

Atebion codi a chario ar gyfer ffermydd



Mae hwn yn fersiwn gwe-gyfeillgar o daflen AS23(rev3), a ddiwygiwyd 04/06

Beth yw'r problemau?

Ym myd amaeth, anhwylderau'r cefn, y gwddf a'r breichiau a'r coesau yw'r mathau mwyaf cyffredin o afiechyd. Bydd tua 80% o'r bobl sy'n gweithio yn y diwydiant yn dioddef effeithiau'r anhwylderau hyn ac mae rhai'n cael eu hanablu'n barhaol. Achosir neu gwaethygir llawer o'r anafiadau gan arfer codi a chario gwael. Gallant ddeillio o straeu ac ysgiadau dros amser yn hytrach nag o un digwyddiad.

Beth yw'r achosion?

Mae codi a chario yn cynnwys codi llwyth, ei osod i lawr, ei wthio, ei dynnu, ei gario, ei symud neu ei gynnal â llaw neu rym corfforol. Nid achosir anafiadau gan bwysau'r pethau yr ydych yn eu trafod yn unig – mae ffactorau pwysig eraill yn cynnwys:

- y maint, siâp a'r afael sydd ar gael;
- y ffordd yr ydych yn cario llwyth ac o ble ac i ble y mae'n rhaid i chi ei symud;
- pa mor aml y mae'n rhaid i chi wneud y dasg.

Beth mae angen i mi ei wneud?

Mae Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr a phobl hunangyflogedig asesu risgiau i iechyd a diogelwch. Mae Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y'u diwygiwyd) yn ategu'r Rheoliadau hyn. Os bydd eich asesiad cyffredinol yn nodi risgiau yn gysylltiedig â chodi a chario llwythi, dylech:

- osgoi'r dasg os yw'n ymarferol rhesymol gwneud hynny;
- asesu'r gweithrediadau na ellir eu hosgoi;
- cymryd camau priodol i leihau'r risg y caiff rhywun ei anafu. Lle bynnag y bo modd, darparwch gymorth mecanyddol megis cymhorthion trafod. Pan nad yw'n ymarferol rhesymol gwneud hynny edrychwch ar ffyrdd o newid y dasg, y llwyth a'r amgylchedd gwaith;
- rhoi rhyw syniad i gyflogeion o bwysau a natur y llwyth sydd i'w drafod.

Aseswch y risg

A yw'r dasg yn cynnwys un neu ragor o'r ffactorau risg hyn:

- trafod llwythi oddi wrth y corff?
- troi?
- plygu neu ymestyn tuag at i fyny?
- codi, gostwng neu gario llwythi'n rhy bell?
- gormod o rym gwthio neu dynnu?
- gosod y llwyth yn fanwl gywir?
- risg y bydd llwythi yn symud yn sydyn?
- ymdrech gorfforol fynych neu hir?

- cyfnodau gorffwys neu adfer annigonol?
- trafod llwythi ar eich eistedd?
- codi a chario llwythi mewn tîm?
- gwaith dwys, terfynau amser tynn a diffyg rheolaeth ar y gwaith a'r dulliau gwaith?

A yw'r llwyth:

- yn drwm, yn swmpus neu'n anhylaw?
- yn un y mae'n anodd gafael ynddo?
- yn fyw, yn ansefydlog, neu a oes ganddo gynnwys sy'n debygol o symud?
- yn finiog neu'n boeth?

Yn y man lle rydych yn trafod y llwyth, a oes:

- cyfyngiadau gofod sy'n eich atal rhag mabwysiadu ystum da?
- lloriau anwastad, llithrig neu ansefydlog?
- amrywiadau yn lefel lloriau neu wynebaw gwaith?
- eithafion tymheredd neu leithder?
- amodau sy'n achosi problemau awyru neu hyrddiau o wynt?
- amodau goleuo gwael?

