Fersiwn	7
Dyddiad Diwygio diwethaf	Ionawr 2026

Iechyd a Diogelwch
Cyngor Rhondda Cynon Taf, gweithio gyda chi, gweithio gyda'n gilydd

gweithio'nwell
workwell

Health and Safety
Rhondda Cynon Taf Council, working with you, working together

Iechyd a Diogelwch 4

Polisi Codi a Chario

RHONDDA CYNON TAF

ENW'R POLISI	Polisi **Codi a Chario**
Adran	Adnoddau Dynol
Rhif Ffôn	01443 425531
Dyddiad Cychwynnol Cyflwyno'r Polisi	Mai 1996
Swyddog Adolygu	Adrian Perry
Dyddiad diwygio	Ionawr 2028
Dyddiad yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb	2008
HANES DIWYGIO	
Dyddiad:	Diwygiwyd gan
Mai 1996	Gerwyn Hogben
Gorffennaf 2001	Gerwyn Hogben
Gorffennaf 2010	Mike Murphy
Awst 2012	Mike Murphy
Gorffennaf 2016	Mike Murphy
Gorffennaf 2018	Mike Murphy
Mawrth 2021	Mike Murphy
Mawrth 2023	Stephen Humphreys
Ionawr 2026	Adrian Perry
CYMERADWYO'R DDOGFEN	
Mae'r ddogfen yma wedi cael ei chymeradwyo gan:	Dyddiad Cymeradwyo
Uwch Garfan Rheoli Adnoddau Dynol	Mai 1996
Rheolwyr y Cyngor	Mai 1996
Cabinet	Mai 1996

CYNNWYS

1. Cyflwyniad 1

2. Datganiad Polisi 1

Canllawiau Polisi

3. Camau Allweddol 2

4. Trefniadau Diogelu Iechyd a Diogelu Gweithwyr 2

5. Dyletswyddau Rheolwyr 4

6. Dyletswyddau Gweithwyr 5

7. Gwybodaeth, Cyfarwyddyd a Hyfforddiant 5

8. Rhagofalon Syml 5

9. Cofnodion 6

10. Cyngor 7

Atodiad A - Rhestr Wirio 8

Atodiad B - Ffactorau i'w hystyried a chwestiynau i'w hateb yn ystod y broses o asesu gweithgareddau codi a chario 9

Atodiad C - Rheolau Codi (Gweithdrefn codi dda) 11

Rhestr Wirio i Reolwyr 133

1. CYFLWYNIAD

1.1 Mae'r polisi yma wedi cael ei baratoi er mwyn bodloni gofynion y Rheoliadau Gweithrediadau Codi a Chario.

1.2 Mae'r rheoliadau yn berthnasol i waith codi a chario a allai beri anafiadau yn y gwaith.

1.3 Dyma ystyr codi a chario yn y cyd-destun yma:

- "cludo neu ddal llwyth (gan gynnwys ei godi, ei osod, ei wthio, ei dynnu, ei gario neu'i symud) â llaw neu â nerth y corff".

1.4 Ystyr person cymwys yn y polisi yma yw person sydd â'r galluoedd canlynol:

- dealltwriaeth o'r rheoliadau;
- gwybodaeth am y gweithrediadau codi a chario i'w hasesu;
- gwybodaeth am alluoedd a chyfyngiadau bodau dynol (unigol);
- y gallu i adnabod risgiau penodol;
- y gallu i argymell atebion ymarferol yn rhesymol;
- y gallu i farnu p'un a yw risg weddilliol yn dderbyniol.

2. DATGANIAD POLISI

2.1 Mae ystadegau yn dangos bod gwaith codi a chario yn un o'r achosion mwyaf cyffredin o absenoldeb o'r gwaith oherwydd anafiadau yn y gweithle. Yn aml, mae effeithiau'r anafiadau hyn yn rhai tymor hir. Dibenion y polisi yma yw cyfrannu at leihau'r risg o anafiadau oherwydd codi a chario a rhoi arweiniad ar y mesurau a ddylai gael eu cymryd er mwyn sicrhau y caiff gwaith codi a chario ei wneud yn ddiogel yn y gwaith.

2.2 Y Cyfarwyddwyr neu'r Penaethiaid Gwasanaeth unigol sy'n gyfrifol am roi gofynion y polisi yma ar waith ac am baratoi strategaeth gweithredu.

