

Codi a chario yn y gwaith

Canllaw cryno



Mae hyn yn fersiwn
Cwmraeg o'r daflen
INDG143(rev3), a
gyhoeddwyd 11/12 yw hwn

Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn disgrifio beth allai fod angen i chi, fel cyflogwr, ei wneud i ddiogelu eich cyflogaion rhag y risg o anaf wrth gyflawni tasgau codi a chario yn y gweithle. Bydd hefyd yn ddefnyddiol i gyflogaion a'u cynrychiolwyr.

Mae'r Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992, fel y'i diwygiwyd yn 2002 ('y Rheoliadau') yn berthnasol i ystod eang o weithgareddau codi a chario, gan gynnwys codi, gostwng, gwrthio, tynnu neu gario. Gall y llwyth fod yn fyw, megis unigolyn neu anifail, neu'n ddifywyd, megis blwch neu droli.

Beth yw'r problem?

Mae codi a chario â llaw anghywir yn un o'r achosion mwyaf cyffredin o anaf yn y gwaith. Mae'n achosi anhwylderau cyhyrysgerbydol sy'n atebol am dros draean yr holl anafiadau yn y gweithle. (I weld yr ystadegau diweddaraf, ewch i dudalen y we'r HSE, www.hse.gov.uk/statistics/causdis/musculoskeletal/index.htm.)

Gall anafiadau codi a chario ddigwydd unrhyw le ble mae pobl yn gweithio – ar fferymydd a safleoedd adeiladu, mewn ffatrioedd, swyddfeydd, warysau, ysbytai, banciau, labordai, ac wrth wneud danfoniadau. Mae llafur llaw trwm, osgo lletchwith, trin deunyddiau â llaw, ac anaf blaenorol neu bresennol oll yn ffactorau risg i ddatblygu anhwylder cyhyrysgerbydol. Ceir rhagor o wybodaeth a chyingor ar yr anhwylderau hyn ar wefan yr HSE, gan gynnwys cyngor ar reoli poen cefn yn y gwaith.

Bydd cymryd y camau gweithredu a ddisgrifir yma yn helpu atal yr anafiadau hyn, ac mae'n debygol o fod yn gost-effeithiol. Ond ni allwch atal pob math o anhwylderau cyhyrysgerbydol, felly mae'n allweddol annog adrodd yn gynnar ar symptomau.

Beth ddylwn ei wneud am hyn?

Ystyried y risgiau o godi a chario i iechyd a diogelwch eich cyflogaion – bydd y canllaw hwn yn eich helpu i wneud hyn. Os oes risgiau, mae'r Rheoliadau yn berthnasol.

Ymgynghori a chynnwys y gweithlu. Mae'ch cyflogaion a'u cynrychiolwyr yn gwybod o brofiad beth yw'r risgiau yn y gweithle. Mae'n debygol y gallant gynnig datrysiadau ymarferol i'w rheoli.

Mae'r Rheoliadau yn gofyn i gyflogwyr:

- **osgoi'r** angen i godi a chario'n beryglus, cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol;
- **asesu'r** risg o anaf o unrhyw godi a chario peryglus na ellir ei osgoi; a
- **lleihau'r** risg o anaf o godi a chario'n beryglus, cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol;

Esbonnir y pwyntiau hyn mewn manylder dan ‘Osgoi codi a chario â llaw’ ac ‘Asesu a lleihau’r risg o anaf’.

Mae gan gyflogeion ddyletswyddau hefyd. Fe ddylent:

- ddilyn systemau gwaith a sefydlwyd ar gyfer eu diogelwch;
- ddefnyddio offer a ddarparwyd ar gyfer eu diogelwch yn gywir;
- gydweithredu gyda’u cyflogwr ar faterion iechyd a diogelwch;
- hysbysu eu cyflogwr os ydynt yn nodi gweithgareddau codi a chario peryglus;
- gymryd gofal i sicrhau nad yw eu gweithgareddau yn creu risg i eraill.

Osgoi codi a chario

Gwiriwch a oes angen i chi ei symud o gwbl

Er enghraifft:

- A oes wir angen symud darn gwaith mawr, neu a oes modd gwneud y gweithgaredd (e.e. lapio neu beiriannu) yn ddiogel yn y fan a’r lle?
- A ellir danfon deunyddiau crai yn uniongyrchol at eu man defnydd?

Ystyriwch awtomeiddio, yn arbennig ar gyfer prosesau newydd

Meddyliwch am fecaneiddio a defnyddio cynorthwyon trin. Er enghraifft:

- cludydd;
- tryc paledau;
- teclyn codi trydanol neu â llaw;
- tryc codi.