Ystyriwch y bobl sy'n gwneud y gwaith. A yw'r gwaith yn:

- gofyn am gryfder, uchder anarferol ac ati?
- cynnwys risgiau arbennig i staff beichiog neu unrhyw un â phroblem iechyd?
- gofyn am wybodaeth neu hyfforddiant arbennig?
- gwrthdaro ag offer amddiffynnol personol neu ddillad eraill?

Cymerwch gamau i leihau'r risg y caiff rhywun ei anafu

Mae nifer o atebion ymarferol a ddisgrifir yn y daflen hon y gall ffermwyr eu defnyddio i leihau'r tebygolrwydd y byddant yn cael problemau gyda'u cefn neu eu cyhyrau.

Faint bydd yn ei gostio?

Bydd yr atebion i'r mwyafrif o'r risgiau sy'n gysylltiedig â chodi a chario yn cynnwys cyfuniad o fesurau corfforol, systemau gwaith a hyfforddiant ar gyfer gweithredwyr. Yn aml mae costau'r atebion hyn yn fach ac maent **bob amser** yn symiau pitw o'u cymharu â chostau anafiadau niweidiol a phoenus. Fel arfer bydd lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â chodi a chario yn gwella effeithlonrwydd y dasg, yn lleihau costau llafur a gwella cymhelliant staff.

Sut wyf yn paratoi ar gyfer codi a chario?

Hyd yn oed gyda rhai o'r atebion a ddisgrifir, bydd angen i chi ddefnyddio eich dwylo i godi a chario llwythi o hyd. Pryd bynnag y bydd yn rhaid i chi lwytho eitemau â llaw, mae hyfforddiant yn eich helpu i ddefnyddio eich corff yn fwy effeithiol a diogel. Ni fydd cryfder ar ei ben ei hun yn eich diogelu rhag anafiadau sy'n gysylltiedig â chodi a chario. Bydd bechiogrwydd, torgesti neu boen cefn cronig i gyd yn lleihau eich gallu i godi llwyth yn ddiogel. Bydd gwell gwybodaeth yn eich helpu i benderfynu a allwch symud llwyth yn ddiogel a sut y dylech ei symud.

Techneg drafod dda

Nid oes unrhyw beth a all gymryd lle camau lleihau risg eraill megis cymhorthion codi, gwella'r dasg, y llwyth neu'r amgylchedd gwaith. Mae techneg dda yn ychwanegiad gwerthfawr at fesurau rheoli risg eraill ond mae'n gofyn am hyfforddiant ac ymarfer, a dylid ei theilwra i'r gweithrediadau trafod penodol sy'n cael eu cyflawni.

Mae'r cyngor hwn yn berthnasol i'r sefyllfa lle rydych yn codi llwyth gan ddefnyddio'r ddwy law o flaen y corff neu'n agos ato:

- Stopiwch a meddyliwch. Cynlluniwch sut yr ydych yn mynd i godi'r llwyth. Defnyddiwch gymhorthion trafod. Symudwch rwystrau.
- Cadwch y llwyth yn agos at eich canol.
- Mabwysiadwch ystum da.
- Sicrhewch fod gennych afael dda ar y llwyth.
- Plygwch eich cefn, eich cluniau a'ch pengliniau ychydig pan fyddwch yn dechrau codi'r llwyth. Mae hyn yn well na phlygu'r cefn yn llwyr (cwmanu) neu blygu'r cluniau a'r pengliniau yn llwyr (cyrwydu).
- Peidiwch â phlygu'r cefn rhagor wrth godi'r llwyth.
- Peidiwch â throï eich cefn na phwyso i'r ochr.
- Cadwch eich pen i fyny wrth drafod y llwyth.
- Symudwch yn llyfn.
- Peidiwch â chodi na chario llwyth sy'n fwy nag y gellir ei reoli'n hawdd.
- Rhowch y llwyth i lawr, wedyn gosodwch y llwyth yn iawn.