CANLLAWIAU POLISI

3. CAMAU ALLWEDDOL

3.1 Pan fydd gweithwyr yn ymgymryd â gweithrediadau codi a chario, rhaid ystyried y camau allweddol canlynol:

- osgoi gweithrediadau codi a chario peryglus pan fo hynny'n ymarferol yn rhesymol. Ystyried p'un a oes angen symud y llwyth. Os oes angen, p'un a oes modd ei symud â chymorth peiriant;

- asesu unrhyw weithrediadau peryglus nad oes modd eu hosgoi yn ddigonol. Dylai asesiad o ergonomeg roi ystyriaeth i fwy na phwysau'r llwyth yn unig. Dylech chi ystyried ffurf a maint y llwyth; y ffordd y caiff y dasg ei gyflawni (e.e. ystum y person sy'n ei wneud); yr amgylchedd gwaith (e.e. a yw'n gyfyngedig neu'n dwym?); a gallu'r unigolyn (e.e. a oes angen nerth anarferol?). Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch wedi datblygu'r siartiau asesu Codi a Chario (yr offeryn MAC) y mae modd eu defnyddio i gefnogi'r broses asesu. Ac eithrio yn achos asesiadau syml iawn, mae rhaid gwneud cofnod ysgrifenedig ohono;

- lleihau'r risg o anaf oherwydd y gweithrediadau yma cyn belled â bod hynny'n ymarferol yn rhesymol. Yn ogystal â dangos a oes problem, bydd asesiad da yn datgelu lle y mae'r broblem. Hyn yw man cychwyn y broses o wneud gwelliannau. Er enghraifft, os yw'r llwyth yn swmpus neu'n drwm, efallai bod modd defnyddio cymorth codi a chario, neu fod modd rhannu'r llwyth. Os oes rhaid i'r sawl sy'n codi a chario sefyll mewn ffordd letchwith, efallai bod modd aildrefnu'r dasg. Efallai bydd angen rhoi rhagor o hyfforddiant.

4. TREFNIADAU DIOGELU IECHYD A DIOGELU GWEITHWYR

4.1 Osgoi gweithgareddau codi a chario peryglus – rhaid osgoi gweithrediadau sy'n cynnwys gwaith codi a chario peryglus cyn belled â bod hynny'n ymarferol yn rhesymol. Gallai mesurau i gyflawni hyn gynnwys dylunio'r gweithle a gweithgareddau yn ergonomig a darparu cymorth awtomataidd neu fecanyddol megis troliau, llithrfeydd (chutes yn Saesneg) a pheiriannau cludo.

4.2 Asesu risg – rhaid i berson cymwys asesu gweithgareddau codi a chario nad oes modd eu hosgoi. Caiff risgiau a gaiff eu nodi eu lleihau cymaint â phosibl yn ymarferol yn rhesymol. Dylai'r ffactorau canlynol gael eu hystyried yn ystod yr asesiad gan gyfeirio at yr acronym TILE :

- **y dasg (task)** - mae plygu a chrymu yn cynyddu'r risg o anafu'r cefn yn sylweddol. Yn ddelfrydol, ddylai eitemau ddim cael eu codi os ydyn nhw'n is na'r pengliniau, neu os ydyn nhw'n uwch na'r ysgwyddau. Y tu allan i'r ystod yma, does dim modd codi cymaint ac mae mwy o risg o gael anaf. Pan fo'n ofynnol codi eitemau o safle uwch na'r ysgwyddau, dylai hyn gael ei wneud gan ddefnyddio stand neu fodd addas. Dylai eitemau fod cyn agosed i uchder y wasg â phosibl cyn eu gwthio neu eu tynnu. Mae'n well gwthio, yn enwedig pan fo modd pwyso yn erbyn gwrthrych gosodedig o'r tu cefn er mwyn eich cynorthwyo.

  Dylai eitemau gael eu symud ar hyd y pellter lleiaf posibl, yn enwedig os bydd raid gwneud yn un peth yn rheolaidd. Dylid osgoi ailadrodd tasgau cyn belled ag y bo modd. Dylai tasgau sy'n cynnwys gwaith codi a chario gael eu cynllunio i gynnwys digon o seibiau gorffwys er mwyn osgoi blinder. Ceisiwch beidio â gwneud tasgau sy'n cynnwys troi'r corff;

- **yr unigolyn (individual)** - rhaid rhoi ystyriaeth i'w oedran, i'w bwysau corfforol ac i'w iechyd corfforol. Rhaid rhoi ystyriaeth i gyfyngiadau'r unigolyn. Rhaid i weithwyr beidio â cheisio symud llwythau os nad ydyn nhw'n gymwys i wneud hynny. Rhaid gofyn am gymorth pan fo angen gwneud hynny.

