



GYRRU
lookafteryoureyes.org



Optometry Wales
Optometreg Cymru

Trosolwg

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

Gyrru'n ddiogel

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

Sbectol

- Os yw'ch optometrydd wedi dweud wrthy'ch i wisgo sbectol ar gyfer gyrru, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n eu gwisgo, hyd yn oed ar gyfer teithiau byr.
- Os oes angen i chi wisgo sbectol ar gyfer gyrru, rydym yn argymhell cadw pâr sbâr yn y car. Mae hyn rhag ofn bod rhywbeth yn digwydd i'ch prif bâr. Mewn rhai gwledydd y tu allan i'r DU mae hyn yn ofyniad cyfreithiol.
- Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, mae'n bwysig cael pâr o sbectol yn y car. Mae hyn rhag ofn y bydd angen i chi dynnu eich lensys allan am unrhyw reswm.
- 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 goleuadau yn wael, er enghraifft pan fyddwch chi'n gyrru yn y nos. Dylent hefyd ei gwneud hi'n haws i'w weld yn ystod y dydd hefyd.

Gyrru yn y nos

- Os ydych chi'n gweld goleuadau yn arbennig o ddisglair, gofynnwch i'ch optometrydd a allant argymhell unrhyw beth i helpu.
- Cadwch eich sgrin wynt yn lân i leihau effaith disgleirdeb.
- Cadwch eich sbectol yn lân os ydych chi'n eu gwisgo.
- Pan ddeith goleuadau 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.

Gall golau'r haul ddallu gyrwyr, 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.

- Cofiwch dipio'ch goleuadau pan fo angen. Os oes gennych lampau pylu'n awtomatig, cofiwch nad ydynt 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 'nos', os yw ar gael, i leihau llewyrch o geir y tu ôl i chi.

Lensys lliw

- Peidiwch â gwisgo lensys lliw yn y nos neu pan fo gwelededd yn wael. Er efallai y byddwch chi'n cael eich temptio i wisgo lensys lliw yn y nos i leihau disgleirdeb goleuadau sy'n dod ymlaen, bydd yr arlliw hefyd yn lleihau disgleirdeb yr amgylchedd.

Sbectol haul

- Gall heulwen effeithio ar yrwyr, 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 ydyn nhw'n mynd mor dywyll yn y car. Mae hyn oherwydd bod y sgrin wynt yn blocio llawer o'r golau sy'n achosi'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 y dydd. Bydd eich optometrydd lleol yn gallu esbonio pa un y gellir ei ddefnyddio'n ddiogel ac yn gyfreithlon. Ni ddylech wisgo sbectol haul lliw o unrhyw fath wrth yrru yn y nos.



Fframiau

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

Pryd i weld eich optometrydd

Mae'n bwysig cael archwiliadau llygaid rheolaidd a gwirio'ch golwg rhyngddynt, i wneud yn siŵr eich bod chi'n iach a'ch golwg yn glir. Gall eich golwg ddirywio'n araf heb i chi sylwi arno. Mae hyn yn fwy tebygol os yw'ch golwg yn gwaethgu mewn 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.

Y gofynion cyfreithiol i yrru car: golwg a maes gweledol

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

- pa mor dda y gallwch weld (eich golwg); ac
- pa mor bell y gallwch chi weld o'ch cwrdd (eich maes gweledol).

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



Golwg

Mae golwg yn cael ei fesur mewn dwy ffordd. Yn gyntaf, trwy ddarllen y llythrennau ar siart yr 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.

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

Y safonau yw:

- Y llinell ar siart prawf golwg yr optometrydd y mae'n rhaid i chi allu ei darllen yw'r llinell 6/12. Bydd eich optometrydd yn gallu dweud wrthyh a allwch ei ddarllen, ac a oes angen i chi wisgo'ch sbectol i wneud hynny.
- Yr ail brawf y mae'n rhaid i chi ei basio i allu gyrru yw darllen plât rhif (yn yr arddull a gyflwynwyd yn 2001) o 20 metr i ffwrdd. Gallwch wirio hyn eich hun gartref.

Os yw'ch optometrydd yn dweud wrthyh fod angen i chi wisgo'ch 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 anaml neu os mai dim ond pellter byr ydyw.



Maes gweledol

Mae'r prawf maes gweledol 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 beiriant, tra'n canolbwyntio ar dot neu olau gwan yn y canol. Bydd angen i chi glicio botwm pan welwch olau bach yn fflachio o amgylch y tu allan i'ch golwg. Yn ystod y prawf, mae'r peiriant yn gwirio a ydych chi'n edrych i ffwrdd o'r canol neu'n pwysu'r botwm yn rhy aml.

Gall cyflyrau fel strôc a thiwmorau'r ymennydd effeithio ar eich maes gweledol a'ch gallu i yrru. Gall cyflyrau llygaid fel retinopathi diabetig a glawcoma hefyd effeithio ar eich maes gweledol a'ch gallu i yrru'n ddiogel, os oes gennych nhw yn y

ddau lygad. Ar gyfer gyrru, mae'r hyn y gallwch ei weld gyda'r ddau lygad gyda'i gilydd sy'n bwysig. Mae hyn yn golygu, os oes gennych glefyd llygaid 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 llygad arall.

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

Dweud wrth y DVLA a'r DVA

Mae'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA), a'r Asiantaeth Gyrwyr a Cherbydau (DVA) yng Ngogledd Iwerddon, 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:

- na allwch fodloni'r safonau golwg ar gyfer gyrru mwyach, neu os yw cyflwr neu anabledd wedi gwaethygu ers i chi gael eich trwydded (gweler gov.uk/cyflyrau iechyd a gyrru); neu

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

- Mae gennych gyflyrau 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.

Rhaid i chi ddweud wrth DVLA os ydych chi:

- cael math penodol o gyflwr llygaid sy'n effeithio ar y ddau lygad (neu un llygad pan mai dim ond un llygad sydd gennych olwg)
- wedi cael gwybod efallai na fyddwch chi'n bodloni'r safonau gweledol ar gyfer gyrru gan feddyg teulu, optegydd neu arbenigwr llygaid.

Y cyflyrau llygaid y mae'n rhaid i chi ddweud wrth DVLA amdanynt yw:

- blepharospasm
- retinopathi diabetig (gyda thriniaeth laser)
- Diplopia (golwg ddwbl)
- glawcoma
- nyctalopia (dallineb nos)
- retinitis pigmentosa.



lookafteryoureyes.org

Os mai dim ond un llygad y mae'r cyflwr yn effeithio arno a bod gennych olwg yn y ddau lygad, does dim ond rhaid i chi ddweud wrth DVLA os ydych chi:

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

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

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

Bydd y DVLA 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 byddant yn cysylltu â'ch meddyg neu ymgynghorydd neu ofyn i chi gael profion ychwanegol. Gall hyn gynnwys mwy o brofion maes gweledol, i wneud yn siŵr eich bod yn dal i fod yn gyfreithiol addas i yrru. Bydd y DVLA neu'r DVA yn dweud wrthych a ydych chi'n gallu gyrru yn y cyfamser.

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

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

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

- Efallai y cewch 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 lorïau

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