Ond **byddwch yn ymwybodol o beryglon newydd** o awtomeiddio neu fecaneiddio.

Er enghraifft:

- byddwch yn dal angen gwneud gwaith glanhau, cynnal ac ati gyda gwaith wedi awtomeiddio;
- rhaid i dryciau codi fod yn addas i’r gwaith a rhaid i weithredwyr dderbyn hyfforddiant priodol.

Rheoli’r risgiau

Yn rhan o reoli iechyd a diogelwch eich busnes, rhaid i chi reoli’r risgiau yn eich gweithle. I wneud hyn, mae angen i chi ystyried beth allai achosi niwed i bobl a phenderfynu a ydych yn gwneud digon i atal niwed. Gelwir y broses hon yn asesiad risg ac mae’n rhywbeth y mae’n rhaid i chi ei gyflawni yn ôl y gyfraith.

Mae asesiad risg yn ymwneud â nodi a chymryd camau gweithredu synhwyrol a chymesur i reoli’r risgiau yn eich gweithle, ac nid creu symiau mawr o waith papur. Mae’n debygol eich bod eisoes yn cymryd camau i ddiogelu eich cyflogeion, ond bydd eich asesiad risg yn eich helpu i benderfynu a ddylech fod yn gwneud mwy.

Meddyliwch am sut y gallai damweiniau a salwch ddigwydd a chanolbwyntio ar risgiau go iawn – y rhai sydd fwyaf tebygol ac a fydd yn achosi’r niwed mwyaf. Efallai y bydd y canlynol yn ddefnyddiol:

- Meddyliwch am eich gweithgareddau a phrosesau yn y gweithle a’r sylweddau a ddefnyddir a allai anafu eich cyflogeion neu niweidio eu hiechyd.

- Gofynnwch i'ch cyflogeion beth maent yn ystyried yw'r peryglon, gan y gallent sylwi ar bethau nad ydynt yn amlwg i chi ac efallai y bydd ganddynt syniadau da am sut i reoli'r risgiau.
- Gwiriwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr neu ddalenni data ar gyfer cemegau ac offer, gan y gallant fod yn ddefnyddiol iawn i amlygu'r peryglon.
- Efallai y bydd gan rai gweithwyr ofnion penodol, er enghraifft, gallai gweithwyr newydd ac ifanc, gweithwyr mudol, mamau newydd neu ddarpar famau, pobl ag anableddau, gweithwyr dros dro, contractwyr, gweithwyr cartref a gweithwyr unigol fod dan risg arbennig.

Wedi nodi'r peryglon, bydd rhaid i chi benderfynu pa mor debygol yw hi y bydd y niwed yn digwydd. Mae risg yn rhan o fywyd pob dydd ac nid oes disgwyl i chi ddileu pob risg. Beth sy'n rhaid i chi ei wneud yw sicrhau'ch bod yn gwybod beth yw'r prif risgiau a'r pethau sydd angen i chi ei gwneud i'w rheoli yn gyfrifol. Yn gyffredinol, rhaid i chi wneud popeth o fewn eich gallu rhesymol i ddiogelu pobl rhag niwed.

Gwnewch gofnod o'ch casgliadau arwyddocaol – y peryglon, sut y gallai pobl gael eu hanafu ganddynt a beth ydych wedi ei weithredu i reoli'r risgiau. Dylai unrhyw gofnod a gynhyrchir fod yn syml a chanolbwyntio ar y rheoliadau. Os oes gennych lai na phump o gyflogeion, does dim rhaid i chi ysgrifennu unrhywbeth. Ond mae'n ddefnyddiol i wneud hyn er mwyn i chi allu ei adolygu yn hwyrach, er enghraifft os bydd rhywbeth yn newid. Os oes gennych bump neu fwy o gyflogeion, mae'n ofyniad cyfreithiol i chi ei ysgrifennu.

Ychydig iawn o weithfannau sy'n aros yr un fath, felly mae'n gwneud synnwyr i adolygu beth ydych chi'n wneud yn rheolaidd.

