SYSTEM WEITHIO DDIOGEL

GWEITHGAREDD / TASG	Ffitio a thynnu sling mewn cadair gan ddefnyddio cynfasau llithro	
ADRAN:	Cymunedau	
Dogfennau diogelwch eraill sy'n gysylltiedig â'r Gweithgaredd hwn (os yn berthnasol): • Asesiadau Risg, • Systemau Gweithio Diogel, • Gweithdrefnau • Canllawiau ac ati.	**TEITL**	**CYFEIRNOD**
	Asesiad Risg Codi a Chario	
	System Weithio Ddiogel	
	Fideos dull	

GOFYNION DIOGELWCH CYFFREDINOL

- Dylai pob aelod o staff sy'n rhan o'r gweithgaredd hwn fod wedi mynychu hyfforddiant codi a chario Ymdrin â Chleientiaid Sylfaen Cyngor Sir Caerfyrddin, neu fod wedi gweld y fideo priodol a ddarparwyd fel rhan o'r Pecyn Sgiliau Hanfodol ar-lein
- Dylai staff sicrhau eu bod yn gwisgo'r dillad cywir ac yn defnyddio'r Cyfarpar Diogelu Personol (PPE) sydd wedi'i roi i gyflawni'r dasg hon.
- Sicrhewch eich bod wedi darllen a deall yr asesiad risg codi a chario ar gyfer yr unigolyn yr ydych yn mynd i'w gynorthwyo.
- Dylai staff gynnal 'Asesiad Risg Personol' cyn y dasg - **TILEO** - ystyried y Dasg, yr Unigolyn, y Llwyth, yr Amgylchedd, Arall;
- Sicrhewch eich bod wedi archwilio'r holl gyfarpar sydd ei angen i gyflawni'r dasg hon.
- Dylai staff arfer '**Egwyddorion Codi a Chario Diogel'** wrth ymgymryd ag unrhyw weithgareddau codi a chario.
- Nodwch arweinydd tîm, bydd y person hwn yn rhoi'r cyfarwyddiadau i sicrhau bod y dasg yn cael ei chyflawni'n ddiogel.
- Sicrhau bod cyfathrebu da yn digwydd gyda phob unigolyn drwy gydol y dasg.
- **Rhowch wybod am unrhyw anawsterau codi a chario neu bryderon i'ch rheolwr llinell.**

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'n Ddiogel

DEDDFWRIAETH / SAFONAU RHEOLI

Dylid cyflawni'r gweithgaredd / tasg yn unol â'r ddeddfwriaeth / safonau a restrir isod

- ✓ Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974
- ✓ Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999
- ✓ Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 fel y'i diwygiwyd 2002 (MHOR)

DATGANIAD DULL (2 berson)

Sut i gyflawni'r dasg a defnyddio cyfarpar gwaith perthnasol yn ddiogel

PWYSIG – PEIDIWCH BYTH Â GADAEL YR UNIGOLYN HEB ORUCHWYLIAETH PAN FYDD CYNFASAU LLITHRO Y TU ÔL IDDO

Plygwch gynfas lithro hyd llawn yn ei hanner, llithrwch y gynfas y tu ôl i ysgwyddau'r unigolyn, gyda'r ochrau agored tuag at y gofalwyr.

Dylai'r ddau ofalwr sefyll ar y naill ochr a'r llall i'r gadair gan sicrhau bod eu llaw sydd agosaf at yr unigolyn yn cael ei gosod rhwng y gynfas lithro yn fflat yn erbyn y gadair.

Dylai'r gofalwr arweiniol esbonio'r symudiad, a gofyn; Ydych chi'n barod? Ar eich marciau, barod, llithro. Dylai'r ddau ofalwr ail-addasu eu hosgo a sicrhau eu bod yn cadw eu dwylo'n fflat yn erbyn cefn y gadair wrth lithro'r gynfas lithro i lawr tuag at waelod y gadair.

Dylai'r gofalwyr osod y sling (gyda'r label yn wynebu allan) yn erbyn y gadair y tu ôl i'r gynfas lithro.

Dylai'r gofalwyr ddal gwaelod y sling â'r llaw sydd agosaf at yr unigolyn a dal y strap coes â'u llaw arall.

Dylai'r gofalwr arweiniol esbonio'r symudiad, a gofyn; Ydych chi'n barod? Ar eich marciau, barod, llithro.

Dylai'r gofalwyr ail-addasu eu hosgo a llithro'r sling i lawr tuag at waelod y gadair.

Dylai un gofalwr gynnal ysgwyddau'r unigolyn tra bod y gofalwr arall yn penlinio ar y llawr o flaen neu wrth ochr yr unigolyn i ddod â'r strapiau coesau ymlaen.
Sicrhewch fod y sling wedi'i leoli'n gywir o amgylch bôn asgwrn y cefn (coccyx)

Mae angen i'r gofalwr sy'n penlinio ddal y sling yn ddiogel tra bod y gofalwr arall yn tynnu ar gefn y gynfas lithro i'w symud o'r tu ôl i'r unigolyn.

Dylai'r gofalwr sy'n penlinio blygu'r gynfas lithro a'i rhoi o dan y pen-glin ac yna ei gosod o dan y goes.

Yna, mae'r gofalwr hwn yn pasio strap coes y sling i'r gofalwr arall i'w dynnu'n groeslinol **(peidiwch â'i godi)** Symudwch y gynfas lithro i'r un cyfeiriad ag y tynnwyd y sling.

Ailadroddwch yr un broses ar gyfer y goes arall.

Cyd-glowch y strapiau coesau i atal y coesau rhag ymledu wrth drosglwyddo

Gwiriwch fod y sling wedi'i ffitio'n gywir - dylai pen y sling fod yn lefel â'r ysgwydd a dylai gwaelod y sling fod i lawr ger bôn asgwrn y cefn (coccyx).

Rydych yn awr yn barod i godi

Symud y sling

Dylai'r gofalwr cyntaf dwistio'r strap coes i ffwrdd o'r goes, twistio'r strap o dan y pen-glin a pharhau i dwistio nes cyrraedd cefn y gadair.

Dylai'r ail ofalwr ailadrodd y broses

Ail-addaswch eich osgo ac yna twistiwch y sling i fyny gyda'ch gilydd nes bod y sling yn dod allan.

Twistiwch y sling - peidiwch â thynnu.
Pan fyddwch yn cyrraedd yn agos at ben yr unigolyn byddwch yn ofalus nad yw'r sling yn fflipio nôl ac yn bwrw'r unigolyn ar ei ben