Hyfforddiant

Bydd hyfforddiant yn eich cynorthwyo i gymhwysu'r rheolau hyn er mwyn symud llwythi'n ddiogel. Mae gan gyflogwyr ddyletswydd o dan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974 a Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 i ddarparu gwybodaeth a hyfforddiant iechyd a diogelwch ar gyfer eu cyflogeion. Dylid ategu hyn yn ôl yr angen â gwybodaeth a hyfforddiant mwy penodol ar risgiau sy'n gysylltiedig ag anafiadau yn deillio o weithrediadau codi a chario a sut i'w hatal, fel rhan o'r camau i leihau risg sy'n ofynnol gan Reoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y'u diwygiwyd).

Pwyntiau i'w hystyried

- Gall fod mwy o risg y caiff rhywun ei anafu pan na fydd gan weithwyr wybodaeth na hyfforddiant ar sut i weithio'n ddiogel.
- Efallai bydd angen hyfforddi gweithwyr sut i ddefnyddio cymhorthion trafod mecanyddol.
- Bydd hyfforddiant effeithiol yn ategu system waith ddiogel ond ni all gymryd ei lle.
- Mae hyfforddiant ar gael o nifer o ffynonellau gan gynnwys Lantra Awards, grwpiau hyfforddi a cholegau lleol. Gellir trefnu profion i asesu cymhwysedd drwy'r NPTC (gweler 'Cyfeiriadau defnyddiol').

Atebion pob dydd

Mae atebion ffisegol i broblemau codi a chario yn aml yn rhad ac yn hawdd eu cymhwyso, megis gwelliannau syml ond pwysig fel liferi a llwyfannau.

Liferi

Mae mecaneiddio cynyddol wedi arwain at lai o ddibyniaeth ar atebion syml fel liferi a llai o wybodaeth amdanynt. Gall manteisio ar nerth liferi fod yn ateb rhad ac effeithiol iawn.

Ymhlith y sefyllfaoedd lle y gallech ddefnyddio liferi mae:

- helpu i wneud mân newidiadau pan fyddwch yn clymu peiriannau wedi'u gosod ar ddolenni neu gatiâu crog;
- symud eitem drom fesul tipyn, ee tanc dŵr, yn llorweddol;
- defnyddio postyn neu drosol sbâr wrth godi ffensys i dynnu pyst neu densiynu gwifrau;
- offer a wnaed i'r pwrpas ar gyfer codi cloriau tyllau caead;
- tyndroeon coes hir neu goesau estyn ar rai mathau o offer (gan ofalu i beidio â difrodi na gordynhau bolltau).

Llwyfannau

Gall byrddau a llwyfannau, gan gynnwys rhai dros dro, helpu i sicrhau eich bod yn gweithio ar yr uchder gorau. Ystyriwch:

- 'mainc' troi allan dros ffrâm bwysau blaen y tractor ar gyfer gwaith cynnal a chadw ar safle anghysbell;
- troli neu fowntin troi allan ar dractor i ddarparu cist offer drom ar uchder cyfleus ac osgoi codi;
- mainc dros dro, ee o fêls gwellt, i hwyluso tasgau yn ymwneud â hwsmonaeth da byw;
- storio pwysau tractor ar yr un uchder â'r ffrâm mowntio, ee ar baledi (os na allwch eu trafod yn fecanyddol).



Ffigur 1 Pwysau tractor wedi'u gosod ar ffrâm fel y gellir cysylltu offer gan ddefnyddio breichiau cyswllt hydroilig

Defnyddiwch wrthbwys neu ynni wedi'i storio i helpu

- Ystyriwch ddefnyddio gwrthbwys i helpu pan fyddwch yn codi llwythi megis cloriau tyllau caead trwm. Peidiwch â pheryglu diogelwch plant pan fydd pwysau yn unig yn cau'r clawr neu'r caead.
- Gosodwch gymhorthion tinbren effeithiol (gwrthbwysau, sbringiau ac ati) ar lorïau da byw a'u cynnal a'u cadw.

