

Codi a chario – cwestiynau cyffredin

- **A oes uchafswm pwysau y gall person ei godi yn ystod ei waith?**
- **A oes canllaw i helpu gydag asesiadau codi a chario?**
- **Beth y dylai cwrs hyfforddiant codi a chario ei gynnwys?**
- **A yw'r HSE wedi cyhoeddi unrhyw ganllawiau o ran "codi a chario llwyth mewn tîm"?**

A oes uchafswm pwysau y gall person ei godi yn ystod ei waith?

Nid yw Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y'i diwygiwyd) yn pennu unrhyw ofynion arbennig megis terfynau o ran pwysau.

Mae ymagwedd ergonomeg yn dangos yn glir bod gofynion o'r fath yn seiliedig ar farn or-symbl o'r broblem a gall arwain at gasgliadau anghywir. Yn hytrach na hynny, defnyddir asesiadau ergonomeg yn seiliedig ar amrywiaeth o ffactorau perthnasol i bennu'r risg o anaf ac awgrymu camau gweithredu adfer.

Mae'r Rheoliadau yn sefydlu'r hierarchaeth glir o fesurau rheoli fel a ganlyn:

- a. Osgoi gweithrediadau codi a chario peryglus cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol, er enghraifft drwy ailgynllunio'r dasg i osgoi symud y llwyth neu drwy awtomeiddio neu fecaneiddio'r broses.
- b. Gwneud asesiad addas a digonol o unrhyw weithrediadau codi a chario peryglus na ellir eu hosgoi.
- c. Lleihau'r risg o anaf o'r gweithrediadau hynny cyhyd ag sy'n rhesymol ymarferol. Lle y bo'n bosibl, dylech ddarparu cymorth mecanyddol, er enghraifft troli sach neu declyn codi. Lle nad yw hyn yn rhesymol ymarferol, edrychwch am ffyrdd o newid y dasg, y llwyth a'r amgylchedd gwaith.

Mae barn feddygol a gwyddonol fodern yn derbyn maint y broblem ac yn pwysleisio pwysigrwydd ymagwedd ergonomeg i ddileu neu leihau'r risg o anaf oherwydd codi a chario llwyth. Disgrifir ergonomeg weithiau fel 'cyfateb y gwaith i'r person, yn hytrach na'r person i'r gwaith'. Mae'r ymagwedd ergonomeg yn edrych ar y broses o godi a chario yn ei chyfanrwydd. Mae'n ystyried amrywiaeth o ffactorau perthnasol, yn cynnwys natur y dasg, y llwyth, yr amgylchedd gwaith a gallu'r unigolyn ac mae'n gofyn am gyfranogiad y gweithiwr.

Pan fydd angen asesiad mwy manwl dylid dilyn y strwythur bras a nodir yn Atodlen 1 i'r Rheoliadau. Mae'r Atodlen yn rhestru nifer o gwestiynau mewn pum categori:

- a. y dasg;
- b. y llwyth;
- c. yr amgylchedd gwaith
- ch. gallu'r unigolion (trafodir y categori hwn yn fanylach o dan reoliad 4(3) a'i ganllawiau); a
- d. ffactorau eraill, er enghraifft, defnyddio dillad diogelu.

Gall pob un o'r categorïau hyn ddylanwadu ar y lleill ac ni ellir eu hystyried ar eu pennau eu hunain. Fodd bynnag, i gynnal asesiad mewn ffordd strwythuredig mae fel

arfer yn ddefnyddiol dechrau drwy rannu'r gweithrediadau yn eitemau ar wahân, sy'n haws eu rheoli.

Cyfeiriadau

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Trydydd argraffiad) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, pris £8.95

Mae hefyd nifer o daflenni gwybodaeth am ddim ar gael:

Cyfarwyddo â thrin llwythi: Canllaw byr INDG143(rev2)

Aching arms (or RSI) in small businesses INDG141(rev1)

Mark a parcel – save a back INDG348 *Manual handling assessment charts* INDG383

A ydych yn gwneud y defnydd gorau o gymhorthion codi a thrin llwythi? INDG398

Mae'r taflenni am ddim a restrir uchod ar gael i'w gweld a'u hargraffu o wefan HSE:
<http://www.hse.gov.uk/pubns/manlinde.htm>.

Mae'r holl gyhoeddiadau y cyfeirir atynt ar gael gan HSE Books PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan: www.hsebooks.co.uk.

A oes canllaw i helpu gydag asesiadau codi a chario?