Tabl 1 Gwneud asesiad

Problemau i gadw llygad amdanynt wrth wneud asesiad	Sut i leihau'r risg o anaf
<p><i>Y tasgau, a ydynt yn galw am:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ddal llwythi i ffwrdd o'r corff? ■ droi, gwargrymu neu estyn i fyny? ■ symudiad fertigol mawr? ■ cario dros bellter? ■ gwthio neu dynnu egniol? ■ trin ailadroddus? ■ amser gorffwys neu adferiad annigonol? ■ cyflymder gwaith wedi ei osod gan broses? 	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ddefnyddio cynhorthwy codi? ■ wella cynllun y gweithle er mwyn gwella effeithlonrwydd? ■ leihau faint o droi a gwargrymu sydd ei angen? ■ osgoi codi o lefel y llawr neu uwchben uchder ysgwydd, yn arbennig llwythi trwm? ■ leihau pellterau cario? ■ osgoi trin ailadroddus? ■ amrywio'r gwaith, caniatáu i un grŵp o gyhyrau orffwys tra defnyddir un arall? ■ wthio yn hytrach na thynnu?
<p><i>Y llwythi, a ydynt:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ yn drwm neu swmpus? ■ yn anodd gafeael ynddynt? ■ yn ansefydlog neu'n debygol o symud yn anrhagweladwy (fel anifeiliaid)? ■ yn niweidiol, e.e. yn finio neu'n boeth? ■ wedi eu llwytho'n lletchwith? ■ yn rhy fawr i'r sawl sy'n eu trin weld drostynt? 	<p><i>A allwch chi wneud y llwythi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ yn ysgafnach neu'n llai swmpus? ■ yn haws i afael ynddynt? ■ yn fwy sefydlog? ■ yn llwyth mwy cytbwys? <p>Os yw'r llwyth yn dod i mewn o rywle arall, a ydych wedi gofyn i'r cyflenwr am gymorth, e.e. trwy ddarparu dolenni neu becynnau llai?</p>

Tabl 1 Gwneud asesiad (parhad)

<p>Problemau i gadw llygad amdanynt wrth gwneud asesiad</p>	<p>Sut i leihau'r risg o anaf</p>
<p><i>Yr amgylchedd gwaith, a oes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ cyfyngiadau ar osgo? ■ lloriau ansefydlog, wedi eu rhwystro neu lithrig? ■ amrywiaethau yn lefelau lloriau? ■ amodau poeth/oer/llaith? ■ hyrddiau o wynt neu symudiadau aer cryf eraill? ■ amodau goleuo gwael? ■ cyfyngiadau ar symudiadau oherwydd dillad neu offer amddiffynnol personol (PPE)? 	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ symud unrhyw rwystrau sy'n atal symudiad rhydd? ■ ddarparu lloriau gwell? ■ osgoi grisiau a rampiau serth? ■ atal eithafion poeth ac oer? ■ wella goleuo? ■ ddarparu dillad neu PPE sy'n llai cyfyngol? ■ sicrhau fod dillad ac esgidiau i'ch cyflogeion sy'n addas ar gyfer eu gwaith?
<p><i>Gallu unigol, a yw'r swydd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ yn galw am allu anarferol, e.e. cryfder neu ystwythder mwy na'r cyfartaledd? ■ yn peryglu'r rhai sydd â phroblem iechyd neu anabledd dysgu/corfforol? ■ yn peryglu menywod beichiog? ■ yn galw am wybodaeth neu hyfforddiant arbennig? 	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ dalu sylw arbennig i'r rhai sydd â gwendid corfforol? ■ gymryd gofal ychwanegol o weithwyr beichiog? ■ roi mwy o wybodaeth i'ch cyflogeion, e.e. ynglŷn â'r amrywiaeth o dasgau maent yn debygol o wynebu? ■ ddarparu mwy o hyfforddiant (gweler 'Beth am hyfforddiant?') ■ gael 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 ddoleni mewn cyflwr da ac yn gyfforddus? ■ a oes breiciau? Os felly, a ydynt yn gweithio? 	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ addasu'r cyflymder gweithio? ■ ddarparu offer sy'n fwy addas ar gyfer y dasg? ■ gyflawni gwaith cynnal a chadw ataliol arfaethedig i atal problemau? ■ newid yr olwynion, teiars ac/neu loriau fel bod offer yn symud yn rhwydd? ■ ddarparu gwell dolenni a gafaelion dolenni? ■ gwneud y breiciau 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 ddiflas? ■ a yw cyflymder y gwaith wedi ei sefydlu gan beiriant neu system? ■ a yw gweithwyr yn teimlo fod 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 chyflogeion? 	<p><i>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 dyddiadau cau yn fwy cyflawnadwy? ■ annog cyfathrebu a gwaith tîm da? ■ gynnwys gweithwyr mewn penderfyniadau? ■ ddarparu gwell hyfforddiant a gwybodaeth?



Pa mor bell ddylwn i leihau'r risg?

I gydbwysu i'r lefel sy'n 'rhesymol ymarferol'. Mae hyn yn golygu cydbwysu'r lefel o risg yn erbyn y mesurau sydd eu hangen i reoli'r risg o ran arian, amser a thrafferth.

A oes rhaid i mi ddarparu cynorthwyon mecanyddol ym mhob achos?