Hwyluso'r gwaith o gysylltu offer â thractorau

- Lleolwch offer yn fanwl gywir, gan fanteisio ar unrhyw lethr.
- Dylech gynnal a defnyddio'r blwch lefelu cysylltedd tri phwynt a'r addasiad mewn cysylltiad uchel.
- Defnyddiwch systemau cysylltu/datgysylltu cyflym, ee a chanddynt ffrâm 'A' (gweler Ffigur 1).
- Ystyriwch flociau pwysau cysylltu a datod awtomataidd yn lle pwysau blaen unigol.

Trafod olwynion tractor sbâr a dwbl

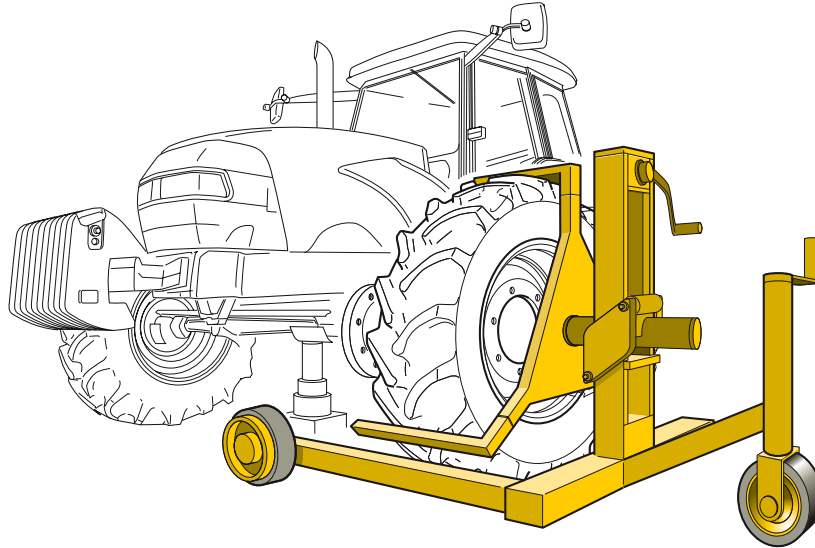
Y broblem

Mae olwynion tractor sbâr yn llwythi trwm a lletchwith sy'n cael eu symud yn aml, ee wrth osod olwynion dwbl neu fel rhan o'r broses o newid rhwng meintiau cnydau rhes confensiynol a phwysedd tir isel. Gall yr ymdrech sydd ei hangen i rolïo'r olwyn pan fydd yn fertigol fod yn dwyllodrus o fach ond unwaith y bydd yr olwyn yn dechrau gogwyddo, mae'n mynd yn ansefydlog yn gyflym ac yn peri problem codi a chario fawr.

Mae'r risg y caiff rhywun ei anafu yn fwy byth pan fydd yn rhaid i chi alinio stydiau olwyn a gellir ei chynyddu gan wyneb y ddaear lle y mae'r olwynion yn cael eu trafod. Mae'n demtasiwn i un person geisio gwneud y gwaith ar ei ben ei hun ac yn aml bydd pobl yn gadael olwynion yn pwysu yn erbyn wal pan fyddant wedi gorffen yn barod ar gyfer y cam nesaf yn y gwaith ond gan beri risgiau annerbyniol i blant.

Yr ateb

Defnyddiwch drafodwr olwynion mecanyddol, naill ai fel uned annibynnol neu fel ychwanegiad ar lori godi. Gall trafodwyr olwynion godi, cario, cylchdroi a gogwyddo olwynion i gynorthwyo'r gwaith o osod olwynion ar dractor neu eu tynnu oddi ar dractor (gweler Ffigur 2).



Ffigur 2 Dyfais drafod ar gyfer newid olwynion neu osod olwynion dwbl

Trafod cynhyrchion mewn bagiau

Y broblem

Er bod y rhan fwyaf o borthiant a gwrrtaith bellach yn cael eu trafod mewn llwythi neu fagiau mawr y gellir eu symud yn fecanyddol, mae rhai bagiau 40 kg a 50 kg yn dal i gael eu defnyddio, ee ar gyfer had yd.