Mae HSE wedi cynhyrchu'r siart asesu trin llwythi â llaw (MAC) i gynorthwyo cyflogwyr gyda'u hasesiadau trin llwythi â llaw. Cymerwyd y wybodaeth ganlynol o'r daflen *Manual handling assessment charts* (INDG383):

Anhwylderau cyhyrsgerbydol sy'n gysylltiedig â gwaith (MSD), yn cynnwys a achoswyd gan godi a chario llwythi, yw'r mathau mwyaf cyffredin o afiechyd galwedigaethol yn y DU ac mae eu hatal yn flaenoriaeth i'r HSC/E. Mae'n bwysig cofio:

- a. gellir gwneud pethau i atal yr anhwylderau hyn;
- b. bod mesurau ataliol yn gost-effeithiol;
- c. na ellir atal pob MSD; felly mae rhoi gwybod am symptomau yn gynnar, triniaeth gywir ac adsefydlu yn hanfodol.

Y camau i'w dilyn

Mae Rheoliadau Gweithrediadau Trin â Llaw 1992 (fel y'i diwygiwyd) yn sefydlu hierarchaeth glir o fesurau i ddelio â risgiau o drin llwythi â llaw.

Y rhain yw:

- a. atal gweithrediadau codi a chario peryglus cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol;
- b. asesu unrhyw weithrediadau trin llwythi â llaw peryglus na ellir eu hatal; a
- c. lleihau'r risg o anafiadau cyn belled ag sy'n rhesymol ymarferol.

Y MAC

Offeryn newydd yw'r siartiau Asesu Trin Llwythi â Llaw (MAC) sydd wedi'i gynllunio i helpu arolygwyr iechyd a diogelwch i asesu'r ffactorau risg mwyaf cyffredin wrth godi (a gostwng), cario a gweithrediadau codi a chario mewn tîm. Gall y MAC fod yn ddefnyddiol i gyflogwyr, swyddogion diogelwch, cynrychiolwyr diogelwch ac eraill o ran nodi gweithrediadau codi a chario ac iddynt risg uchel a'u helpu i gwblhau eu hasesiadau risg.

Strwythur y MAC

Mae tri math o asesiad y gellir eu cynnal gyda'r MAC:

- a. gweithrediadau codi;
- b. gweithrediadau cario;
- c. gweithrediadau codi a chario mewn tîm. Ar gyfer pob math o asesiad mae canllaw asesu a siart llif.

Noder:

Nid yw'r MAC yn briodol i rai gweithrediadau codi a chario, er enghraifft y rhai sy'n ymwneud â gwthio a thynnu. Nid yw ei ddefnydd yn asesiad risg llawn (am gyngor ar sut i wneud asesiad llawn, gweler *L23 Manual handling*). Mae'n rhaid i chi ystyried materion unigol a seicogymdeithasol wrth gwblhau'r ddalen sgôr. Hefyd, nid yw'r MAC wedi'i gynllunio i asesu risgiau o ran niwed i'r dwylo, y fraich neu'r ysgwydd yn y gweithle.

Gellir cael gafaél ar yr offeryn MAC ar wefan HSE:

<http://www.hse.gov.uk/msd/mac/index.htm> Mae copïau o INDG383 ar gael gan HSE Books.

Beth y dylai cwrs hyfforddiant trin llwythi â llaw ei gynnwys?

Y ddeddfwriaeth berthnasol yw Rheoliadau Gweithrediadau Trin â Llaw 1992 (fel y'i diwygiwyd). O ran hyfforddiant, mae'r canllaw i'r Rheoliadau yn nodi:

'Mae Adran 2 Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 a rheoliadau 10 a 13 Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr ddarparu gwybodaeth a hyfforddiant iechyd a diogelwch i'w cyflogeion. Dylid ategu hyn yn ôl yr angen gyda gwybodaeth a hyfforddiant manylach am risgiau ac atal anafiadau trin llwythi â llaw, fel rhan o'r camau i leihau risg sydd yn ofynnol gan reoliad 4(1)(b)(ii) y Rheoliadau.

'Bydd y risg o anaf oherwydd tasg codi a chario yn cynyddu pan na fydd gan weithwyr y wybodaeth neu'r hyfforddiant angenrheidiol i'w galluogi i weithio'n ddiogel. Er enghraifft, os nad ydynt yn gwybod am unrhyw nodweddion anghyffredin llwythi neu am y system sydd wedi'i chynllunio i sicrhau eu diogelwch tra byddant yn

codi a chario, gall hyn arwain at anafiadau. Mae'n hanfodol pan fydd cymhorthion codi a chario mecanyddol ar gael, er enghraifft, bod hyfforddiant yn cael ei ddarparu ar sut i'w defnyddio'n gywir.