Yn sicr dylech ddarparu cynorthwyon mecanyddol os yw'n rhesymol ymarferol i chi wneud hyn, ac os gellir lleihau neu ddileu'r risgiau a nodwyd yn eich asesiad risg fel hyn. Ond dylech ystyried cynorthwyon mecanyddol mewn sefyllfaoedd eraill hefyd – gan y gallant wella cynhyrchiant yn ogystal â diogelwch. Gall hyd yn oed rhywbeth mor syml â thryc sachau wneud gwahaniaeth mawr.

Beth am hyfforddiant?

Mae hyfforddiant yn bwysig, ond cofiwch na all, ar ei ben ei hun, drechu:

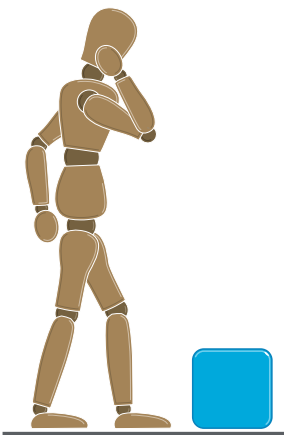
- diffyg cynorthwyon mecanyddol;
- llwythi anaddas;
- amodau gwaith gwael.

Dylai hyfforddiant gwmpasu:

- ffactorau risg codi a chario a sut y gall anafiadau ddigwydd;
- sut i gyflawni codi a chario diogel, gan gynnwys techneg codi a chario da (gweler 'Technegau trin da wrth godi' a 'Technegau trin da wrth wthio a thynnu');
- systemau gwaith priodol ar gyfer tasgau ac amgylchedd yr unigolyn;
- defnydd o gynorthwyon mecanyddol;
- gwaith ymarferol i ganiatáu i'r hyfforddwr nodi ac unioni unrhyw beth nad yw'r hyfforddai yn ei wneud yn iawn.

Technegau trin da wrth godi

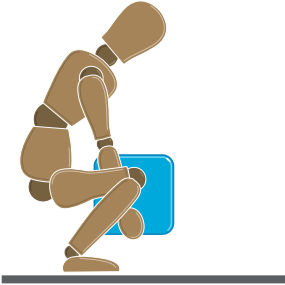
Dyma ychydig o awgrymau ymarferol, sy'n addas i'w defnyddio wrth roi hyfforddiant codi a chario diogel i rywun.



Meddylwch cyn codi/trin llwyth. Cynlluniwch sut i'w godi. A ellir defnyddio cymhorthion cario? Ble fydd y llwyth yn cael ei osod? A fydd angen help gyda'r llwyth? Symudwch unrhyw rwystrau megis deunydd pacio a waredwyd. I'w gario am gyfnod hir, ystyriwch orffwys y llwyth hanner ffordd ar fwrdd neu fainc i newid eich gafael.



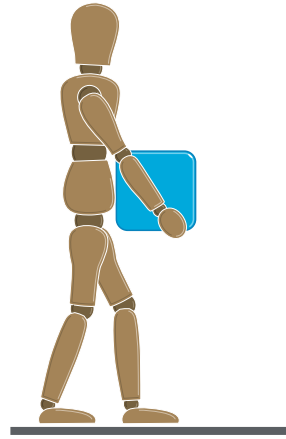
Mabwysiadwch osgo da. Dylai'ch traed fod ar wahân gydag un goes ychydig ymlaen i gynnal cydbwysedd (gyfochr i'r llwyth, os yw ar y llawr). Dylai'r gweithiwr fod yn barod i symud ei draed wrth godi i gynnal sefydlogrwydd. Dylid osgoi dillad tyn neu esgidiau anaddas, a allai wneud hyn yn anodd.



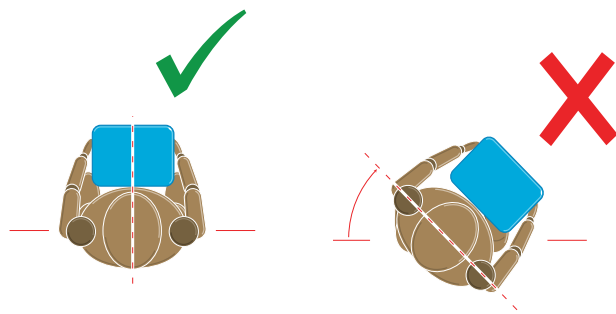
Sicrhewch fod gennych afael da. Ble fo'n bosibl, dylid dal y llwyth mor agos at y corff â phosibl. Gall hyn fod yn well na gafael ynddo'n dyn â dwylo yn unig.

Dechreuwch gydag osgo da. Wrth i chi ddechrau codi, mae'n well os ydych yn gwyro eich cefn, cluniau a phengliniau o ychydig yn hytrach na phlygu'r cefn yn llwyr (gwargrymu) neu blygu'r cluniau a phengliniau yn llwyr (cyrtydu).

