Cyfnodau Egwyl yn y gwaith

Pwy sydd â hawl i gael cyfnod o egwyl yn y gwaith?

Mae gan y rhan fwyaf o weithwyr yr hawl i gael cyfnodau egwyl dyddiol ac wythnosol, a chyfnodau egwyl yn ystod y diwrnod gwaith. Mae cael eich talu ai peidio am y cyfnodau hyn yn dibynnu ar yr hyn mae'n ei ddweud yn eich cytundeb cyflogaeth.

Mae yna rai gweithwyr sydd heb yr hawl cyfreithiol awtomatig i gael cyfnod egwyl, ac y mae yna reolau arbennig ynglŷn â chyfnodau egwyl i bobol ifanc neu yrwyr loriau a choetsis (gweler isod).

Pa gyfnodau egwyl y gallwch chi eu cymryd?

Cyfnodau egwyl yn ystod y diwrnod gwaith
Os ydych chi yn 18 oed neu drosodd, a bod eich diwrnod gwaith yn fwy na 6 awr, mae gennych yr hawl i gyfnod egwyl di-dor o 20 munud o leiaf ac eithrio:

- eich bod mewn math arbennig o swydd lle mae rheolau arbennig yn berthnasol - gweler isod, *neu*
- eich bod mewn math arbennig o swydd sy'n golygu bod gennych yr hawl i gyfnod 'gorffwys i wneud iawn' - gweler isod.

Gall eich cytundeb cyflogaeth fod yn fwy hael na hyn. Nid yw'r gyfraith yn dweud pryd y dylai'r egwyl hwn gael ei chymryd er bod canllawiau'r llywodraeth yn dweud y dylid cymryd yr egwyl yn ystod y dydd yn hytrach nag ar ei ddechrau neu ei ddiwedd. Mae gennych yr hawl i dreulio'ch egwyl i ffwrdd o'ch man gwaith. Mae egwyl amser cinio yn cyfrif fel cyfnodau egwyl. Os ydych yn weithiwr shifft, fe ddylai eich cyfnod egwyl fod yn ychwanegol at y cyfnodau gewch chi rhwng shifftiau.

Cyfnodau egwyl dyddiol
Os ydych chi'n 18 oed neu drosodd mae gennych yr hawl i 11 awr o orffwys mewn rhes rhwng pob diwrnod gwaith.

Cyfnodau egwyl Wythnosol
Os ydych chi'n 18 oed neu drosodd mae gennych yr hawl i gymryd un diwrnod o orffwys ymhob wythnos waith. Gellir cyfartalu hyn ar draws pythefnos, er enghraifft, fe fyddai hawl gennych i gael dau ddiwrnod o orffwys dros bythefnos. Mae wythnos yn rhedeg o ganol nos Sul i ganol nos y Sul canlynol.

Pwy sydd heb yr hawl i gael cyfnodau egwyl penodol?

Mae'r gyfraith yn dweud fod yna rai mathau o weithwyr sydd heb yr hawl i gael cyfnodau egwyl penodol. Efallai bod hawl gennych i gyfnod 'gorffwys i wneud iawn' - gweler isod. Os ydych yn gweithio yn un o'r swyddi a restrir isod, gwiriwch eich cytundeb cyflogaeth i weld a oes gennych hawl i gael cyfnodau egwyl.

Hawlfraint © 2002-2010 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr

Mae'r gweithwyr sydd heb yr hawl cyfreithiol awtomatig i gael cyfnodau egwyl yn cynnwys:

- negeswyr, gyrwyr tacsi a gyrwyr cerbydau nwyddau llai. Mae gan y gweithwyr hyn hawl i gael 'gorffwys i wneud iawn' (gweler isod) yn hytrach na chyfnodau egwyl penodol.
- rhai gweithwyr rheilffyrdd. Mae gan y gweithwyr hyn hawl i gael 'gorffwys i wneud iawn' (gweler isod) yn hytrach na chyfnodau egwyl penodol
- rhai gweithwyr sy'n gweithio o'r tir yn y diwydiant olew a nwy. Lle mae eu gweithle ymhell o'u cartref, mae ganddynt hawl i 'orffwys i wneud iawn' (gweler isod)
- aelodau o'r fyddin, yr heddlu a gwasanaethau amddiffyn sifil
- gweithwyr mewn rhai diwydiannau megis gweithwyr diogelwch. Mae gan y gweithwyr hyn hawl i gael 'gorffwys i wneud iawn' (gweler isod) yn hytrach na chyfnodau egwyl penodol.

