

## SYSTEM WEITHIO DDIOGEL

|                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                |                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <b>GWEITHGAREDD / TASG</b>                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Ffitio a symud sling ar wely gan ddefnyddio cynfasau llithro fflat hyd llawn (techneg datod) (2 ofalwr)</b> |                  |
| <b>ADRAN:</b>                                                                                                                                                                                                                                                | Cymunedau                                                                                                      |                  |
| <b>Dogfennau diogelwch eraill sy'n gysylltiedig â'r Gweithgaredd hwn (os yn berthnasol):</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Asesiadau Risg,</li> <li>• Systemau Gweithio Diogel,</li> <li>• Gweithdrefnau</li> <li>• Canllawiau ac ati.</li> </ul> | <b>TEITL</b>                                                                                                   | <b>CYFEIRNOD</b> |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | Asesiad Risg Codi a Chario                                                                                     |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | System Weithio Ddiogel                                                                                         |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                              | Fideos dull                                                                                                    |                  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>GOFYNION DIOGELWCH CYFFREDINOL</b> |  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• 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.</li> <li>• Gwnewch yn siŵr eich bod wedi darllen a deall yr asesiad risg codi a chario ar gyfer yr unigolyn yr ydych yn mynd i'w gynorthwyo.</li> <li>• Dylai staff gynnal 'Asesiad Risg Personol' cyn y dasg - <b>TILEO</b> - ystyried y Dasg, yr Unigolyn, y Llwyth, yr Amgylchedd, Arall.</li> <li>• Gwnewch yn siŵr eich bod wedi archwilio'r holl gyfarpar sydd ei angen i gyflawni'r dasg hon.</li> <li>• Dylai staff arfer '<b>Egwyddorion Codi a Chario Diogel</b>' wrth ymgymryd ag unrhyw weithgareddau codi a chario.</li> <li>• Nodwch arweinydd tîm, bydd y person hwn yn rhoi'r cyfarwyddiadau i sicrhau bod y dasg yn cael ei chyflawni'n ddiogel.</li> <li>• Gwnewch yn siŵr bod cyfathrebu da yn digwydd gyda phob unigolyn drwy gydol y dasg.</li> </ul> <p><b>Rhowch wybod am unrhyw anawsterau codi a chario neu bryderon i'ch rheolwr llinell.</b></p> |                                       |                                                                                     |

|                                                                                    |                                                  |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>CYMHWYSEDD / HYFFORDDIANT</b>                 |  |
| Mae angen yr hyfforddiant isod i gyflawni'r gweithgaredd                           |                                                  |                                                                                       |
| <b>HYFFORDDIANT</b>                                                                | <b>CWRS / ARDYSTIEDIG / CYMHWYSTER / PROFIAD</b> |                                                                                       |
| Hyfforddiant Cynllunio Wrth Gefn wedi'i deilwra - Codi a Chario                    | Tîm Gweithio'n Ddiogel                           |                                                                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                      |                                      |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                    | <b>DEDDFWRIAETH / SAFONAU RHEOLI</b> |  |
| Dylid cyflawni'r gweithgaredd / tasg yn unol â'r ddeddfwriaeth / safonau a restrir isod                                                                                                                                                              |                                      |                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Deddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974</li> <li>✓ Rheoliadau Rheoli Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1999</li> <li>✓ Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 fel y'i diwygiwyd 2002 (MHOR)</li> </ul> |                                      |                                                                                       |



### DATGANIAD DULL (2 ofalwr)

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



#### Pwyntiau diogelwch i'w cofio wrth ddefnyddio cynfasau llithro;

- Byddai'r defnydd o gynfasau llithro yn cael ei nodi yn y cynllun codi a chario
- Rhaid cael 2 ofalwr i'w defnyddio bob amser
- Peidiwch byth â gadael yr unigolyn heb oruchwyliaeth tra bod y cynfasau llithro oddi tanodd iddo
- Peidiwch byth â gadael y cynfasau llithro ar y llawr

Dylai'r ddau ofalwr sefyll yn wynebu ei gilydd gan ddal y ddwy gynfas lithro (gwnewch yn siŵr bod handlenni'r gynfas lithro yn wynebu allan ill dau)