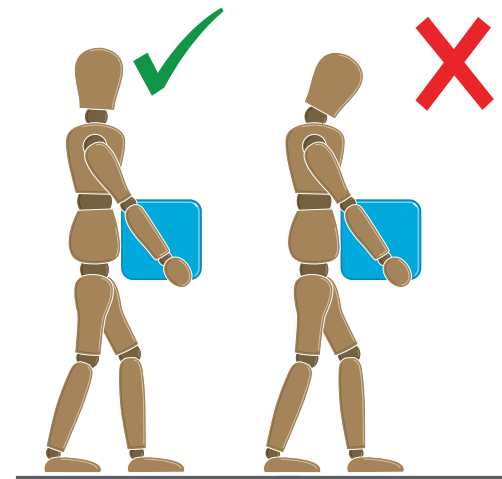
Peidiwch â phlygu'r cefn rhagor wrth godi. Gall hyn ddigwydd os yw'r coesau'n dechrau sythu cyn dechrau codi'r llwyth.



Cadwch y llwyth yn agos at eich gwasg. Cadwch y llwyth yn agos at eich corff am gymaint o amser â phosibl wrth ei godi. Cadwch ochr drymaf y llwyth nesaf at y corff. Os nad yw'n agos cael dynesiad agos at y llwyth, ceisiwch ei lithro tuag at y corff cyn ceisio ei godi.



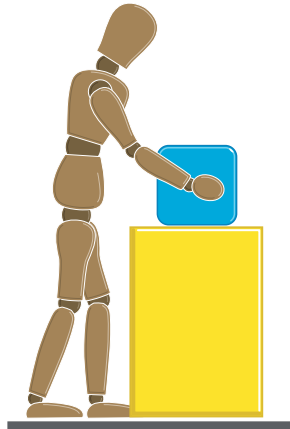
Ceisiwch osgoi troi'r cefn neu wyro i'r ochr, yn enwedig tra bo'r cefn wedi'i blygu. Dylid cadw ysgwyddau yn lefel ac yn wynebu'r un cyfeiriad a'r cluniau. Mae troi gan symud y traed yn well na throi a chodi ar yr un pryd.



Cadwch y pen i fyny wrth drin llwyth. Edrychwch ymlaen, nid i lawr ar y llwyth, unwaith y bydd wedi ei ddal yn ddiogel.

Symudwch yn esmwyth. Ni ddylid rhoi ysgytwad i'r llwyth na'i gipio gan y gall hyn ei gwneud yn anoddach cadw rheolaeth a gall gynyddu'r risg o anaf.

Peidiwch â chodi na chario llwyth sy'n fwy nag y gellir ei reoli'n hawdd. Mae cryn wahaniaeth rhwng beth all pobl ei godi a beth allent ei gario yn ddiogel. Os nad ydych yn sicr, gofynnwch am gyngor arbenigol.



Rhowch y llwyth i lawr, yna addasu. Os oes angen lleoli'r llwyth yn drachywir, rhowch ef i lawr yn gyntaf ac yna llithrwch ef i'r safle a ddymunir.

Technegau trin da wrth wthio a thynnu

Dyma ambell bwynt ymarferol i'w gofio wrth wthio neu dynnu llwythi.

Offer cludo. Dylai cynorthwyon megis berfâu a throlïau gael dolenni ar uchder sydd rhwng yr ysgwydd a'r wast. Dylai dyfeisiadau fod mewn cyflwr da gydag olwynion sy'n rholio'n llyfn. Mae'r gyfraith yn gofyn i offer gael ei gynnal. Pan fyddwch yn prynu trolïau newydd ac ati, sicrhewch eu bod o ansawdd da gydag olwynion â diamedr mawr wedi eu gwneud o ddeunydd addas a gyda chastorau, berynnau ac ati a fydd yn parhau heb fawr o waith cynnal a chadw. Bydd ymgynghori â'ch cyflogaion a chynrychiolwyr diogelwch yn gymorth, gan y byddant yn gwybod beth sy'n gweithio a beth sydd ddim.

Grym Fel canllaw cyffredinol, mae faint o rym sydd angen ei ddefnyddio er mwyn symud llwyth dros arwyneb fflat, lefel yn defnyddio cynorthwyon trin mewn cyflwr da yn o leiaf 2% o bwysau'r llwyth. Er enghraifft, os yw pwysau'r llwyth yn 400kg, yna'r grym sydd ei angen i'w symud yw 8kg. Bydd y grym sydd angen yn fwy, o bosibl yn llawer mwy, os nad yw'r amodau yn berffaith (e.e. os nad yw'r olwynion yn y safle cywir, neu os nad yw dyfais wedi ei chynnal yn dda). Dylai'r gweithredwr geisio gwrthwyo yn hytrach na thynnu wrth symud llwyth, ar yr amod y gallant weld drosto a rheoli llywio a stopio.

