

# 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 cyhyrsgerbydol 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](http://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 cyhyrsgerbydol. 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 cyhyrsgerbydol, 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

<b>Problemau i gadw llygad amdanynt wrth wneud asesiad</b>	<b>Sut i leihau'r risg o anaf</b>
<p><i>Y tasgau, a ydynt yn galw am:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ddal llwythi i ffwrdd o'r corff?</li> <li>■ droi, gwargrymu neu estyn i fyny?</li> <li>■ symudiad fertigol mawr?</li> <li>■ cario dros bellter?</li> <li>■ gwthio neu dynnu egniol?</li> <li>■ trin ailadroddus?</li> <li>■ amser gorffwys neu adferiad annigonol?</li> <li>■ cyflymder gwaith wedi ei osod gan broses?</li> </ul>	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ddefnyddio cynhorthwy codi?</li> <li>■ wella cynllun y gweithle er mwyn gwella effeithlonrwydd?</li> <li>■ leihau faint o droi a gwargrymu sydd ei angen?</li> <li>■ osgoi codi o lefel y llawr neu uwchben uchder ysgwydd, yn arbennig llwythi trwm?</li> <li>■ leihau pellterau cario?</li> <li>■ osgoi trin ailadroddus?</li> <li>■ amrywio'r gwaith, caniatáu i un grŵp o gyhyrau orffwys tra defnyddir un arall?</li> <li>■ wthio yn hytrach na thynnu?</li> </ul>
<p><i>Y llwythi, a ydynt:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ yn drwm neu swmpus?</li> <li>■ yn anodd gafeael ynddynt?</li> <li>■ yn ansefydlog neu'n debygol o symud yn anrhagweladwy (fel anifeiliaid)?</li> <li>■ yn niweidiol, e.e. yn finio neu'n boeth?</li> <li>■ wedi eu llwytho'n lletchwith?</li> <li>■ yn rhy fawr i'r sawl sy'n eu trin weld drostynt?</li> </ul>	<p><i>A allwch chi wneud y llwythi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ yn ysgafnach neu'n llai swmpus?</li> <li>■ yn haws i afael ynddynt?</li> <li>■ yn fwy sefydlog?</li> <li>■ yn llwyth mwy cytbwys?</li> </ul> <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><b>Problemau i gadw llygad amdanynt wrth gwneud asesiad</b></p>	<p><b>Sut i leihau'r risg o anaf</b></p>
<p><i>Yr amgylchedd gwaith, a oes:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ cyfyngiadau ar osgo?</li> <li>■ lloriau ansefydlog, wedi eu rhwystro neu lithrig?</li> <li>■ amrywiaethau yn lefelau lloriau?</li> <li>■ amodau poeth/oer/llaith?</li> <li>■ hyrddiau o wynt neu symudiadau aer cryf eraill?</li> <li>■ amodau goleuo gwael?</li> <li>■ cyfyngiadau ar symudiadau oherwydd dillad neu offer amddiffynnol personol (PPE)?</li> </ul>	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ symud unrhyw rwystrau sy'n atal symudiad rhydd?</li> <li>■ ddarparu lloriau gwell?</li> <li>■ osgoi grisiau a rampiau serth?</li> <li>■ atal eithafion poeth ac oer?</li> <li>■ wella goleuo?</li> <li>■ ddarparu dillad neu PPE sy'n llai cyfyngol?</li> <li>■ sicrhau fod dillad ac esgidiau i'ch cyflogeion sy'n addas ar gyfer eu gwaith?</li> </ul>
<p><i>Gallu unigol, a yw'r swydd:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ yn galw am allu anarferol, e.e. cryfder neu ystwythder mwy na'r cyfartaledd?</li> <li>■ yn peryglu'r rhai sydd â phroblem iechyd neu anabledd dysgu/corfforol?</li> <li>■ yn peryglu menywod beichiog?</li> <li>■ yn galw am wybodaeth neu hyfforddiant arbennig?</li> </ul>	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ dalu sylw arbennig i'r rhai sydd â gwendid corfforol?</li> <li>■ gymryd gofal ychwanegol o weithwyr beichiog?</li> <li>■ roi mwy o wybodaeth i'ch cyflogeion, e.e. ynglŷn â'r amrywiaeth o dasgau maent yn debygol o wynebu?</li> <li>■ ddarparu mwy o hyfforddiant (gweler 'Beth am hyfforddiant?')</li> <li>■ gael cyngor gan gynghorydd iechyd galwedigaethol os oes angen?</li> </ul>
<p><i>Cymhorthion ac offer cludo:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ a yw'r ddyfais y math addas ar gyfer y gwaith?</li> <li>■ a yw wedi ei gynnal yn dda?</li> <li>■ a yw'r olwynion ar y ddyfais yn addas i'r arwyneb llawr?</li> <li>■ a yw'r olwynion yn rholio'n rhydd?</li> <li>■ a yw uchder y ddolen rhwng y wast a'r ysgwyddau?</li> <li>■ a yw gafaelion y ddoleni mewn cyflwr da ac yn gyfforddus?</li> <li>■ a oes brecio? Os felly, a ydynt yn gweithio?</li> </ul>	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ addasu'r cyflymder gweithio?</li> <li>■ ddarparu offer sy'n fwy addas ar gyfer y dasg?</li> <li>■ gyflawni gwaith cynnal a chadw ataliol arfaethedig i atal problemau?</li> <li>■ newid yr olwynion, teiars ac/neu loriau fel bod offer yn symud yn rhwydd?</li> <li>■ ddarparu gwell dolenni a gafaelion dolenni?</li> <li>■ gwneud y brecio yn haws i'w defnyddio, yn ddibynadwy ac yn effeithiol?</li> </ul>
<p><i>Ffactorau trefnu gwaith:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ a yw'r gwaith yn ailadroddus neu ddiflas?</li> <li>■ a yw cyflymder y gwaith wedi ei sefydlu gan beiriant neu system?</li> <li>■ a yw gweithwyr yn teimlo fod galwadau'r gwaith yn ormodol?</li> <li>■ a oes gan weithwyr ychydig iawn o reolaeth o'r gwaith a'r dulliau gweithio?</li> <li>■ a oes diffyg cyfathrebu rhwng rheolwyr a chyflogeion?</li> </ul>	<p><i>Allwch chi:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ newid tasgau i leihau'r difflastod?</li> <li>■ gwneud gwell defnydd o sgiliau gweithwyr?</li> <li>■ gwneud llwythi gwaith a dyddiadau cau yn fwy cyflawnadwy?</li> <li>■ annog cyfathrebu a gwaith tîm da?</li> <li>■ gynnwys gweithwyr mewn penderfyniadau?</li> <li>■ ddarparu gwell hyfforddiant a gwybodaeth?</li> </ul>