'Ni fydd darparu gwybodaeth a hyfforddiant ar eu pennau eu hunain yn sicrhau codi a chario llwythi yn ddiogel. Yr amcan cyntaf wrth leihau'r risg o anafiadau yw anelu at gynllunio'r gweithrediadau codi a chario mor ddiogel ag sy'n rhesymol ymarferol. Bydd hyn yn cynnwys gwella'r dasg, yr amgylchedd gwaith a lleihau pwysau'r llwyth fel y bo'n briodol. Pan fydd yn bosibl dylai'r gweithrediadau codi a chario gael eu cynllunio i fod yn addas ar gyfer yr unigolyn dan sylw, nid fel arall. Mae gan hyfforddiant effeithiol ran bwysig i'w chwarae i leihau'r risg o anafiadau codi a chario. Ni ddylid ei ystyried yn rhywbeth sy'n cymryd lle system waith ddiogel.

'Dylai cyflogwyr wneud yn siŵr bod eu cyflogeion yn deall yn glir sut mae gweithrediadau codi a chario wedi'u cynllunio i sicrhau eu diogelwch. Dylai cyflogeion, eu cynrychiolwyr diogelwch a phwyllgorau diogelwch fod yn rhan o'r broses o ddatblygu a gweithredu hyfforddiant codi a chario, a monitro ei effeithiolrwydd. Bydd hyn yn cynnwys, er enghraifft, gwneud yn siŵr bod yr hyfforddiant yn cael ei roi ar waith a bod cyfraddau damweiniau wedi lleihau. Fel gydag aseswyr, os defnyddir staff mewnol i roi hyfforddiant, dylid gwneud gwiriadau addas i sicrhau eu bod wedi deall y wybodaeth a roddwyd iddynt a'u bod yn ddigon cymwys.

'Nid yw HSE yn cyhoeddi arweiniad o ran beth dylid ei gynnwys mewn cwrs hyfforddiant codi a chario neu pa mor hir y dylai bara. Fodd bynnag, yn gyffredinol, dylai cyrsiau fod yn addas ar gyfer yr unigolyn, y tasgau a'r amgylchedd dan sylw, defnyddio enghreifftiau perthnasol a dylai bara ddigon hir i gwmpasu'r holl wybodaeth berthnasol. Mae gwybodaeth o'r fath yn debygol o gynnwys cyngor ar:

- a. ffactorau risg sy'n gysylltiedig â chodi a chario llwythi a sut y gall anafiadau ddigwydd;
- b. sut i godi a chario llwyth yn ddiogel, yn cynnwys techneg dda;
- c. systemau gwaith priodol ar gyfer tasg ac amgylchedd yr unigolyn;
- d. defnyddio cymhorthion mecanyddol;
- e. gwaith ymarferol i roi cyfle i'r hyfforddwr nodi a chywiro unrhyw beth nad yw'r gweithwyr dan hyfforddiant yn ei wneud yn ddiogel.

'Dylai cyflogwyr sicrhau eu bod yn cadw cofnodion digonol i ddangos pwy sydd wedi'u hyfforddi, pryd y cynhaliwyd yr hyfforddiant a beth oedd cynnwys y cwrs. Dylai cyflogwyr sefydlu rhaglen hyfforddiant wedi'i chynllunio i sicrhau bod pob aelod o staff yn derbyn hyfforddiant sylfaenol, a'i ddiweddarau yn ôl yr angen. Dylai'r rhaglen hon hefyd gwmpasu dechreuwyr newydd er mwyn ceisio sicrhau bod hyfforddiant ar waith naill ai cyn dechau swydd newydd neu mor agos â phosibl i hynny. Efallai y bydd rheolwyr hefyd am fonitro absenoldeb oherwydd salwch ac adroddiadau damwain agos fel un ffordd o asesu effeithiolrwydd yr hyfforddiant.

'Dylai cyflogeion gael eu hyfforddi i adnabod pryd y gallai llwythi y mae eu pwysau, ynghyd â'u siâp a nodweddion eraill, a'r amgylchiadau lle y cânt eu trin, achosi anafiadau. Gellir dysgu dulliau syml o amcangyfrif pwysau ar sail cyfaint. Pan fydd cyfaint yn llai pwysig na dwysedd y cynnwys, er enghraifft yn achos bin sbwriel sy'n

cynnwys sbwriel, dylid dysgu techneg arall ar gyfer asesu diogelwch o ran ei drin, fel symud y llwyth o un ochr i'r llall cyn ceisio ei godi.

'Yn gyffredinol, dylid trin llwythau anghyfarwydd yn ofalus. Er enghraifft, ni ddylid cymryd yn ganiataol bod drymiau sy'n ymddangos yn wag neu unrhyw gynwysyddion caeëdig eraill yn wag mewn gwirionedd. Dylid eu profi yn gyntaf, er enghraifft drwy geisio codi un ochr. Dylid dysgu cyflogeion i ddefnyddio grym yn raddol yn gyntaf nes eu bod yn teimlo gormod o straen, ac os felly dylid ailystyried y dasg, neu yr ymddengys bod y dasg o fewn gallu'r un sy'n codi'r llwyth.