Mae yna reolau gwahanol i yrwyr loriau, coetsis a cherbydau trwm (HGV) - gweler isod.

Os ydych hi'n weithiwr shifft ac yn methu cymryd eich cyfnod egwyl

Os ydych chi'n weithiwr shifft ac wedi newid eich shifft, neu wedi gorffen gwaith yn y bore cyn y shifft nos,efallai na fydd hi'n bosibl i chi gymryd eich cyfnod egwyl yn llawn cyn dechrau shifft newydd. O dan yr amgylchiadau hyn, fe ddylid rhoi **gorffwys i wneud iawn** i chi (gweler isod)

Cyfnodau gorffwys i wneud iawn

Os nad oes gennych yr hawl i gael cyfnodau egwyl penodol, neu os ydych chi'n weithiwr shifft ac o ganlyniad rydych chi'n gorfod gweithio yn ystod yr hyn fyddai'n arferol yn gyfnod gorffwys, mae gennych hawl o hyd i gael cyfnod egwyl. Gelwir hwn yn gyfnod 'gorffwys i wneud iawn'. Golyga hyn y gallwch gymryd egwyl yn ddiweddarach. Dylid ei gymryd o fewn amser rhesymol i pan golloch chi'r egwyl a dylai barhau mor hir ag y byddai cyfnod egwyl penodol wedi ei wneud.

Os ydych chi wedi colli cyfnod egwyl

Os ydych chi wedi colli cyfnod egwyl y mae gennych hawl iddo, rhaid i'ch cyflogwr sicrhau nad oes perygl i'ch iechyd a'ch diogelwch.

Cyfnodau egwyl i weithwyr ifanc

Os ydych chi dros oed gadael ysgol ond o dan 18 oed, mae'r gyfraith yn dweud na allwch weithio mwy nag wyth awr y diwrnod neu fwy na 40 awr yr wythnos. Mae'n rhaid i chi gael 12 awr o egwyl rhwng pob diwrnod gwaith a dau ddiwrnod o orffwys yr wythnos. Mae gennych hawl hefyd i gael cyfnod egwyl o 30 munud os ydych chi'n gweithio mwy na phedair awr a hanner. Mae yna hefyd gyfyngiadau ar yr oriau y gallwch eu gweithio yn y nos. Fel arfer ni allwch weithio rhwng:

Hawlfraint © 2002-2010 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr

- 10pm a 6am, neu os yw'ch cytundeb yn dweud bod yn rhaid i chi weithio ar ôl 10pm, rhwng 11pm a 7am. Mae yna rai eithriadau i bobol sy'n gweithio mewn ysbytai, amaethyddiaeth, manwerthu, gwestai ac arlwyo, poptai, dosbarthu post/papur newyddion, neu sy'n gweithio gyda gweithgareddau diwylliannol, artistig, chwaraeon neu hysbysebu.
- canol nos a 4am, ac eithrio mewn amgylchiadau eithriadol.

Os ydych chi'n weithiwr ifanc ac yn teimlo eich bod wedi'ch gorfodi i weithio mwy o oriau nag y dylech, mynnwch gyngor gan **ymgynghorydd profiadol** (gweler Cymorth ychwnageol).

Cyfnodau egwyl i yrwyr loriau a choetsis

Os ydych chi'n gyrru lori dros 3.5 tunnell fetrig neu goets sy'n cario mwy na naw o bobol - yn cynnwys chi'ch hunan - ar deithiau cenedlaethol, neu naw o bobol ar deithiau rhyngwladol, rhaid i chi beidio gweithio mwy na 48 awr ar gyfartaledd mewn wythnos. Mae hyn wedi'u gyfartalu dros gyfnod o 17 wythnos, gydag uchafswm o 60 awr mewn unrhyw un wythnos. Nid yw'r cyfyngiad hwn yn berthnasol i yrwyr hunan cyflogedig.