Llethrau. Dylai cyflogaion gael cymorth gan weithiwr arall pryd bynnag fydd angen, os oes angen iddynt lywio llethr neu ramp, gan y gall grymoedd gwrthwyo a rhynnu fod yn uchel iawn. Er enghraifft, os yw llwyth o 400kg yn cael ei symud i fyny llethr o 1 mewn 12 (tua 5°), y grym gofynnol yw 30kg, hyd yn oed dan amodau delfrydol – olwynion da a llethr llyfn. Mae hyn uwchlaw'r pwysau canllaw i ddynion ac ymhell uwchlaw'r pwysau canllaw i fenywod.

Arwynebau anghyson. Mae symud gwrthrych dros arwynebau meddal neu anghyson yn galw am rymoedd mwy fyth. Ar arwynebau anghyson, gallai'r grym sydd ei angen i ddechrau symud y llwyth gynyddu i 10% o bwysau'r llwyth, er y gellid gwrthbwysu hyn i raddau trwy ddefnyddio olwynion mwy. Gallai tir meddal fod hyd yn oed yn waeth.

Osgo a chyflymder. I'w gwneud yn haws i wthio neu dynnu, dylai cyflogaion gadw eu traed ymhell oddi wrth y llwyth a mynd heb fod yn gyflymach na chyflymder cerdded. Bydd hyn yn eu hatal rhag blino gormod.

Sut ydw i'n gwybod os oes risg o anaf?

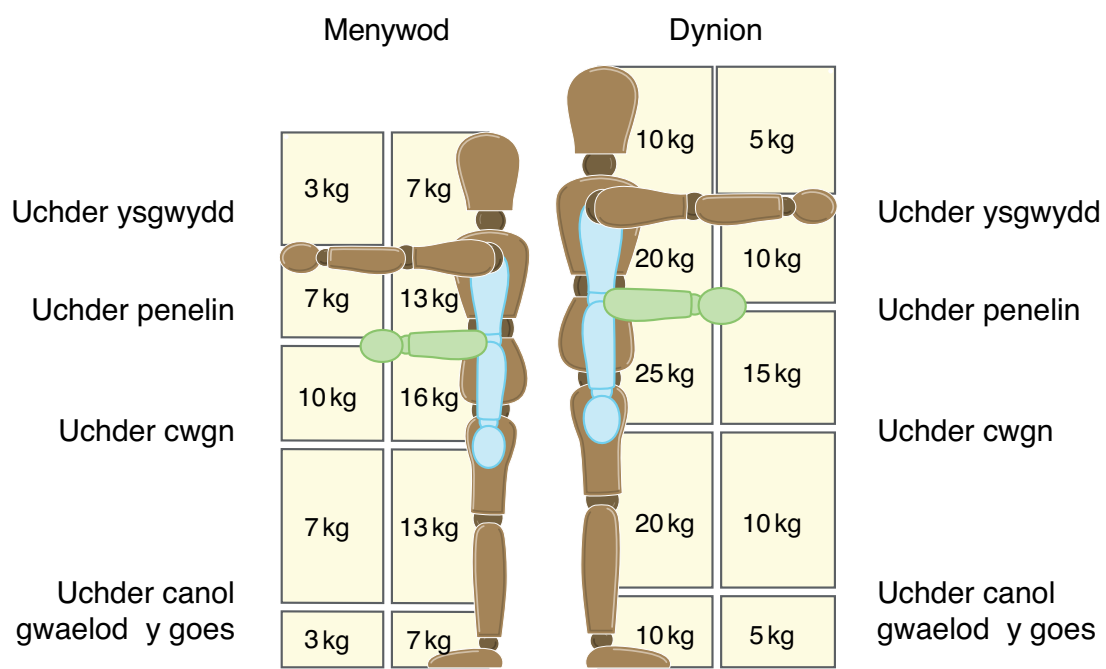
Mae hyn yn fater o farn ym mhob achos, ond mae pethau penodol i gadw llygad amdanynt, megis pobl yn chwythu a chwysu, blinder gormodol, osgo gwael, ardaloedd gwaith cyfyng, llwythi lletchwith neu drwm neu bobl gyda hanes o broblemau cefn. Yn aml gall gweithredwyr amlygu pa weithgareddau sy'n amhoblogaidd, anodd neu'n waith caled.

