

Polisi Codi a Chario (Ymdrin â Llaw)

1. Cyflwyniad
2. I bwy mae'r polisi hwn yn berthnasol?
3. Y sefyllfa gyfreithiol
4. Asesiad Risg
5. Mesurau rheoli risg Codi a Chario / Ymdrin â Llaw
6. Cyfrifoldebau'r gweithiwr

1. Cyflwyniad

- 1.1 Mae'n bolisi cyffredinol gennym i osgoi gweithgareddau codi a chario / ymdrin â llaw sy'n cynnwys risg o anaf cyn belled a bo hynny'n rhesymol ymarferol. Rydym yn cyflawni hyn drwy ailgynllunio'r dasg, drwy ddefnyddio dulliau mecanyddol ac ati. Lle na ellir cyflawni hyn rydym yn asesu risg ac yn gweithredu mesurau sy'n angenrheidiol i'w reoli i lefel resymol.

2. I bwy mae'r polisi hwn yn berthnasol?

- 2.1 Mae'r polisi hwn yn berthnasol i holl staff a gwirfoddolwyr Awdurdod Parc Cenedlaethol Eryri (cyfeirir atynt i gyd fel 'gweithwyr' yn y polisi hwn).

3. Y sefyllfa gyfreithiol

- 3.1 Mae'r Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992, fel y'i diwygiwyd yn 2002, yn berthnasol i amrywiaeth eang o weithgareddau codi a chario, gan gynnwys codi, gollwng, gwthio, tynnu neu gario. Fe all fod y llwyth yn un sy'n gallu symud / sy'n fyw, megis person neu anifail, neu yn ddifywyd, fel bocs neu droli.
- 3.2 Mae'r rheoliadau yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr:
 - **OSGOI'R** angen i ymdrin â phethau lle gall fod perygl, cyn belled a bo hynny'n rhesymol ymarferol
 - **ASESU'R** risg o anaf a gyfyd yn sgil unrhyw fath o godi a chario / ymdriniaeth â llaw na ellir mo'i osgoi
 - **LEIHOU'R** risg o anaf a gyfyd yn sgil unrhyw fath o godi a chario / ymdriniaeth â llaw na ellir mo'i osgoi
- 3.3 Mae gan weithwyr ddyletswyddau hefyd. Dylent:
 - Ddilyn y systemau gwaith sydd wedi eu sefydlu er lles eu diogelwch
 - Ddefnyddio'r cyfarpar / offer a ddarparwyd ar eu cyfer yn gywir er lles eu diogelwch
 - Gydweithredu â'u cyflogwr ar faterion iechyd a diogelwch
 - Rhoi gwybod i'w cyflogwr os ydynt yn sylwi ar weithgareddau codi a chario / ymdrin sy'n berygl
 - Bod yn ofalus i wneud yn siŵr nad yw eu gweithgareddau yn rhoi eraill mewn perygl.

4. Asesu Risg

4.1 Mae codi a chario wedi cael ei gynnwys mewn asesiadau risg tasgau (yn hytrach na chael eu gwneud ar wahân). Dylid cofnodi canfyddiadau'r asesiad.

Mae'r tabl a ganlyn wedi cael ei gymryd o gyhoeddiad yr AID 'Codi a Chario yn y gwaith - Canllaw byr' (INDG 143 (ad 3)).