Mae'r rheolau ychwanegol canlynol ynglŷn â chymryd cyfnodau egwyl pan fyddwch yn gyrru, hefyd yn berthnasol:

- ar ôl pedair awr a hanner o yrru, rhaid i chi gymryd egwyl o 45 munud
- os ydych chi wedi bod yn gyrru bob dydd am chwe diwrnod, rhaid i chi gymryd egwyl o 24 awr
- rhaid i chi beidio gyrru am fwy na 90 awr mewn cyfnod o bythefnos
- rhaid i chi gael cyfnod egwyl dyddiol o 11 awr (gellir lleihau hyn i naw awr i fyny at dair gwaith mewn unrhyw wythnos)

Os na fydd eich cyflogwr yn caniatáu i chi gael cyfnod egwyl

Os nad yw'ch cyflogwr yn caniatáu i chi gymryd y cyfnodau egwyl y mae gennych hawl iddynt, gallwch ofyn am ganiatad i'w cymryd nes ymlaen. Gall swyddog Adnoddau Dynol neu gynrychiolydd undeb llafur eich helpu i wneud hyn. Os nad yw siarad â'ch cyflogwr yn eich helpu, gallwch godi achyniad ysgrifenedig. Os oes angen i chi fynd â materion ymhellach, fe allwch chi wneud cais i **dribiwnlys cyflogaeth.** Mae yna derfynau amser llym ar gyfer gwneud hyn. (gweler isod). Dylech feddwl yn ofalus cyn gwneud cais oherwydd gallai gael effaith negyddol ar eich perthynas gyda'ch cyflogwr, gan beryglu eich swydd. Fe ddylech gael cymorth oddi wrth ymgynghorydd profiadol.

Os bydd eich cyflogwr yn eich **diswyddo** neu'ch **gwneud yn ddi-waith** oherwydd eich bod yn gwrthod gweithio trwy eich cyfnodau egwyl, fe allech wneud cais i dribiwnlys cyflogaeth am **ddiswyddiad annheg**. Mae yna **derfynau amser caeth** i wneud hyn.

Hawlfraint © 2002-2010 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr

Cymorth ychwanegol

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch
Fe allwch gael cyngor pellach o'r llinell wybodaeth ar 0845 345 0055 neu o'r wefan yn www.hse.gov.uk [cyswllt i www.hse.gov.uk/workers]

Gall gyrwyr loriau a choetsis gael mwy o wybodaeth ynglŷn â'u horiau gwaith o'u Swyddfa Asiantaeth Gwasanaethau Cerbydau a Gweithredwyr (VOSA) agosâ. Fe allwch eu ffonio ar: 0870 606 0440, e-bostio i: enquiries@vosa.gov.uk , neu ymweld â'u gwefan yn: www.vosa.gov.uk

Mae gwybodaeth hefyd ar gael yn nhaflen TUC ynglŷn â gwyliau a chyfnodau egwyl y gellir ei lawr lwytho o'u gwefan yn: www.tuc.org.uk

Y Ganolfan Cyngor ar Bopeth
Mae'r Canolfannau Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor cyfrinachol, diduedd ac annibynnol yn rhad ac am ddim i'ch helpu chi i ddatrys eich problemau. I ddod o hyd i'ch CAB agosaf, gan gynnwys y rheiny sy'n rhoi cyngor drwy e-bost, cliciwch ar CAB agosaf neu edrychwch yn eich llyfr ffôn dan y llythyren C.

Gwybodaeth arall ar Adviceguide a allai eich helpu

- Oriau Gwaith
- Saib o'r gwaith
- Pobol Ifanc a chyflogaeth
- Datrys anghydfodau yn y gwaith

Caiff y dudalen ffeithiau hon ei chynhyrchu gan Gyngor ar Bopeth, enw gweithredol Cymdeithas Genedlaethol y Canolfannau Cyngor ar Bopeth. Ei ddiben yw darparu gwybodaeth gyffredinol yn unig ac nid yw'n ddatganiad llawn o'r gyfraith. Mae'r wybodaeth yn berthnasol i Loegr, Cymru a'r Alban yn unig.

Diweddarwyd y daflen ffeithiau hon ar 4 Gorffennaf 2011, a chaiff ei adolygu bob mis. Os ydych wedi cael y daflen ffeithiau hon am gyfnod, cysylltwch â'ch Canolfan Cyngor ar Bopeth er mwyn gwirio os yw'r wybodaeth sydd arni yn dal i fod yn gywir. Neu rhowch glic ar ein gwefan - - www.adviceguide.org.uk - lle gallwch lawr lwytho copi diweddaraf.

Hawlfraint © 2002-2010 Cyngor ar Bopeth. Cedwir pob hawl
Rhif elusen gofrestredig: 279057 Rhif y cwmni: 1436945 Lloegr