Pan nad yw'n ymarferol newid i swmp-systemau neu systemau yn defnyddio bagiau mawr, ee yn achos rhai gwrrteithiau maint bach, arbenigol neu ar ffermydd llai o faint nad oes ganddynt fawr ddim peiriannau, gall fod angen gwneud cryn dipyn o waith codi.

Mae codi deunyddiau mewn bagiau 50 kg i mewn i hopran uchel, megis ar ddril hau neu i fyny grisiau i mewn i lofft, yn cynyddu'r risgiau. Pan fydd yr wyneb gwaith yn wael, ee congrid llithrig neu bridd newydd ei aredig, mae'r problemau yn waeth.

Atebion

- Defnyddiwch fagiau mawr neu swmp-systemau â llwythwyr, piblinellau neu daradrau i symud y deunydd lle bynnag y bo modd.
- Gall biniau cario helpu i fecaneiddio prosesau a chwrtogi ar waith codi a chario.
- Ceisiwch ddefnyddio'r taenwr neu'r hopran hau sy'n gweddu orau o ran maint i raddfa eich menter i gynyddu'r cyfleoedd ar gyfer swmp-systemau.
- Dylech symud bagiau 50 kg ar baledi lle bynnag y bo modd a chyhyd ag y bo modd. Ceisiwch gadw'r paledi yn gyfan wrth eu symud o'r lori i'r storfa i'r ôl-gerbyd i'r taenwr neu i'r dril hau.
- Manteisiwch ar uchder ôl-gerbydau dosbarthu fel y cyflwynir bagiau ar yr uchder gorau ar gyfer eu cario.
- Lleolwch ôl-gerbydau a thaenwyr neu ddriliau fel y gellir symud bagiau i'r hopran mewn un symudiad, gan osgoi mynediad anodd dros gylltyrau ac ati.
- Os oes rhaid i chi symud bagiau neu ddeunydd swmpus â llaw, yn arbennig dros dir anwastad neu dir sy'n llawn tail, ystyriwch droffiau a throliau porthiant y mae ganddynt olwynion mwy o faint a theiars niwmatig, neu fotor (gweler Ffigur 3).



Ffigur 3 Troli hunanyredig sy'n cael ei ddefnyddio i gludo planhigion cynwysyddion mewn planhigfa

Codi cynwysyddion cemegol a chynwysyddion olew

Y broblem

Er bod llawer o fformweiddiadau plaladdwyr yn dod yn llai swmpus, mae rhai pecynnau o gynhyrchion hylifol a ddsberthir i ffermydd yn dal i fod yn anodd eu trafod, yn arbennig wrth eu cario i mewn i storfeydd ac adeiladau eraill. Gall rhai cynwysyddion sy'n rheoli risgiau cemegol yn ardderchog drwy dechnoleg drosglwyddo gaeedig achosi problemau codi a chario os nad ydych yn cynllunio'n ofalus sut y byddwch yn eu symud ac yn defnyddio'r offer cywir, ee ar gyfer eu trafod a'u cynhyrfu. Mae drymiau cemegau olew neu laeth mwy o faint (ee 200 l) yn osgoi llawer o waith codi a chario ond bydd yn rhaid eu symud o hyd o'r lori ddsbarthu i'r man lle y cânt eu defnyddio.



Ffigur 4 Crud drymiau

Atebion

- Defnyddiwch grud drymiau i symud a gogwyddo cynwysyddion mwy o faint (gweler Ffigur 4).
- Cynlluniwch eich trefniadau storio fel na fydd yn rhaid symud cynwysyddion mor bell.
- Gosodwch rampiau wrth y fynedfa i'r storfa gemegau fel y gellir rhoio'r cynwysyddion.
- Defnyddiwch swmp-gynwysyddion a drafodir gan lori godi yn unig.
- Gosodwch fannau llenwi lefel isel ar chwistrellwyr – peidiwch byth â chodi cynwysyddion mawr i fyny ysgol i'r clawr uchaf.
- Defnyddiwch olchyddion swmpdanciau llaeth awtomataidd i leihau'r angen i drafod cemegau.
- Dylech bob amser ystyried defnyddio pypiau, seiffonau neu dapiau disgyrchiant i dynnu'r cynnwys.
- Defnyddiwch y risg sy'n gysylltiedig â chodi a chario fel un o'ch meini prawf wrth benderfynu pa fformweiddiad cemegol sydd fwyaf priodol i'ch fferm.