Mae'n anodd bod yn fanwl gywir – mae cymaint o ffactorau yn amrywio rhwng tasgau, gweithfannau a phobl. Ond dylai'r canllawiau asesiad risg cyffredinol yn yr adran nesaf eich helpu i nodi pryd fydd angen i chi wneud asesiad risg manylach.

Canllawiau cyffredinol asesu risg

Nid oes y fath beth â gweithrediad codi a chario cwbl 'ddiogel'. Ond bydd gweithio o fewn y canllawiau canlynol yn lleihau'r risg ac yn gostwng yr angen am asesiad manylach.

- Defnyddiwch Ffigwr 1 i wneud asesiad cyflym a hawdd. Mae pob blwch yn cynnwys pwysau canllaw ar gyfer codi a gostwng yn y parth hwnnw. (Fel y gwelwch, mae'r pwysau canllaw wedi eu lleihau os yw'r cario gyda breichiau estynedig, neu ar lefelau uchel neu isel, gan mai dyna ble mae anafiadau yn fwyaf tebygol o ddigwydd.)
- Arsylwch y gweithgaredd gwaith yr ydych yn ei asesu a'i gymharu â'r diagram. Yn gyntaf, penderfynwch pa flwch neu flychau fydd dwylo'r codwr yn pasio trwyddynt wrth symud y llwyth. Yna, aseswch uchafswm y pwysau sy'n cael ei gludo. Os yw'n llai na'r ffigwr a roddir yn y blwch, mae'r gweithrediad o fewn y canllawiau.
- Os yw dwylo'r codwr yn mynd i fwy nag un blwch yn ystod y gweithrediad, defnyddiwch y pwysau lleiaf. Defnyddiwch bwysau yn y canol os yw'r dwylo yn agos at ffin rhwng blychau.
- Mae'r pwysau canllaw yn tybio y gafaalir yn y llwyth yn gadarn gyda'r ddwy law a bod y gweithrediad yn digwydd dan amodau gwaith rhesymol, gyda chodwr mewn osgo corfforol sefydlog.



Ffigwr 1 Codi a gostwng

Troi

Gostyngwch y pwysau canllaw os yw'r triniwr yn troi i'r ochr yn ystod y gweithrediad. Fel canllaw cyffredinol, dylech ei leihau o 10% os yw'r triniwr yn troi tu hwnt i 45°, ac 20% os yw'r triniwr yn troi mwy na 90°.

Codi a gostwng cyson

Mae'r pwysau canllaw ar gyfer gweithrediadau anghyson - hyd at tua 30 symudiad yr awr – ble nad yw cyflymder y gwaith wedi ei orfodi, ceir ysbeidiau digonol i orffwys neu ddefnyddio cyhyrau gwahanol, ac nad yw'r llwyth wedi ei gefnogi gan y triniwr am unrhyw hyd o amser. Dylid lleihau'r pwysau os yw'r gweithrediad wedi ei ailadrodd yn amlach. Fel canllaw cyffredinol, dylid lleihau'r pwysau o 30% os ailadroddir y gweithrediad unwaith neu ddwywaith mewn munud, o 50% os yw wedi ei ailadrodd 5-8 o weithiau mewn munud, ac o 80% os yw'n cael ei ailadrodd dwy na 12 o weithiau mewn munud.

Gwthio a thynnu

Mae'r dasg o fewn y canllawiau os na ragorir ar y ffigurau yn Nhabl 2:

Tabl 2

	Dynion	Menywod
Grym i stopio neu ddechrau'r llwyth	20 kg	15 kg
Grym parhaus i gadw'r llwyth yn symud	10 kg	7 kg

Gweler 'Technegau trin da wrth wthio a thynnu' am ambell enghraifft o'r grymoedd sydd eu hangen i wthio neu dynnu llwythi.

Defnyddio'r canlyniadau: Oes angen i mi wneud asesiad manylach?

Mae defnyddio Ffigwr 1 yn gam cyntaf. Os yw hyn yn dangos fod codi a chario o fewn y ffigurau canllaw (gan ystyried y terfynau is ar gyfer codiadau tro a chyson) does dim angen i chi wneud mwy gan amlaf. Ond bydd angen i chi wneud asesiad manylach os:

- nad yw'r amodau ar gyfer defnyddio'r canllawiau (e.e. y gellir gafael yn y llwyth yn barod gyda dwy law) wedi eu bodloni;
- oes gan y sawl sy'n gwneud y codi allu gostyngol, e.e. trwy afiechyd neu feichiogrwydd;
- oes yn rhaid i'r gweithrediad cario ddigwydd gyda'r dwylo y tu hwnt i'r blychau yn y diagram; neu
- rhagorir ar y ffigurau canllaw yn y diagram.