  Rhaid rhoi ystyriaeth i resymau corfforol neu glinigol dilys dros beidio â gwneud gwaith cario, ac i fenywod beichiog. Ddylai hi ddim bod yn ofynnol i fenywod beichiog ymgymryd â thasgau codi a chario peryglus.

- **y llwyth (load)** – dylai'r llwyth gael ei ddal mor agos â phosibl i'r corff uchaf er mwyn lleihau straen. Ddylai'r llwyth ddim atal yr unigolyn sy'n ei ddal rhag gweld. Dylai gwybodaeth am bwysau'r llwyth ac am graidd disgyrchiant y llwyth gael ei rhoi pan fo hynny'n briodol. Gofal piau hi wrth symud llwythau ansad, yn enwedig. Mae dymchwel/gorbwyso yn debygol pan fo'r craidd disgyrchiant yn symud. Sicrhewch fod y llwyth yn cael ei ddal yn dynn. Dylai menig gael eu gwisgo pan fo angen gwneud hynny er mwyn diogelu rhag ymylon miniog neu ysgyrion (Saesneg: splinters);

- **yr amgylchedd gwaith (environment)** - mae angen digon o le i wneud y gweithgaredd yn ddiogel a rhaid i'r llwybr cludo beidio â chynnwys unrhyw rwystrau. Rhaid rhoi ystyriaeth i amgylchiadau cysylltiedig, megis golau, gwres, a'r tywydd. Rhaid i loriau ac wynebau gwaith eraill fod mewn cyflwr diogel. Mae angen system gwyntyllu ddigonol, yn enwedig pan nad oes modd i awyr lifo i

mewn o'r tu allan yn naturiol;

Mae gwybodaeth ddigonol am y gwaith a dealltwriaeth ohono yn ffactor pwysig mewn lleihau'r risg o anafiadau. Rhaid i unigolion sy'n ymgymryd â thasgau codi a chario gael cyfarwyddiadau, hyfforddiant a gwybodaeth addas er mwyn ymgymryd â nhw gyda'r risg leiaf posibl.

4.3 **Ffactorau eraill** - mae'n bosibl y bydd angen cyfarpar diogelu personol (CDP) wrth ymgymryd â gweithgareddau codi a chario. Os yw CDP yn atal y defnyddiwr rhag symud yn ddiogel ac yn rhwydd, dylid rhoi gwybod am hyn. Rhaid osgoi'r posibilrwydd o ymyriadau aml gan weithwyr eraill oherwydd y gall hyn leihau gallu unigolyn i ganolbwyntio.

4.4 Mae'r Atodiadau canlynol yn rhoi arweiniad ar weithrediadau codi a chario:

ATODIAD A	Rhestr wirio a chanllawiau ar y meysydd i'w hystyried cyn ymgymryd â gweithrediadau codi a chario;
ATODIAD B	Y ffactorau i'w hystyried a'r cwestiynau i'w hateb wrth gynnal asesiad;
ATODIAD C	Canllawiau ar arfer da wrth godi a chario.

5. <u>DYLETSWYDDAU RHEOLWYR</u>

5.1 Rhaid i reolwyr sicrhau'r canlynol:

- caiff asesiadau codi a chario eu cynnal, gan gynnwys yn achos gweithrediadau peryglus, ac y caiff cofnodion priodol eu cadw;
- caiff gweithwyr eu goruchwylio yn gywir;
- caiff gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant digonol eu rhoi i bobl sy'n ymgymryd â gweithgareddau codi a chario;
- mae ymchwiliadau i unrhyw anafiadau neu ddigwyddiadau cysylltiedig â gwaith codi a chario, a chaiff camau eu gweithredu ar eu sail;
- mae gweithwyr yn dilyn systemau diogel o weithio;
- caiff trefniadau diogelwch ar gyfer gweithrediadau codi a chario eu monitro a'u hadolygu yn rheolaidd;

- caiff gweithwyr sy'n ymgymryd â gweithgareddau codi a chario eu sgrinio'n addas oherwydd rhesymau iechyd a diogelwch cyn ymgymryd â nhw;

- a chaiff trefniadau arbennig eu gwneud, pan fo angen, ar gyfer unigolion sydd â chyflyrau iechyd os bydd yn bosibl i weithrediadau codi a chario eu gwaethygu. Mae modd i'r rhain gynnwys staff sy'n feichiog neu sydd wedi bod yn feichiog yn ddiweddar; sydd ag anabledd a allai effeithio ar eu gallu i godi a chario; neu broblemau iechyd eraill a allai effeithio ar eu gallu i godi a chario; yn weithwyr sy'n ifanc neu'n hen neu sy'n newydd i'r swydd.