Trafod defaid a'u rhoio ar eu cefnau

Y broblem

Mae trafod defaid yn rheolaidd fel rhan o waith rheoli praidd arferol yn golygu llawer o ymdrech codi a chario. Un enghraifft yw rhoio defaid llawn dwf ar eu cefnau er mwyn tocio eu traed. Mae'r risgiau yn codi o'r ymdrech i droi'r ddafad ac wedyn o'r ystum lletchwith a fabwysiedir wrth ymestyn i lawr at yr anifail.



Ffigur 5 Cawell troi defaid drosodd

Atebion

Yn debyg i lawer o risgiau, osgoi'r gwaith neu ei wneud yn llai aml yw'r ateb a ffafrir, ee dylech osgoi clwy'r traed, dylech frechu anifeiliaid a defnyddio baddon traed, neu lle bynnag y bo modd dylech ganiatáu i'r anifeiliaid fynd ar dir caregog. Fodd bynnag, pan fydd yn rhaid rhoio defaid ar eu cefnau, ac yn arbennig pan fydd hynny'n cynnwys grŵp o anifeiliaid, bydd cawell troi drosodd yn lleihau'r risgiau sy'n gysylltiedig â chodi a chario. Gellir defnyddio cawell troi drosodd hefyd ar y cyd â system drafod i hwyluso llif yr anifeiliaid, eu rhoio ar eu cefnau ac yn achos rhai, eu rhoi ar lwyfan uchel i leihau'r angen i blygu pan fyddwch yn trochi anifeiliaid, yn torri eu caglau ac ati (gweler Ffigur 5). Mae nifer o wahanol ddyluniadau ar gael.

Ystyriwch gawell troi drosodd a system drafod i:

- roi'r defaid ar yr uchder cywir a'r ffordd gywir i fyny;
- sicrhau bod defaid yn ymladd llai;
- osgoi grymoedd codi – mae dyluniadau da yn cylchdroi heb godi canol disgyrchiant y ddafad ormod;
- osgoi gosod defaid ar dir brwnt, gan ddifwyno gwllân a chreu'r risg o gynrhon.

Cneifio defaid

Y broblem

Mae cneifio yn dasg risg uchel sy'n cynnwys y praidd cyfan o anifeiliaid llawn dwf am gyfnod byr ac sy'n gofyn am gryn dipyn o ymdrech codi a chario. Er y gellir ystyried bod y risg i contractwyr sy'n cneifio llawer o filoedd o ddefaid yn uwch, yn aml bydd gan ffermwr sydd wedi cael llai o brofiad yn gwneud y gwaith dechneg waeth a bydd yn gweithio mewn amgylchiadau llai addas.

Atebion

Yn draddodiadol, mae'r opsiynau ffisegol ar gyfer lleihau'r risgiau wrth gneifio defaid wedi bod yn gyfyngedig i gynllun y gweithfan. Cyflawnwyd yr arfer gorau o gyflwyno defaid i'r cneifiwr mewn corlan fach, agos a chaniatáu i'r anifail cneifiedig fynd allan yn gyflym, i ffwrdd o'r man lapio mewn siediau cneifio a gynlluniwyd i'r pwrpas neu ôl-gerbydau cneifio symudol. Fodd bynnag, gellir defnyddio'r nodweddion hyn mewn **unrhyw** safle cneifio.