Ar gyfer gwthio a thynnu, dylech wneud asesiad manylach os:

- mae yna ffactorau risg atodol megis lloriau ansefydlog neu fannau cyfyng;
- na all y gweithiwr wthio na thynnu'r llwyth gyda'i ddwylo rhwng uchder cwgn ac ysgwydd;
- oes rhaid symud y llwyth am fwy na tua 20m heb doriad; neu
- yw'n debygol y rhagorir ar y ffigurau canllaw yn Nhabl 2.

Gweler canllaw yr HSE Codi a chario (gweler 'Darllen Pellach') am ragor o gyngor ar sut i wneud asesiad manylach.

Mae'r HSE hefyd wedi datblygu offeryn a elwir y Siart Asesu Codi a Chario, i'ch helpu i asesu'r ffactorau risg mwyaf cyffredin wrth godi, cario a thrin fel tîm. Efallai y byddai'r offeryn hwn yn ddefnyddiol i'ch helpu i nodi gweithrediadau trin â llaw risg uchel ac i helpu cwblhau asesiadau risg manwl. Gellir ei lawrlwytho o www.hse.gov.uk/msd.

A yw hyn yn golygu na ddylwn i fynd tu hwnt i'r canllawiau?

Na. Nid yw'r canllawiau asesiad risg yn 'derfynau diogel' ar gyfer codi. Ond mae gwaith tu hwnt i'r canllawiau yn debygol o gynyddu'r risg o anaf, felly dylech archwilio'r dasg yn ofalus ar gyfer gwelliannau posibl. Dylech gofio bod rhaid i chi wneud y gwaith yn llai beichus, os yw'n rhesymol ymarferol i wneud hynny.

Eich prif ddyletswydd yw osgoi gweithrediadau codi sydd â risg o anaf. Ble nad yw'n ymarferol i wneud hyn, aseswch bob gweithrediad codi a lleihau'r risg o anaf i'r lefel isaf sy'n rhesymol ymarferol. Edrychwch yn ofalus ar weithrediadau risg uwch i sicrhau eu bod wedi eu hasesu'n briodol.

Darllen pellach

Gwefan yr HSE ar anhwylderau cyhyrsgerbydol: www.hse.gov.uk/msd

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended).

Guidance on Regulations L23 (Trydydd argraffiad) HSE Books 2004

ISBN 978 0 7176 2823 0 www.hse.gov.uk/pubns/books/l23.htm

Mae'r llyfr hwn yn rhoi canllaw cynhwysfawr, yn cynnwys:

- testun llawn y Rheoliadau Codi a Chario 1992 (fel y'i diwygiwyd yn 2002) gyda chynghor manwl ar bob rheol;
- canllawiau i asesu risg wrth godi, cario, gwthio a thynnu, a thrin wrth eistedd;
- cynghor ymarferol ar fesurau i leihau'r risg o anaf; ac
- enghraifft o restr wirio asesiad.

Manual handling: Solutions you can handle HSG115 HSE Books 1994

ISBN 978 0 7176 0693 1 www.hse.gov.uk/pubns/books/hsg115.htm

Getting to grips with hoisting people Dalen Wybodaeth Gwasanaethau Iechyd
HSIS3 HSE Books 2011 www.hse.gov.uk/pubns/hsis3.pdf

Ceir arweiniad pellach ar asesu risg ar www.hse.gov.uk/risk.

Mwy o wybodaeth

Am wybodaeth ynglŷn ag iechyd a diogelwch, neu i adrodd ar anghysondebau neu wallau yn y canllaw hwn, ewch i www.hse.gov.uk. Gallwch weld canllaw'r HSE ar-lein ac archebu canllawiau am bris o'r wefan. Mae cyhoeddiadau am bris yr HSE hefyd ar gael o siopau llyfrau.

Cyhoeddir y canllaw hwn gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch. Nid yw'n orfodol i ddilyn y canllaw, oni bai y nodir hynny'n benodol, ac rydych yn rhydd i weithredu fel arall. Ond os byddwch yn dilyn y canllaw, byddwch fel arfer yn gwneud digon i gydymffurfio â'r gyfraith. Mae arolygwyr iechyd a diogelwch yn ceisio sicrhau cydymffurfiaid â'r gyfraith a gallant gyfeirio at y canllaw hwn.

Gellir dod o hyd i'r daflen hon ar www.hse.gov.uk/pubns/indg143W.htm.

© © Hawlfraint y Goron Os ydych yn dymuno ailddeddfyddio'r wybodaeth hon, ewch i www.hse.gov.uk/copyright.htm am fanylion. Cyhoeddwyd gyntaf 11/12.

Cyhoeddwyd gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch