

GWEITHGAREDD/TASG	Codi, Cario a Gostwng Bocs	
ADRAN:		
GWASANAETH:	Gwirfoddolwyr	
CYFEIRNOD	DYDDIAD YR ASESIAD	DYDDIAD YR ADOLYGIAD
Dogfennaeth diogelwch arall mewn perthynas â'r Gweithgaredd hwn (os yw'n berthnasol): • Asesiadau Risg, • Systemau Gweithio Diogel, • Gweithdrefnau • Canllawiau ac ati	TEITL	CYFEIRNOD
	System Gweithio Diogel	
	Fideos dull	

	GOFYNION DIOGELWCH CYFFREDINOL	
• Rhaid i staff roi gwybod i'w rheolwyr llinell am unrhyw afiechyd neu anaf cyn dechrau • Dylai'r holl staff sy'n cymryd rhan yn y gweithgaredd hwn fod wedi gweld y fideo perthnasol a ddarperir fel rhan o'r Pecyn Sgiliau Hanfodol ar-lein. • Rhaid i staff sicrhau eu bod yn gwisgo dillad llac a chyfforddus ac esgidiau caeedig i gyflawni'r dasg hon. • Rhaid i staff gynnal 'Asesiad Risg Personol' cyn y dasg - ystyried y Dasg, yr Unigolyn, y Llwyth, yr Amgylchedd, Arall (TILEO); • Rhaid i staff lynu wrth 'Egwyddorion Codi a Chario Diogel' wrth gyflawni unrhyw weithgareddau codi a chario. Rhaid i chi roi gwybod i'ch rheolwr llinell am unrhyw anawsterau neu bryderon ynghylch codi a chario.		

	CYMHWYSEDD/HYFFORDDIANT Mae angen yr hyfforddiant isod i gyflawni'r gweithgaredd	
HYFFORDDIANT	CWRS/ARDYSTIEDIG/CYMHWYSTER/PROFIAD	
Hyfforddiant cynllunio wrth gefn wedi'i deilwra - codi a chario	Tîm Gweithio Diogel	

	DEDDFWRIAETH/SAFONAU RHEOLI Dylid cyflawni'r gweithgaredd/tasg yn unol â'r ddeddfwriaeth/safonau isod	
✓ Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac ati 1974 ✓ Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999 ✓ Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 fel y'u diwygiwyd yn 2002		



DATGANIAD DULL

Sut i gyflawni'r dasg a defnyddio offer gwaith perthnasol yn ddiogel
(Dylid amlinellu'r dull mewn camau wedi'u rhifo)



(Techneg cyrcydu)



Codi'r bocs o'r llawr a'i roi ar fwrdd

Cyn i chi ddechrau dylech gynnal asesiad risg personol (TILEO)

Os ydych yn defnyddio'r dechneg cyrcydu dylech osod eich traed fel y nodir isod

Codi - sefwch yn agos at y bocs gyda'ch traed yn wastad ar y naill ochr a'r llall i'r bocs

Gostwng - sefwch gyda'ch traed yn wastad ar y llawr yn union o dan eich ysgwyddau

(Sicrhewch fod eich traed yn aros yn wastad ar y llawr yn ystod y broses gyfan)

- Dylech wynebu i'r cyfeiriad rydych yn mynd iddo
 - Sefwch yn agos at y bocs, gyda'ch traed yn union o dan eich ysgwyddau ar y naill ochr a'r llall i'r bocs. Wedyn rhowch eich coes wannach ymlaen ychydig
 - Plygwch eich pengliniau a gostyngwch eich hun i'r llawr **(Peidiwch â phlygu ymlaen, dylai'ch troed blaen aros yn wastad ar y llawr, a sawdl eich troed cefn fod oddi ar y llawr)**
 - Rhowch un llaw o dan y bocs a'r llaw arall i'r ochr. Tynnwch y bocs yn agos at eich corff a sicrhewch eich bod yn cynnal y bocs yn gyfforddus
 - Edrychwch yn syth ymlaen a sefwch **(Peidiwch â phlygu ymlaen nac edrych i lawr wrth sefyll)**
 - Dylech newid eich osgo a symud eich dwylo (os bydd angen). Cadwch y bocs yn agos at eich corff wrth i chi gerdded tuag at y bwrdd.
 - Wrth gyrraedd y bwrdd, edrychwch i lawr i weld ble byddwch yn rhoi'r bocs. Ewch yn agos at y bwrdd a symudwch eich corff i fod yn barod i ostwng
 - Sefwch gyda'ch traed yn wastad ar y llawr yn union o dan eich ysgwyddau, rhowch eich coes wannach ymlaen ychydig
- (Os ydych yn defnyddio'r dechneg cyrcydu dylech sefyll gyda'ch traed yn wastad ar y llawr yn union o dan eich ysgwyddau. Cadwch eich traed yn wastad ar y llawr wrth i chi ostwng)**



- Edrychwch yn syth ymlaen, plygwch eich pengliniau a gostyngwch eich hun hyd nes bod y bocs wedi'i roi ar y bwrdd (**Peidiwch â phlygu ymlaen nac edrych i lawr wrth ostwng**)
- Os oes angen i chi symud y bocs ar y bwrdd, dylech ei wthio gan ddefnyddio pwysau eich corff (**Symudwch bwysau eich corff o'ch cefn i'ch coes flaen**)

Codi'r bocs o'r bwrdd a'i roi yng nghist eich car

Cyn i chi ddechrau dylech gynnal asesiad risg personol

(**TILEO**) Sicrhewch eich bod wedi cynllunio'ch llwybr a'ch bod wedi agor pob drws a chist eich car



- Sefwch yn agos at y bwrdd, gyda'ch traed yn union o dan eich ysgwyddau a rhowch eich coes wannach ymlaen ychydig (**gweler y dull cyrcydu ar dudalen 1**)
- Tynnwch y bocs yn agosach at eich corff gan ddefnyddio pwysau eich corff (**trosglwyddwch bwysau eich corff o'ch coes flaen i'ch coes gefn**)
- Plygwch eich pengliniau a gostyngwch eich hun i'r bwrdd (**Peidiwch â phlygu ymlaen, dylai'ch troed blaen aros yn wastad ar y llawr, a sawdl eich troed cefn fod oddi ar y llawr**)
- Rhowch un llaw o dan y bocs a'r llaw arall i'r ochr. Tynnwch y bocs yn agos at eich corff a sicrhewch eich bod yn cynnal y bocs yn gyfforddus
- Edrychwch yn syth ymlaen a sefwch (**Peidiwch â phlygu ymlaen nac edrych i lawr wrth sefyll**)
- Dylech newid eich osgo a symud eich dwylo os bydd angen. (**Peidiwch â throi, symudwch eich traed i symud**) Cadwch y bocs yn agos at eich corff wrth i chi gerdded tuag at y car.





- Wrth gyrraedd cist y car, edrychwch i lawr i weld ble rydych yn mynd i roi'r bocs. Symudwch yn agos at y gist a symudwch eich corff yn barod i ostwng.
- Sefwch gyda'ch traed yn wastad ar y llawr yn union o dan eich ysgwyddau, rhowch eich coes wannach ymlaen ychydig
(gweler y dull cyrcydu ar dudalen 1)
- Edrychwch yn syth ymlaen, plygwch eich pengliniau a gostyngwch eich hun hyd nes bod y bocs ar ben y gist **(Peidiwch â phlygu ymlaen nac edrych i lawr wrth ostwng)**
- Symudwch eich corff a'ch dwylo a rhowch y bocs yn y gist gan ddefnyddio pwysau eich corff
(trosglwyddwch bwysau eich corff o'ch coes gefn i'ch coes flaen)
- Caewch gist eich car ac rydych yn barod i fynd â'r bocs i'r man priodol.