Gellir lleihau'r angen i godi a chario ymhellach drwy ddefnyddio cymorth cefn cneifio (gweler Ffigur 6). Gwneir defnydd helaeth o gymhorthion cefn yn Awstralia ac mewn gwledydd eraill lle y megir defaid ac maent ar gael yn y DU. Mae'r 'Warrie back-aid'® yn helpu drwy gario rhywfaint o bwysau corff uchaf y cneifiwr wrth iddo blygu dros y ddfad.

Mae'r ddyfais yn defnyddio egwyddorion ergonomig cadarn ac mewn gweithle a gynlluniwyd yn dda gall wneud y gwahaniaeth rhwng problemau cefn gydol oes a blynyddoedd o gneifio medrus.

Trafod bêls

Mae llawer o systemau ffermio yn cynnwys trafod gwair, silwair neu fêls. Y cam pwysicaf yw dewis y math gorau o felen ar gyfer y gofod storio sydd ar gael i chi a'r system a ddefnyddir gennych. Er y caiff bêls silwair eu trafod yn gwbl fecanyddol fel arfer, efallai na chaiff rhai eraill eu trafod yn yr un modd.

Bêls confensiynol

Os na allwch ddefnyddio bêls mwy o faint, ee os ydych yn ffermio uned lai o faint neu, yn debyg i rai rhannau o'r wlad lle na fyddai'r caeau, y cyfleusterau storio na'r dulliau o ddefnyddio gwair neu wellt yn cynnal bêls mwy o faint, mae angen i chi sicrhau eich bod wedi rheoli'r risgiau yn gywir.

Problemau

- Cludo, storio a defnyddio bêls confensiynol ar unedau bach, ee lle y caiff bêls eu storio mewn ysguboriau cerrig bach, loffydd ac ati.
- Pentyrrau allanol yn cynnwys bêls sy'n cael eu difetha gan y glaw ac sy'n drwm iawn.
- Codi bêls bach a'u rhoi mewn torrwr gwellt â hopran uchel (sy'n angenrheidiol i ddiogelu pobl rhag dod i gysylltiad â llafnau).
- Symud torrwr bêls pedestraidd o amgylch y fferm.

Atebion

- Defnyddiwch gymhorthion traddodiadol megis picweirch, bachau bêls, neu beiriannau codi estyll.
- Storiwch fêls yn agos i'r man lle y byddwch yn eu defnyddio, ee dros gorlannau da byw.
- Defnyddiwch slediau, cronaduron, crafangau a chymhorthion mecanyddol eraill i drafod bêls mewn grwpiau lle bynnag y bo modd.
- Ceisiwch ddefnyddio adeiladau storio sy'n caniatáu mynediad hawdd i drafodwr deunyddiau neu ôl-gerbyd cronadur.
- Lle bynnag y bo modd newidiwch i systemau bêls mawr.



Ffigur 6 Cneifio defaid gan ddefnyddio cymorth cefn



Ffigur 7 Torrwr gwellt wedi'i osod ar dractor ar gyfer taenu gwasarn ffres

Bêls crwn a bêls mawr sgwâr

Er y caiff y rhan fwyaf o'r gwaith trafod ei wneud yn fecanyddol, mae'n rhaid symud y bêls hyn â llaw weithiau, ee mewn corlannau da byw.

Problemau

- Dadrolio bêls crwn mewn corlannau da byw llai addas, yn arbennig wrth droi corneli.
- Mynediad cyfyngedig i adeiladau megis siediau ciwbicl.
- Gall gwartheg chwareus fod yn berygl ychwanegol ac efallai y bydd angen eu cadw allan os bydd yn rhaid i chi fynd i mewn i'r gorlan
- Pan gaiff bêls mawr sgwâr o wellt o ansawdd gwael eu torri, gall y fflochiau eu hunain fod yn drwm iawn.