6. DYLETSWYDDAU GWEITHWYR

6.1 Rhaid i weithwyr sicrhau'r canlynol:

- maen nhw'n rhoi gwybod i reolwyr (yn gyfrinachol) am unrhyw amgylchiadau personol y gallai'r gweithgaredd codi a chario effeithio arnyn nhw yn niweidiol;
- maen nhw'n cydymffurfio ag unrhyw gyfarwyddiadau;
- dyw eu hiechyd a diogelwch personol ddim mewn perygl yn ystod gweithgareddau codi a chario;
- maen nhw'n defnyddio cyfarpar sydd wedi cael ei roi er mwyn lleihau gweithgareddau codi a chario cymaint â phosibl;
- a chaiff person cyfrifol wybod am unrhyw broblemau mewn perthynas â'r gweithgaredd.

7. GWYBODAETH, CYFARWYDDYD A HYFFORDDIANT

7.1 Rhaid rhoi gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant addas i'r gweithwyr hynny y mae'n ofynnol iddyn nhw ymgymryd â gweithgareddau codi a chario. Rhaid i berson cyfrifol nodi ac adolygu gofynion o ran eu hyfforddi. Dylai hyfforddiant gloywi gael ei roi pan fo angen.

8. RHAGOFALON SYML

8.1 Gall codi a chario'n wael neu heb ddefnyddio'r technegau cywir beri anghysur a gall gynyddu'r risg o anafiadau. Mewn amgylchiadau eithafol, gall yr anafiadau yma gael effeithiau parhaol. Mae modd lleihau'r risgiau yma drwy fabwysiadu'r rhagofalon syml canlynol:

- sicrhau y caiff systemau ffurfiol o weithio eu dilyn sydd wedi cael eu cynllunio ar gyfer y gweithgaredd gwaith;
- defnyddio cymorth codi a chario yn llawn ac yn gywir, megis troliau, llithrfeydd a chyfarpar mynediad;
- storio eitemau trwm rhwng uchder yr ysgwyddau a'r cluniau. Storio eitemau bach ac ysgafn yn unig yn uwch na'r ysgwyddau neu'n is na'r pengliniau, cyn belled â bod hynny'n bosibl;
- defnyddio'r coesau a'r pengliniau i blygu ac i godi – peidio â chrymu neu blygu'r cefn;
- osgoi tasgau sy'n cynnwys ymestyn neu droi'r corff;
- sicrhau y cymerir seibiau rheolaidd i orffwyso yn ystod gweithgareddau ailadroddus, neu er mwyn osgoi blino;
- sicrhau nad oes ymylon miniog, twym neu oer a allai beri anafiadau;
- sicrhau nad oes rhwystrau ar hyd llwybrau cerdded;
- defnyddio CDP yn llawn ac yn gywir;
- a rhoi gwybod am unrhyw broblemau neu bryderon cysylltiedig â gweithrediadau codi a chario i berson cyfrifol ar unwaith.
- ystyried a fyddai o fudd i'r dasg gael ei thrin gan dîm.

9. <u>COFNODION</u>

9.1 Pan fo asesiad wedi datgelu risg sylweddol o anafiadau, rhaid cadw cofnodion addas. Dylai'r cofnodion nodi'r canlynol:

- y lleoliad/uwchadran;
- y gweithgaredd i gael ei asesu;
- disgrifiad o'r asesiad/y system bresennol o weithio;
- ystadegau o ddamweiniau/difrod yn y gorffennol yn sgil y gweithgaredd;
- niferoedd a grwpiau o weithwyr sydd ynghlwm wrth y gweithgaredd;
- grwpiau neu weithwyr unigol sydd wedi cael eu nodi oherwydd eu bod mewn mwy o berygl;
- risgiau sylweddol sydd wedi cael eu nodi yn ystod asesiad;
- y mesurau rheoli presennol ac i ba raddau y maen nhw'n effeithiol;

- unrhyw fesurau rheoli ychwanegol sydd eu hangen;
- dyddiad targed ar gyfer gweithredu mesurau rheoli;
- dyddiad adolygu;
- enw aseswr/aseswyr;
- dyddiad yr asesiad.