Plygwch y ddwy gynfas lithro i lawr tua 3-4 modfedd (defnyddiwch y blwch pwythau fel canllaw) gan barhau i blygu nes eich bod yn cyrraedd gwaelod y cynfasau llithro



Dylai'r gofalwyr leoli eu hunain ar y naill ochr a'r llall i'r gwely, ac yna codi'r gwely i uchder sy'n addas i'r ddau ofalwr



Dylai'r gofalwr arweiniol osod y gynfas lithro wedi'i phlygu ar ben y gwely (**Rholyn y gynfas lithro ar y gwely, deunydd rhydd ar y top**) ac yna pasio'r gynfas lithro o dan y gobennydd, gan ddefnyddio'r lle gwag o dan wddf yr unigolyn, drwodd i'r gofalwr arall



## SYSTEM WEITHIO DDIOGEL

Dylai'r ddau ofalwr afael ym mhen uchaf y gynfas lithro â'u llaw allanol a defnyddio eu llaw fewnol i ddatod y gynfas lithro.



**Dylai'r ddau ofalwr wynebu a gosod eu troed allanol ymlaen.**



Dylai'r gofalwr arweiniol ofyn **Ydych chi'n barod? Ac yna geiriau'r gorchymyn ar eich marciau, barod, rholio**

Gyda'i gilydd ar y gorchymyn rholio, bydd y ddau ofalwr yn datod y cynfasau llithro o dan yr unigolyn (efallai y byddwch yn ei chael hi'n haws gwasgu i lawr ar y matres wrth ddatod). Daliwch ati i ddatod nes bod y gynfas yn gyfan gwbl o dan yr unigolyn.



**pwysig - peidiwch byth â gadael yr unigolyn heb oruchwyliaeth ar y cynfasau llithro**

### **I ffitio'r sling -**

**Defnyddiwch bantiau naturiol y corff bob amser (gwddf, gwasg a'r pengliniau) wrth basio'r sling o dan gorff yr unigolyn**

**Rhaid i un gofalwr bob amser ddal y cynfasau llithro, os yw'r llall yn gwneud tasg**

Dylai'r gofalwr arweiniol fwydo'r strap coes sydd ar ei ochr ef/hi o'r gwely rhwng y cynfasau llithro o dan wasg yr unigolyn i'r gofalwr arall.



Yna mae'r gofalwr arweiniol yn dal y gynfas uchaf tra bod y gofalwr arall yn tynnu'r strap drwodd ac i lawr tuag at ben-glin yr unigolyn.

## SYSTEM WEITHIO DDIOGEL



Mae'r gofalwr arweiniol wedyn yn bwydo'r strap ysgwydd rhwng y cynfasau llithro o dan wddf yr unigolyn i'r gofalwr arall.



Dylai'r gofalwr arweiniol ddal y gynfas lithro uchaf er mwyn atal symudiad tra bod y gofalwr arall yn sythu'r sling i'r safle cywir.



Sicrhewch fod y sling yn y safle cywir;

- Pen y sling yn lefel â'r ysgwyddau
- Gwaelod y sling wrth fôn asgwrn y cefn (coccyx)
- Sling yn y canol, gyda'r un faint ar y naill ochr a'r llall



Symudwch y gynfas lithro **uchaf** – dylai'r gofalwr arweiniol blygu'r gornel oddi tani ei hun a'i phasio o dan wddf yr unigolyn.



Y gofalwr arall i ddal y gornel a basiwyd iddo/iddi a cherdded yn ysgafn i lawr y gwely, gan felly symud y gynfas lithro.

## SYSTEM WEITHIO DDIOGEL



Dylai'r gofalwr blygu'r gynfas lithro a symudwyd a'i gosod o dan benglin yr unigolyn i helpu i ffitio'r strapiau coesau.

Ffitiwch strap coes y sling drwy basio un ar y tro, o dan bengliniau'r unigolyn er mwyn i'r gofalwr arall ei dynnu drwodd i'w safle.  
**(peidiwch â chodi strapiau coesau)**

Nid oes angen symud yr ail gynfas lithro oddi tan y sling i godi.