Tynnu'r bocs o'r gist a'i adael ar stepen y drws

Cyn i chi ddechrau dylech gynnal asesiad risg

personol (TILEO) Sicrhewch eich bod wedi cynllunio'ch llwybr a'ch bod wedi agor cist eich car a'r gât i gael mynediad at yr eiddo

- Sefwch yn agos at y gist, gyda'ch traed yn union o dan eich ysgwyddau a rhowch eich coes wannach ymlaen ychydig (**gweler y dull cyrcydu ar dudalen 1**)
- Tynnwch y bocs yn agos at flaen y gist drwy ddefnyddio pwysau eich corff (**trosglwyddwch bwysau eich corff o'ch coes flaen i'ch coes gefn**)
- Plygwch eich pengliniau a gostyngwch eich hun i flaen y gist (**Peidiwch â phlygu ymlaen, dylai'ch troed blaen aros yn wastad ar y llawr, a sawdl eich troed cefn fod oddi ar y llawr**)
- Rhowch un llaw o dan y bocs a'r llaw arall i'r ochr. Tynnwch y bocs yn agos at eich corff a sicrhewch eich bod yn cynnal y bocs yn gyfforddus
- Edrychwch yn syth ymlaen a sefwch (**Peidiwch â phlygu ymlaen nac edrych i lawr wrth sefyll**)
- Codwch y bocs a'i roi ar wefus y gist, newidiwch eich osgo a symudwch eich dwylo a pharatowch i'w godi eto.
- Dylech newid eich osgo a symud eich dwylo os bydd angen. (**Peidiwch â throï, symudwch eich traed i symud**) Cadwch y bocs yn agos at eich corff wrth i chi gerdded tuag at yr eiddo.



- Wrth gyrraedd stepen y drws, edrychwch i lawr i weld ble rydych yn mynd i roi'r bocs.
- Sefwch gyda'ch traed yn wastad ar y llawr yn union o dan eich ysgwyddau, rhowch eich coes wannach ymlaen ychydig (**gweler y dull cyrcydu ar dudalen 1**)



- Edrychwch yn syth ymlaen, plygwch eich pengliniau a gostyngwch eich hun hyd nes bod y bocs ar y llawr (**Peidiwch â phlygu ymlaen nac edrych i lawr wrth ostwng**)
- Wrth i chi ostwng, dylech gadw'r bocs yn agos at eich corff. Ar ôl i chi gyrraedd y llawr, gostyngwch y bocs rhwng eich pengliniau a'i roi ar y llawr

Gadewch y bocs ar y llawr, caewch y gât wrth adael yr eiddo, caewch gist eich car

Mae'r dasg wedi'i chwblhau.

Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn bob tro i chi gyflawni'r dasg hon.



Dylid cadw copi o'r System Gweithio Diogel yn yr ardal waith er mwyn cyfeirio ato.

Enw'r Asesydd/Aseswyr	Teitl y Swydd:	Llofnod yr Asesydd/Aseswyr

GWEITHIWR YN CADARNHAU EI DDERBYN

GWEITHGAREDD/TASG	Codi, Cario a Gostwng Bocs	
ADRAN:		
GWASANAETH:		
CYFEIRNOD	DYDDIAD YR ASESIAID	DYDDIAD YR ADOLYGIAD

Rhaid dilyn y system gweithio diogel hon bob amser ac mae'n ymwneud â chynghor a roddir mewn llawlyfrau hyfforddiant i weithredwyr a llawlyfrau gweithrediadau. Rhaid rhoi gwybod i'ch rheolwr llinell am unrhyw broblemau ar unwaith.

Mae'n gyfrifoldeb cyfreithiol ar bob gweithiwr i wneud y canlynol:

- cymryd gofal rhesymol o iechyd a diogelwch eu hunain a phobl eraill y gallai eu gweithredoedd neu anweithredoedd effeithio arnynt.
- rhoi gwybod am offer diffygiol ar unwaith.

Rwyf yn cadarnhau fy mod wedi cyfarwyddyd ynghylch cynnwys y System Gweithio Diogel hon ac rwyf yn cadw copi er gwybodaeth i mi.

ENW'R GWEITHIWR	
RHIF GWEITHIWR	
TEITL SWYDD	
LLOFNOD	
DYDDIAD	

Dylid cadw copi o'r System Gweithio Diogel yn yr ardal waith er mwyn cyfeirio ato.