Ffigur 8
Porthi mecanyddol

Atebion

- Defnyddiwch wellt wedi'i dorri o dorwr gwellt wedi'i osod ar dractor (Gweler Ffigur 7).
- Ystyriwch ddefnyddio peiriant dadlapio awtomataidd neu broses borthi fecanyddol arall (Gweler Ffigur 8).
- Defnyddiwch gludwr a gynlluniwyd i'r pwrpas – gan osod olwynion ar y felen i bob pwrpas.
- Defnyddiwch ychwanegiad llwythwr sy'n galluogi bêls mawr sgwâr i gael eu graddol ryddhau i daenu gwasarn ar iardiau rhydd.
- Agorwch fêls y tu allan i fannau â mynediad cyfyngedig a symudwch y fflochiau ar ôl-gerbyd neu droli ag olwynion mawr.
- Ystyriwch ddefnyddio systemau gwasarn eraill sy'n defnyddio naddion pren, matiau rwber neu welyau dŵr mewn ciwbiclau.

Cyfeiriadau defnyddiol

Mae cyngor penodol ar hyfforddiant ar gael o golegau ac o:

Lantra Awards, Stoneleigh Park, Kenilworth, Warwickshire CV8 2LG.
Ffôn: 02476 419703 Ffacs: 02476 411655.

Gellir cael gwybodaeth am asesiad cymhwysedd o:

NPTC, Stoneleigh Park, Kenilworth, Warwickshire CV8 2LG.
Ffôn: 02476 857300 Ffacs: 02476 696128

Darllen pellach

*Manual handling. Manual Handling Operations Regulations 1992 (as amended).
Guidance on Regulations L23 (Trydydd argraffiad) HSE Books 2004*
ISBN 978 0 7176 2823 0

Manual handling: Solutions you can handle HSG115 HSE Books 1994
ISBN 978 0 7176 0693 1

Gweithio'n ddiogel gyda bêls ym myd amaeth Taflen INDG125W/E(diw2)
HSE Books 2006 (un copi am ddim neu becynnau o 15 ar werth
ISBN 978 0 7176 6280 7)

Getting to grips with manual handling: A short guide Taflen INDG143(rev2)
HSE Books 2004 (un copi am ddim neu becynnau o 15 ar werth
ISBN 978 0 7176 2828 5)

Manual handling assessment charts Taflen INDG383 HSE Books 2003 (un copi am
ddim neu becynnau o 10 ar werth ISBN 978 0 7176 2741 7)

A ydych yn gwneud y defnydd gorau o gymhorthion codi a thrin llwythi? Taflen
INDG398W/E HSE Books 2004 (un copi am ddim neu becynnau o 15 ar werth
ISBN 0 7176 2954 6)

Rhagor o wybodaeth

Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth a chyhoeddiadau HSE sydd am ddim ar
gael drwy archebu drwy'r post o: HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk
CO10 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan:
www.hsebooks.co.uk (Mae cyhoeddiadau HSE sydd ar werth ar gael hefyd o
siopau llyfrau a gellir llwytho tafenni am ddim i lawr o wefan HSE: www.hse.gov.uk.)

I gael gwybodaeth am iechyd a diogelwch, ffoniwch Linell Wybodaeth HSE Ffôn:
0845 345 0055 Ffacs: 0845 408 9566 Ffôn testun: 0845 408 9577 e-bost:
hse.infoline@natbrit.com neu ysgrifennwch i Gwasanaethau Gwybodaeth HSE,
Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

**Mae'r daflen hon yn cynnwys nodiadau ar arfer da nad ydynt yn orfodol ond a
allai fod yn ddefnyddiol wrth i chi ystyried yr hyn y mae angen i chi ei wneud.**

Mae'r daflen hon ar gael mewn pecynnau o 15 sydd ar werth o HSE Books,
ISBN 978 0 7176 6284 5. Mae copiâu unigol am ddim hefyd ar gael o HSE Books.

© © *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn am ddim, ac eithrio
at ddibenion hysbysebu, arnodi neu fasnachu. Cyhoeddwyd gyntaf 04/06.
Cydnabyddwch y ffynhonnell fel HSE.