**Gostyngwch y gwely a dilynwch y cyfarwyddiadau codi.**



### I symud y sling gan ddefnyddio cynfasau llithro

Cyn i'r unigolyn gael ei godi yn ôl i'r gwely, sicrhewch fod un gynfas lithro fflat gyda'r handlenni'n wynebu am i lawr wedi'i lleoli ar y gwely.

Dylai'r ddau ofalwr sefyll yn wynebu ei gilydd gan ddal y gynfas lithro sengl (sicrhewch fod handlenni'r gynfas lithro yn wynebu allan ill dau)

Plygwch y ddwy gynfas lithro i lawr tua 3-4 modfedd (defnyddiwch y blwch pwythau fel canllaw) gan barhau i blygu nes eich bod yn cyrraedd gwaelod y cynfasau llithro.

Dylai'r gofalwyr leoli eu hunain ar y naill ochr a'r llall i'r gwely, ac yna codi'r gwely i uchder sy'n addas i'r ddau ofalwr.

Symudwch strapiau coesau'r sling trwy eu plygu oddi wrth gorff yr unigolyn a dod â nhw o dan y pen-glin a'u gosod yn fflat ar y gwely.

Dylai'r gofalwr arweiniol osod y gynfas lithro wedi'i phlygu ar ben y sling **(Rhodyn y gynfas lithro ar y sling, deunydd rhydd ar y top)**



## SYSTEM WEITHIO DDIOGEL

ac yna pasio'r gynfas lithro o dan y gobennydd, gan ddefnyddio'r lle gwag o dan wddf yr unigolyn, drwodd i'r gofalwr arall.



Symudwch y gynfas lithro yn ôl ac ymlaen i sicrhau ei bod yn gyfan gwbl ar y sling.

Dylai'r gofalwr arweiniol ofyn **Ydych chi'n barod? Ac yna geiriau'r gorchymyn ar eich marciau, barod, rholio**

Gyda'i gilydd ar y gorchymyn rholio, bydd y ddau ofalwr yn datod y cynfasau llithro o dan yr unigolyn (efallai y byddwch yn ei chael hi'n haws gwasgu i lawr ar y matres wrth ddatod). Daliwch ati i ddatod nes bod y gynfas yn gyfan gwbl o dan yr unigolyn.



Un gofalwr i ddal handlenni'r gynfas lithro uchaf yn dynn i atal yr unigolyn rhag symud. Tra bod y gofalwr arall yn symud y sling trwy dynnu'r strap ysgwydd a'r strap coes gyda'i gilydd. Tynnwch y sling yr holl ffordd allan.



Cyn symud y cynfasau llithro, gwnewch yn siŵr fod yr unigolyn yn gyfforddus - os nad yw, newidiwch ei safle drwy ddefnyddio'r cynfasau llithro.

### I symud y cynfasau llithro-



Symudwch y gynfas **waelod** yn gyntaf  
Dylai'r gofalwr arweiniol blygu'r gornel oddi tani ei hun a'i phasio o dan wddf yr unigolyn.

Y gofalwr arall i ddal y gornel a basiwyd iddo/iddi a cherdded yn ysgafn i lawr y gwely, gan felly symud y gynfas lithro.



Dylai'r gofalwr arweiniol blygu'r gornel oddi tani ei hun a'i phasio o dan wddf yr unigolyn.

Y gofalwr arall i ddal y gornel a basiwyd iddo/iddi a cherdded yn ysgafn i lawr y gwely, gan felly symud y gynfas lithro.



Gostyngwch y gwely a sicrhau bod yr unigolyn yn gyfforddus.

**Glanhewch y teclyn codi a'i ddychwelyd i'w wefru.**

**Archwiliwch y sling a naill ai ei ddychwelyd i'r storfa neu ei olchi**

**Archwiliwch y cynfasau llithro a naill ai eu dychwelyd i'r storfa neu eu golchi**

## SYSTEM WEITHIO DDIOGEL

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|  |  |