Gwneud Asesiad

Problemau i gadw llygad amdanynt wrth wneud asesiad	Ffyrdd o leihau'r risg o anaf
<p><i>A yw'r tasgau yn cynnwys:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cynnal / gafael mewn llwythi oddi wrth y corff? ▪ Troelli, plygu neu ymestyn tuag i fyny? ▪ Symudiad fertigol mawr? ▪ Cario dros bellter hir? ▪ Gwthio neu dynnu egnïol? ▪ Ymdriniaeth ailadroddus? ▪ Cyfnod gorffwys neu adfer sy'n annigonol? ▪ Cyfradd waith sy'n cael ei sefydlu gan y broses? 	<p><i>A ydych chi'n gallu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Defnyddio cymorth codi? ▪ Gwella gosodiad y gweithle er mwyn gwella effeithlonrwydd? ▪ Lleihau faint o droelli a phlygu a wneir? ▪ Osgoi codi pethau oddi ar lefel y llawr neu uwchben uchder yr ysgwydd, yn enwedig llwythi trwm? ▪ Lleihau'r pellteroedd cario? ▪ Osgoi'r ymdriniaeth ailadroddus? ▪ Amrywio'r gwaith, gan ganiatáu i un set o gyhyrau orffwys tra bod un arall yn cael ei ddefnyddio? ▪ Gwthio yn hytrach na thynnu?
<p><i>O ran y llwythi, a ydynt yn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Drwm neu'n swmpus? ▪ Anodd i gael gafael iawn arno? ▪ Yn ansefydlog neu'n debygol o symud yn annisgwyl (fel anifeiliaid)? ▪ Yn niweidiol, e.e. yn finiog neu'n boeth ▪ Wedi eu pentyrru'n lletchwith? ▪ Yn rhy fawr i'r sawl sy'n ymdrin â hwynt i weld drostynt? 	<p><i>A ydych yn gallu gwneud y llwyth hwn yn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ysgafnach neu'n llai swmpus? ▪ Yn haws i gael gafael iawn arno? ▪ Yn fwy sefydlog? ▪ Wedi ei bentyrru'n haws? <p>Os yw'r llwyth yn dod i mewn o rywle arall, a ydych wedi gofyn i'r cyflenwr helpu, e.e. drwy ddarparu dolenni/handlenni neu becynnau llai?</p>
<p><i>Yr amgylchedd gwaith, a oes yna:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gyfyngiadau ar osgo/ystum? ▪ Loriau anwastad, lle mae yna rwystrau neu maent yn llithrig? ▪ Amrywiadau yn lefelau'r llawr? ▪ Amodau poeth / oer / llaith? ▪ Wynt cryf annisgwyl neu symudiadau aer cryf arall? ▪ Amodau goleuo gwael? ▪ Gyfyngiadau ar symud o ddillad neu gyfarpar amddiffynnol personol (CAP)? 	<p><i>A allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Symud unrhyw rwystrau sy'n atal symudiad rhydd? ▪ Darparu lloriau gwell? ▪ Osgoi grisiau a rampiau serth? ▪ Atal eithafion poeth ac oer? ▪ Gwella goleuo? ▪ Darparu dillad diogelwch neu gyfarpar diogelu personol sy'n llai cyfyngol? ▪ Sicrhau bod dillad ac esgidiau eich cyflogion yn addas ar gyfer eu gwaith?

Gwneud Asesiad (parhad)