### **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:

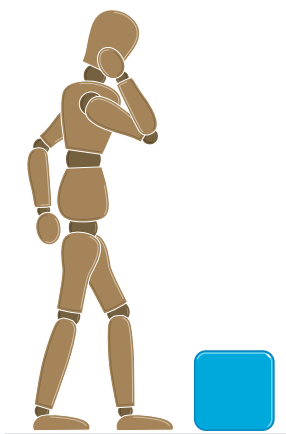
- diffyg cynorthwyon mecanyddol;
- llwythi anaddas;
- amodau gwaith gwael.

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**

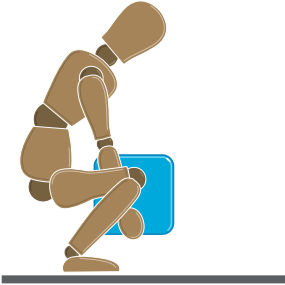
Dyma ychydig o awgrymau ymarferol, sy'n addas i'w defnyddio wrth roi hyfforddiant codi a chario diogel i rywun.



**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.



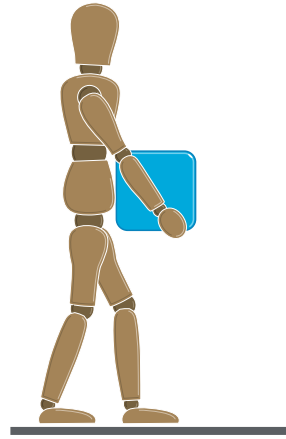
**Mabwysiadwch osgo da.** Dylai'ch traed fod ar wahân gydag un goes ychydig ymlaen i gynnal cydbwysedd (gyfochr i'r llwyth, os yw ar y llawr). Dylai'r gweithiwr fod yn barod i symud ei draed wrth godi i gynnal sefydlogrwydd. Dylid osgoi dillad tyn neu esgidiau anaddas, a allai wneud hyn yn anodd.



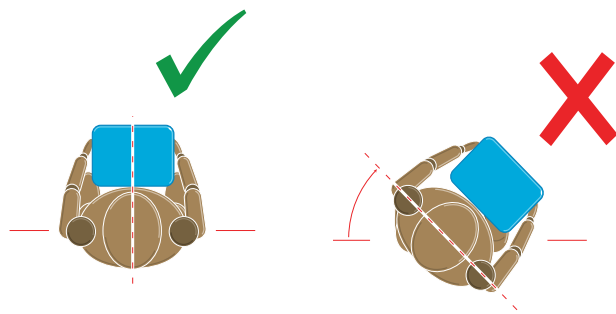
**Sicrhewch fod gennych afael da.** Ble fo'n bosibl, dylid dal y llwyth mor agos at y corff â phosibl. Gall hyn fod yn well na gafael ynddo'n dyn â dwylo yn unig.

