

## GWEITHREDIADAU CODI A CHARIO

*Mae'r Safon Bolisi hon yn nodi'r gofynion sydd ar Golegau ac Adrannau i sicrhau bod gweithrediadau codi a chario, yn gysylltiedig â'u gweithgarwch, yn cael eu gwneud yn ddiogel. Mae hyn er mwyn sicrhau iechyd, diogelwch a lles staff, myfyrwyr ac eraill sy'n gwneud y cyfryw dasgau ar ran Coleg / Ysgol / Adran.*

*Mae'r Safon Bolisi hefyd yn nodi'r dyletswyddau a'r cyfrifoldebau a roddir ar staff, myfyrwyr, ac eraill wrth wneud y cyfryw dasgau.*

### **Mae'r ddogfen hon yn berthnasol i'r canlynol:**

- *Pob Coleg ac Adran.*
- *Staff, myfyrwyr ac eraill sy'n ymgymryd â thasgau codi a chario ar ran Coleg, Ysgol neu Adran.*

### **Nid yw'r ddogfen hon yn berthnasol i'r canlynol:**

- *Gweithrediadau codi a chario, yn gysylltiedig â gweithgarwch Contractwr.*

Yn disodli:	OHSU P2 (2001)
Cymeradwywyd gan y Pwyllgor Iechyd a Diogelwch:	24 Mai 2017
Dyddiad Gweithredu:	24 Mai 2017
Cyfeirnod:	MH/5/17

## 1. DATGANIAD POLISI

Polisi Prifysgol Bangor, cyn belled ag y bo'n ymarferol bosib, ond yn unol â'r ddeddfwriaeth berthnasol, gofynion statudol ac arfer da, yw sicrhau iechyd a diogelwch staff, myfyrwyr ac ymwelwyr i'r brifysgol.

## 2. RHAGARWEINIAD

Yn ychwanegol at y dyletswyddau cyffredinol hynny dan y gyfraith, mae gan y brifysgol a'r colegau ac adrannau sy'n perthyn iddi, ymrwymiad penodol dan Reoliadau Gweithrediadau Codi a Chario 1992 (fel y diwygiwyd hwy), i asesu'r risgiau'n gysylltiedig â gweithrediadau codi a chario a chyflwyno mesurau i, gymaint ag sy'n rhesymol ymarferol, ddileu neu reoli risgiau.

Defnyddir y diffiniadau canlynol:

- *Gweithred Codi a Chario*: Symud eitemau; naill ai drwy godi, rhoi rhywbeth i lawr, cario, gwthio neu dynnu.

## 3. CEFNIDIR A GWYBODAETH

Mae anafiadau codi a chario yn rhan o grŵp ehangach o anhwylderau cyhyrsgerbydol (MSD). Mae'r term 'anhwylderau cyhyrsgerbydol' yn cynnwys unrhyw anaf, niwed neu anhwylder y cymalau neu feinweoedd eraill yn yr aelodau uchaf/isaf neu'r cefn. Gallai anhwylderau cyhyrsgerbydol yn gysylltiedig â gwaith (WRMSDs) effeithio ar gyhyrau, cymalau a thendonau ymhob rhan o'r corff. Mae'r rhan fwyaf o MSD yn gysylltiedig â gwaith yn datblygu dros amser.

Mae ystadegau o'r *Labour Force Survey* (LFS) yn nodi bod achosion MSD, yn cynnwys y rhai a achoswyd gan godi a chario, yn gyfrifol am fwy na thraean o'r holl afiechydon yn gysylltiedig â gwaith y rhoddir gwybod amdanynt bob blwyddyn. Mae amcangyfrifon ar gyfer 2014 / 2015 yn dangos y ffeithiau canlynol ar gyfer Prydain Fawr:

- Roedd cyfanswm nifer yr achosion WRMSDs (mynychder) yn cyfrif am 44% o'r holl afiechydon/achosion yn gysylltiedig â gwaith.
- Collwyd amcangyfrif o 9.5 miliwn o ddiwrnodau gwaith o ganlyniad i WRMSDs, collwyd cyfartaledd o 17 diwrnod ar gyfer pob achos. Mae hyn yn cynrychioli 40% o'r holl ddiwrnodau a gollwyd o ganlyniad i salwch yn gysylltiedig â gwaith yn 2014/15.

Er mwyn osgoi anafiadau a'r effeithiau iechyd tymor hir posib yn gysylltiedig â gweithgarwch codi a chario, rhaid i gyflogwyr geisio osgoi gweithrediadau codi a chario, cymaint ag sy'n rhesymol ymarferol, drwy ailgynllunio'r dasg i osgoi symud y llwyth neu drwy awtomeiddio neu fecaneiddio'r broses. Os nad yw hyn yn bosib, rhaid paratoi asesiad addas a digonol o'r risgiau o weithrediadau codi a chario peryglus, gan roi ar waith reoliadau priodol i leihau risgiau.

## 4. DYLETSWYDDAU'R BRIFYSGOL

Mae gan y brifysgol ddyletswydd gyffredinol i gymryd pob cam rhesymol i sicrhau iechyd a diogelwch staff, myfyrwyr a / neu bobl eraill sy'n gwneud gweithrediadau codi a chario ar ran coleg / ysgol / adran.

## 5. CYFRIFOLDEBAU COLEG / YSGOL / ADRAN

Mae'r Safon Polisi hon yn sefydlu egwyddorion sylfaenol ar gyfer rheoli'r risgiau'n gysylltiedig â gweithrediadau codi a chario a wneir gan staff, myfyrwyr ac eraill fel rhan o weithgaredd coleg / ysgol / adran.

Rhaid i bob Deon Coleg a Phennaeth Adran sicrhau bod y trefniadau rheoli canlynol yn cael eu gweithredu i ddileu gweithrediadau codi a chario, neu, lle nad yw hynny'n bosibl, leihau'r risgiau'n deillio o dasg godi a chario. Rhaid i drefniadau rheoli wneud y canlynol:

- a. Nodi'r holl weithrediadau codi a chario yn eu maes cyfrifoldeb.
- b. Gan ddibynnu ar natur y gweithrediadau codi a chario (e.e. mynychder, cymhlethdod), enwebu aelod staff cymwys i weithredu fel 'Aseswr Codi a Chario' lleol<sup>1</sup>.
- c. Gwnewch werthusiad rhagarweiniol o weithrediadau codi a chario gan ddefnyddio offeryn MAC yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (gwelwch 'Rhagor o Ganllawiau' isod).
- d. Trefnwch asesiad risg mwy manwl (os yw'r asesiad rhagarweiniol yn dangos bod angen un), sy'n ystyried y dasg i'w gwneud ac anghenion amrywiol yr unigolion sy'n gwneud y dasg, e.e. gallu corfforol.
- e. Sefydlwch reoliadau, yn unol â'r asesiad risg.
- f. Prynwch gymhorthion mecanyddol addas, os oes angen yn unol â'r asesiad risg.
- g. Dylid archwilio a chynnal cymhorthion fel bo'r angen i sicrhau eu bod mewn cyflwr da <sup>2</sup>.
- h. Darparu cyfarwyddyd, hyfforddiant a goruchwyliaeth addas i staff, myfyrwyr ac eraill sy'n codi a chario, i'w gwneud yn ymwybodol o'r risgiau posibl yn gysylltiedig â'r dasg, a'r technegau cywir i'w dilyn a chyfarpar i'w ddefnyddio.
- i. Adolygu'r asesiadau risg yn rheolaidd, gan roi'r wybodaeth ddiweddaraf fel bo angen.
- j. Sicrhau y rhoddir gwybod am ddamweiniau a digwyddiadau yn gysylltiedig â chodi a chario i'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch ar unwaith, ac yr ymchwiliir iddynt felly, gan weithredu lle bo'n bosibl i atal y peth rhag digwydd drachefn.
- k. Cadw cofnodion fel bo'r angen, e.e. Asesiadau Risg, hyfforddiant, archwiliadau/ cynnal a chadw a chofnodion statudol <sup>2</sup>.

## 6. DYLETSWYDDAU STAFF, MYFYRWYR AC ERAILL

Rhaid i staff, myfyrwyr ac eraill (e.e. gwirfoddolwyr) sy'n ymgymryd â thasgau codi a chario fel rhan o weithgarwch coleg / ysgol / adran wneud y canlynol:

- a. Dilyn pob cyfarwyddyd a hyfforddiant a roddir i sicrhau iechyd, diogelwch a lles wrth wneud y dasg codi a chario.
- b. Defnyddio offer sydd wedi'u darparu i leihau gweithrediadau a risgiau codi a chario.
- c. Peidio byth â brwydro i wneud tasg y tu allan i'w gallu corfforol a / neu hyfforddiant a chyfarwyddyd.
- d. Rhoi gwybod yn syth i'w goruchwylwr, rheolwr atebol neu gydlynnydd iechyd a diogelwch, neu'n uniongyrchol i'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch, am unrhyw beth, yn cynnwys salwch neu gyflyrau meddygol, a allai effeithio ar eu ffitrwydd i wneud tasgau codi a chario.
- e. Rhoi gwybod yn syth am unrhyw bryderon, damweiniau neu ddigwyddiadau i'w goruchwylwr, rheolwr llinell, a chydlynnydd iechyd a diogelwch, neu'n uniongyrchol i'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch.

<sup>1</sup> Cysylltwch a'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch am fwy o wybodaeth am Hyfforddiant i Aseswr Codi a Chario.

<sup>2</sup> Mae'r Rheoliadau Gweithrediadau Codi ac Offer Codi (LOLER) yn berthnasol i rai cymhorthion codi e.e. tryciau paledau. Rhaid hysbysu Swyddog Yswiriant y Brifysgol am y cyfryw eitemau i sicrhau bod peiriannydd cymwys yn gwneud archwiliadau statudol.

## **7. RHAGOR O GYFARWYDDYD**

Ewch i wefan lechyd a Diogelwch y Brifysgol am fwy o wybodaeth ac i weld lle gellwch gael cyfarwyddyd awdurdodol perthnasol, yn cynnwys 'offeryn' yr Awdurdod Gweithredol lechyd a Diogelwch (HSE) ar gyfer nodi ac asesu risgiau codi a chario ([HSE INDG383 \(rev3\): Manual Handling Assessment Charts - the MAC Tool](#)).

## **8. GWEITHDREFNAU ADOLYGU AC ARCHWILIO**

Bydd y Gwasanaethau lechyd a Diogelwch yn cynnal archwiliadau cyffredinol ac achlysurol i sicrhau y cydymffurfir â'r Safon Bolisi hon a chyda'r ddeddfwriaeth yn gyffredinol.

Rhaid i golegau/adrannau adolygu eu dulliau gweithredu eu hunain bob hyn a hyn, i sicrhau bod gofynion y Safon Bolisi hon yn cael eu gweithredu, eu bod yn addas, ac yn effeithiol.

Yn ogystal, gall Pwyllgor lechyd a Diogelwch y brifysgol o bryd i'w gilydd adolygu effeithiolrwydd y polisi hwn.

**Diwedd.**