'Pan roddir hyfforddiant priodol i weithwyr, mae'n bwysig sicrhau bod goruchwylwyr ac uwch aelodau o staff hefyd yn ymwybodol o'r arferion da sydd wedi'u hargymell, a'u bod yn annog y gweithlu yn rheolaidd i fabwysiadu technegau priodol a sicrhau eu bod yn parhau i gael eu defnyddio.'

Cyfeiriadau

Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended). Guidance on Regulations L23 (Trydydd argraffiad) HSE Books 2004 ISBN 0 7176 2823 X, pris £8.95. Mae taflen am ddim hefyd ar gael Cyfarwyddo â thrin llwythi: Canllaw byr i gyflogwyr INDG143(rev2).

Mae'r ddau gyhoeddiad ar gael gan HSE Books.

A yw'r HSE wedi cyhoeddi unrhyw ganllawiau ar 'codi a chario mewn tîm'?

Mae'r canllaw sy'n cyd-fynd â Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y'i diwygiwyd) yn amodol ar y canlynol o ran codi a chario mewn tîm:

Gall codi llwyth gan ddau neu fwy o bobl wneud gweithrediad na all un person ei wneud yn bosibl, neu leihau'r risg o anafiadau i un person sy'n codi'r llwyth. Fodd bynnag, gall codi a chario mewn tîm gyflwyno problemau ychwanegol y dylai'r asesiad eu hystyried. Pan fydd llwyth yn cael ei godi bydd cyfran y llwyth a gludir gan bob aelod o'r tîm, yn anochel, yn amrywio i ryw raddau. Mae amrywiadau o'r fath yn debygol o fod yn fwy amlwg ar lethr neu ar dir anwastad. Felly, mae'r llwyth y gall tîm ei godi yn ddiogel yn llai na swm y llwythi y gallai aelodau unigol y tîm ymdopi ag ef wrth weithio ar eu pennau eu hunain.

'Fel bras ganllaw, mae gallu tîm o ddau o bobl yn ddwy ran o dair eu gallu unigol ac o ran tîm o dri o bobl mae'r gallu yn hanner eu gallu unigol. Mae timau o fwy na phedwar aelod yn annhebygol o weithio'n llwyddiannus. Os bydd grisiau neu lethrau, bydd y rhan fwyaf o'r pwysau yn cael eu dwyn gan y rhai ar yr ochr waelod, ac felly'n lleihau gallu'r tîm cyfan.

'Efallai y bydd anawsterau ychwanegol os:

- a. bydd aelodau o'r tîm yn rhwystro aelodau eraill rhag gweld neu symud; neu
- b. nid oes digon o fannau i gael gafael y llwyth. Gall hyn ddigwydd yn benodol gyda llwythau cryno sy'n gorfodi'r rhai sy'n ei godi i weithio'n agos at ei gilydd neu pan fydd y lle sydd ar gael i symud yn gyfyng; neu

- c. pan fydd lefel sŵn cefndir yn rhy uchel i ganiatáu cyfathrebu hawdd rhwng aelodau'r tîm.

'Ar gyfer codi a chario'n ddiogel mewn tîm dylai fod digon o le i'r rhai sy'n codi'r llwyth symud fel grŵp. Dylai fod digon o le i fynd at y llwyth, a dylai fod digon o fannau i gael gafael ar y llwyth. Os yw'r llwyth yn arbennig o fach neu'n anodd cael gafael arno, yna dylid defnyddio cymorth trin fel estynnydd neu sling. Dylai un person gynllunio'r gweithrediad a'i reoli, gan sicrhau y cydlynir symudiadau. Fodd bynnag, dylai fod cyfathrebu da rhwng aelodau'r tîm.

'Pan fydd tîm yn codi ac yn symud person, dylid cynnwys y person hwnnw sy'n cael ei symud yn y cyfathrebu lle bo modd. Dylid cytuno ar brotocol clir rhwng y tîm i amseru codi'r person. Mae hyn yn arbennig o bwysig pan fydd y tîm yn cynnwys cyflogeion o asiantaethau gwahanol, er enghraifft, staff o'r gwasanaeth tân a'r gwasanaeth ambiwlans, sydd â'u cyfarwyddiadau eu hunain o bosibl. Yn ddelfrydol dylai aelodau'r tîm fod o'r un maint a nerth. Pan fydd pwysau'r llwyth wedi'i ddosbarthu'n anwastad, dylai'r aelodau cryfaf fod ar yr ochr trymaf.'

Cyfeiriadau

*Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended).
Guidance on Regulations L23 (Trydydd argraffiad) HSE Books 2004 ISBN 0 7176
2823 X, pris £8.95*

Mae'r cyhoeddiad hwn ar gael o HSE Books.