**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).

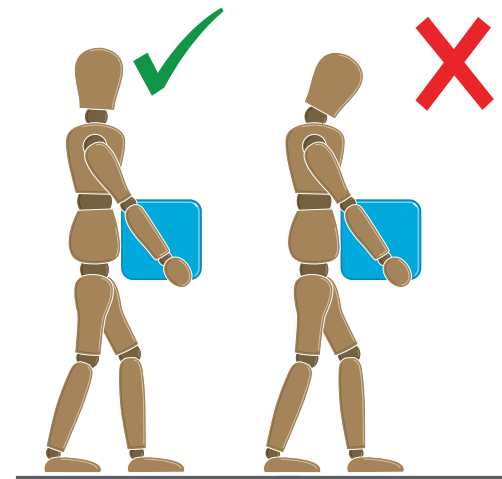
**Peidiwch â phlygu'r cefn rhagor wrth godi.** Gall hyn ddigwydd os yw'r coesau'n dechrau sythu cyn dechrau codi'r llwyth.



**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.



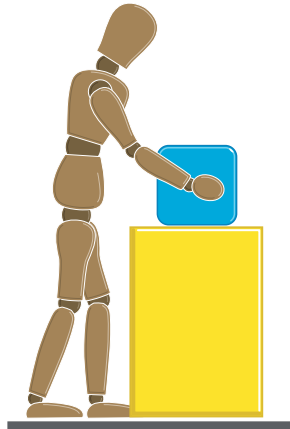
**Ceisiwch osgoi troi'r cefn neu wyro i'r ochr,** yn enwedig tra bo'r cefn wedi'i blygu. Dylid cadw ysgwyddau yn lefel ac yn wynebu'r un cyfeiriad a'r cluniau. Mae troi gan symud y traed yn well na throi a chodi ar yr un pryd.



**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 allant 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 throliâu 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 cyflogeiion 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 cyflogeiion 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 cyflogeiion 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?

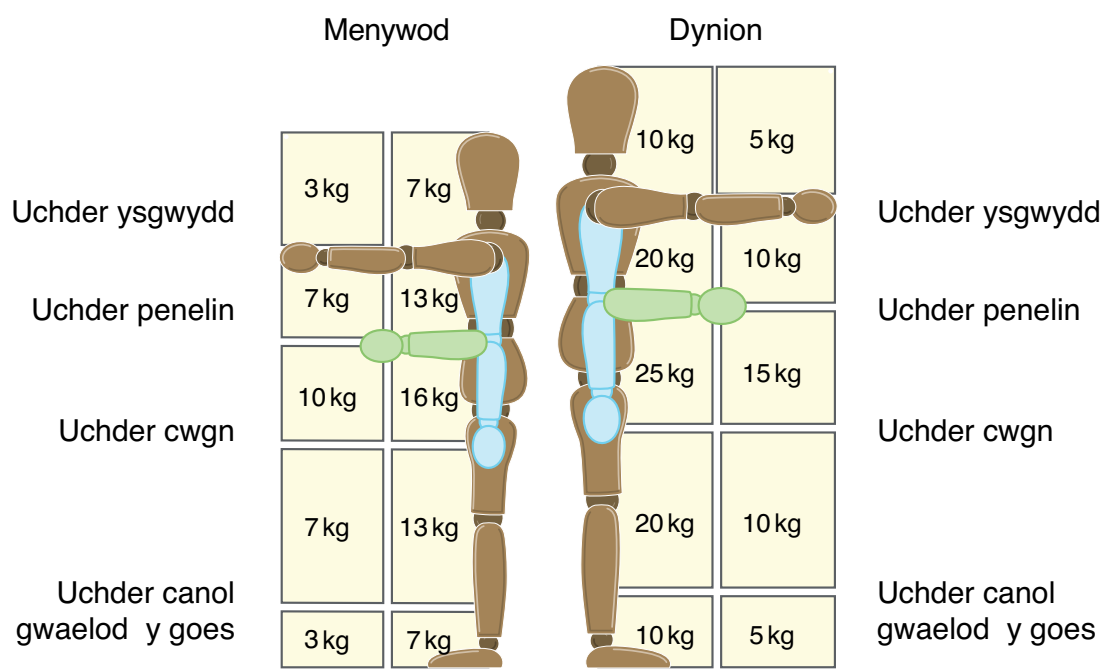
Mae hyn yn fater o farn ym mhob achos, ond mae pethau penodol i gadw llygad amdanynt, megis pobl yn chwythu a chwysu, blinder gormodol, osgo gwael, ardaloedd gwaith cyfyng, llwythi lletchwith neu drwm neu bobl gyda hanes o broblemau cefn. Yn aml gall gweithredwyr amlygu pa weithgareddau sy'n amhoblogaidd,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

	<b>Dynion</b>	<b>Menywod</b>
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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.hse.gov.uk/pubns/hsis3.pdf)

Ceir arweiniad pellach ar asesu risg ar [www.hse.gov.uk/risk](http://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](http://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](http://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](http://www.hse.gov.uk/copyright.htm) am fanylion. Cyhoeddwyd gyntaf 11/12.

Cyhoeddwyd gan Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch