydym yn argymhell archwiliad llygaid o leiaf bob dwy flynedd.

Fryd i weld eich optometrydd

- Mae fframiau gydag ochrau teneuach yn well ar gyfer gyrru gan y byddwch yn gallu gweld i'r ochr yn haws.
- Wrth ddewis sbectol ar gyfer gyrru, ceiswch osgoi fframiau sydd ag ochrau trwchus, trwm oherwydd byddant yn rhwystro eich golwg i'r ochr (fel y blincers rydych chi'n gweld cefylau yn eu gwisgo).

Fframiau



Gall golau'r haul ddallu gyrrwyr, yn enwedig pan fydd yr haul yn isel yn yr awyr. Os ydych chi'n gwisgo sbectol, efallai y byddai'n ddefnyddiol i chi! gael pâr o sbectol haul presgripsiwn yn y car.

■ Cofwch dipio'ch goleuadau pan fo angen. Os oes genny'ch lampau pylu'n awtomatig, cofwch nad ydych chi bob amser yn canfod ceir, beicwyr a cherddwyr, felly dysgwch sut i'w dipio â llaw.

■ Yn y nos, addaswch eich drych golwg gefn i'r safle'n os, os yw ar gael, i leihau llewyrch o geir y tu ôl i chi.

Lensys Iliw

■ Peidiwch â gwisgo lensys llw yn y nos neu pan fo gwleddedd yn wael. Er efallai y byddwch chi'n cael eich terno i wisgo lensys llw yn y nos i leihau disgleirdeb yddwch chi'n dod ymlaen, bydd yr arlliw hefyd yn lleihau disgleirdeb yr amgylchedd, goleuadau sy'n dod ymlaen, bydd yr arlliw hefyd yn lleihau disgleirdeb yr amgylchedd.

Sbectol haul

■ Gall heulwen effeithio ar yrwy, yn enwedig pan fydd yr haul yn isel yn yr awyr. Os ydych chi'n gwisgo sbectol, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n ddefnyddiol cael pâr o sbectol haul presgripsiwn yn y car. Gallwch hefyd wisgo sbectol haul clip-on dros eich sbectol presgripsiwn.

■ Os oes gan eich sbectol lensys ffotocromig sy'n mynd yn dywyllach yn yr haul, byddwch yn sylwi nad ydych chi'n mynd yn mor dywyll yn y car. Mae hyn oherwydd bod y sgrin wnt yn blocio llawer o'r golau sy'n achos i'r tywyllwch o'r haul. Os nad yw'r lensys hyn yn mynd yn ddigon tywyll ar gyfer gyrru, efallai y bydd yn ddefnyddiol gwisgo sbectol haul clip-on drostyn nhw.

■ Dim ond rhai lefelau o arlliw sy'n addas ar gyfer gyrru yn ystod dydd. Bydd eich optometrdd llleol yn gallu esbonio pa un y gellir ei ddefnyddio'n ddiogel ac yn gyffwrthlon. Ni ddylwch wisgo sbectol haul llw o unrhyw fath wrth yrru yn y nos.

- Pan ddeith goluedau llachar ymlaen, cadwch eich llygaid ar agor ac edrychwch ar y palmant neu ochr y ffordd. Bydd hyn yn helpu i leihau effaith disgleirdeb ac anghysur.
- Cadwch eich sbectol yn lân os ydych chi'n eu gwisgo.
- Cadwch eich sgrin wynt yn lân i leihau effaith disgleirdeb.
- a allant argymhell unrhyw beth i helpu.
- Os ydych chi'n gweld goluedau yn arbennig o ddisglair, gofynnwch i'ch optometrydd

Gyrru yn y nos

- Hyd yn oed os nad oes angen i chi wisgo sbectol pellter trwy'r amser, mae'n debyg y byddwch yn gweld eu bod yn ddefnyddiol pan fydd y goluedau yn wael, er enghraifft pan fyddwch chi'n gyrru yn y nos. Dylent hefyd ei gwneud hi'n haws i'w gweld yn ystod y dydd hefyd.
- Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, mae'n bwysig cael par o sbectol yn y car. Mae hyn rhag ofn y bydd angen i chi dynnu eich lensys allan am unrhyw reswm.
- Os oes angen i chi wisgo sbectol ar gyfer gyrru, rydym yn argymhell cadw par sbâr yn y car. Mae hyn rhag ofn bod rhywbeth yn digwydd i'ch prff bâr. Mewn rhai gwledydd y tu allan i'r DU mae hyn yn ofniad cyfreithiol.
- Os ydych chi'n gwisgo sbectol ar gyfer gyrru, rydych chi'n gwisgo, hyd yn oed ar gyfer teithiau byr. Os ydych chi'n gwisgo sbectol ar gyfer gyrru, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n eu gwisgo, hyd yn oed ar gyfer teithiau byr.

Sbectol

Mae cael golwg dda yn bwysig i'ch helpu i yrru'n ddiogel. Dyma ein prff awgrymiadau i'ch helpu chi i weld yn glir wrth yrru.

Gyrru'n ddiogel

Mae'n bwysig bod eich golwg yn glir i allu gyrru'n ddiogel. Mae'r darfen hon yn rhoi gwybodaeth i chi am weich golwg a gyrru. Mae hyn yn cynnwys beth i'w gwneud os ydych chi'n teimlo na allwch weld yn ddiagon da i yrru, neu os ydych chi'n gwneud wrthych am roi'r gorau i yrru. Os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich llygaid, siaradwch â'ch optometrydd.

Trosolwg



Optometry Wales Optometreg Cymru



GYRRU
lookafteryoures.org