Problemau i gadw llygad amdanynt wrth wneud asesiad	Ffyrdd o leihau'r risg o anaf
<p><i>Gallu unigol, a yw'r swydd yn:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Galw am allu anarferol, e.e. cryfder neu ystwythder mwy na'r cyfartaledd? ▪ Peryglu'r rhai â phroblem iechyd neu anabledd dysgu / corfforol? ▪ Peryglu menywod beichiog? ▪ Galw am wybodaeth neu hyfforddiant arbennig? 	<p><i>A allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Dalu sylw arbennig i'r rhai â gwendid corfforol? ▪ Cymryd gofal ychwanegol o weithwyr beichiog? ▪ Rhoi mwy o wybodaeth i'ch cyflogeion, e.e. ynglŷn â'r amrywiaeth o dasgau maent yn debygol o wynebu? ▪ Darparu mwy o hyfforddiant (gweler 'Beth am hyfforddiant?') ▪ Cael cyngor gan gynghorydd iechyd galwedigaethol os oes angen?
<p><i>Cymhorthion ac offer cludo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A yw'r ddyfais y math addas ar gyfer y gwaith? ▪ A yw wedi ei gynnal yn dda? ▪ A yw'r olwynion ar y ddyfais yn addas i'r arwyneb llawr? ▪ A yw'r olwynion yn rholio'n rhydd? ▪ A yw uchder y ddolen rhwng y wast a'r ysgwyddau? ▪ A yw gafaelion y ddolen mewn cyflwr da ac yn gyfforddus? ▪ A oes brecio? Os felly, a ydynt yn gweithio? 	<p><i>A allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Addasu'r cyflymder gweithio? ▪ Darparu offer sy'n fwy addas ar gyfer y dasg? ▪ Cyflawni gwaith cynnal a chadw ataliol arfaethedig i atal problemau? ▪ Newid yr olwynion, teiars a / neu loriau fel bod offer yn symud yn rhwydd? ▪ Darparu gwell dolenni a gafaelion dolenni? ▪ Gwneud y brecio yn haws i'w defnyddio, yn ddibynadwy ac yn effeithiol?
<p><i>Ffactorau trefnu gwaith:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ A yw'r gwaith yn ailadroddus neu'n ddiflas? ▪ A yw cyflymder y gwaith wedi ei sefydlu gan beiriant neu system? ▪ A yw gweithwyr yn teimlo bod galwadau'r gwaith yn ormodol? ▪ A oes gan weithwyr ychydig iawn o reolaeth o'r gwaith a'r dulliau gweithio? ▪ A oes diffyg cyfathrebu rhwng rheolwyr a gweithwyr? 	<p><i>A allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Newid tasgau i leihau'r diflastod? ▪ Gwneud gwell defnydd o sgiliau gweithwyr? ▪ Gwneud llwythi gwaith a therfynau amser yn fwy cyflawnadwy? ▪ Annog cyfathrebu a gwaith tîm da? ▪ Cynnwys gweithwyr mewn penderfyniadau? ▪ Darparu gwell hyfforddiant a gwybodaeth?

5. Mesurau rheoli risg codi a chario

- 5.1 Darperir cyfarpar priodol i leihau faint o godi a chario sydd angen ei wneud. Rydym yn sicrhau bod dau unigolyn ar gael os yw'r asesiad risg yn nodi bod angen hynny.
- 5.2 Mae'r gweithwyr perthnasol yn derbyn hyfforddiant mewn technegau codi a chario diogel a'r defnydd cywir o'r cyfarpar mecanyddol a ddarperir.

5.3 Darperir menig ac esgidiau diogelwch addas, lle bo hynny'n briodol. Mae unrhyw ddiillad unffurf neu ddiogelwch wedi'u hasesu o ran addasrwydd, gan ystyried yr angen am ryddid i symud wrth ymgymryd â thasgau codi a chario.

5.4 Bydd y rheolwr llinell yn monitro i sicrhau y dilynir systemau gwaith diogel.

6. Cyfrifoldebau gweithwyr

6.1 Mae'r gweithwyr yn gyfrifol am ddilyn unrhyw gyfarwyddyd a roddir yn ogystal â defnyddio'r cyfarpar codi a ddarparwyd.

6.2 Ni chaniateir i famau newydd a merched beichiog a phobl eraill â chyflwr iechyd sy'n eu rhoi mewn mwy o berygl o gael anaf ymgymryd â gweithgareddau codi a chario. Rydym hefyd yn gosod cyfyngiadau ar weithwyr ifanc (o dan 18 oed) ac fe gynhelir asesiad risg penodol ar eu cyfer.

6.3 Cyfarwyddir y gweithwyr bod yn rhaid iddynt roi gwybod i'w rheolwr llinell os oes ganddynt gyflwr iechyd sy'n golygu bod mwy o berygl iddynt gael anaf.

Gwybodaeth bellach

HSE: INDG 143, Codi a chario yn y gwaith