9.2 Dylai cofnodion o unrhyw hyfforddiant sy'n cael ei roi i weithwyr hefyd gael eu cadw.

9.3 Does dim rhaid cofnodi'n ffurfiol asesiadau o weithgareddau risg isel y mae'n bosibl eu hailadrodd yn gyflym ac yn hawdd.

10. CYNGOR

10.1 Mae modd cael cyngor ar weithredu'r polisi yma gan y Garfan Iechyd a Diogelwch, Adnoddau Dynol, Tŷ Elái, CF40 1NY, ffôn 01443 425531.

E-bost: CarfanIechydaDiogelwch@rctcbc.gov.uk

Mae croeso i chi gyfathrebu â ni yn y Gymraeg

.

ATODIAD A:

RHESTR WIRIO

- Ydy asesiadau o dasgau codi a chario'r gweithiwr wedi cael eu cwblhau?
- Ydy trefniadau wedi cael eu gwneud i fonitro damweiniau a salwch er mwyn asesu effeithiolrwydd systemau diwygiedig o weithio?
- Oes modd defnyddio cymorth mecanyddol i gyflawni unrhyw elfennau o'r gwaith codi?
- Oes modd gwneud llwythi'n llai, yn ysgafnach neu'n haws eu trafod? A oes modd esmwytho ymylon garw, neu a oes modd marcio'r mannau i ddal llwythi neu'r ffordd gywir o'u dal?
- Oes modd defnyddio cymorth codi a chario megis trolïau, llithrennau, llithrfeydd neu beiriannau symud? Oes angen cyfarpar diogelu personol?
- Oes modd aildrefnu'r gweithle er mwyn lleihau plygu, troi'r corff, ymestyn, cario ar hyd pellteroedd neu gario'n aml? Oes modd cylchdroi tasgau er mwyn osgoi ailadrodd a blino'n barhaus? Oes seibiannau gorffwys?
- Oes modd gwneud y gweithle yn fwy diogel drwy wneud llwybrau'n lletach, drwy gael gwared â rhwystrau, drwy gadw lloriau yn lân a thrwy reoli golau a thymheredd yn gywir?
- Ydy ystyriaeth wedi cael ei roi i nodweddion unigol y gweithlu?
- Oes angen rhoi gwybodaeth, cyfarwyddo a hyfforddi? Os caiff rhaglen hyfforddiant ei chyflwyno, a yw ei heffeithiolrwydd yn cael ei fonitro?
- Oes angen nerth neu ffitrwydd arbennig i wneud unrhyw orchwylion? Os oes, a yw hyn wedi cael ei werthuso, ac a yw gweithwyr wedi cael eu dethol yn unol â hynny?
- A fyddai codi a chario gan ddau neu fwy o bobl yn gwneud tasg yn bosibl sydd y tu hwnt i allu un person, neu'n lleihau'r risg o anaf i un person?

ATODIAD B

FFACTORAU I'W HYSTYRIED A CHWESTIYNAU I'W HATEB YN YSTOD Y BROSES O ASESU
GWEITHREDIADAU CODI A CHARIO

FFACTORAU

1. Y Tasgau	Ydyn nhw'n cynnwys	• Dal neu drafod llwythi yn bell o'r corff uchaf? • Symudiadau anfoddhaol o'r corff neu ffordd anfoddhaol o sefyll, yn enwedig: a) troi'r corff uchaf? b) crymu? c) ymestyn i gyfeiriad uchel? • Symud llwythi'n ormodol, yn enwedig: a) codi i safle sy'n rhy uchel? b) gosod ar safle sy'n rhy isel? c) cario ar hyd pellter gormodol? • Gwthio neu dynnu'n ormodol? • Risg o symudiad dirybudd? • Ymdrechu'n gorfforol yn aml? • Ymdrechu'n gorfforol yn barhaus? • Cyfnodau gorffwys sy'n annigonol? • Cyfnodau adfer sy'n annigonol? • Cyfradd weithio yn sgil proses?
2. Unigolyn Gallu	Ydy'r gorchwyl	• Yn gofyn am nerth neu daldra anarferol? • Yn achosi perygl i'r rheini sy'n feichiog neu sydd â phroblem gyda'u hiechyd?
3. Y Llwythi	Ydyn nhw	• yn drwm? • yn swmpus neu'n lletchwith? • yn anodd eu dal? • yn ansad, neu'n cynnwys cynhwysion sy'n debygol o symud? • yn finiog, yn dwym neu'n gallu peri niwed mewn unrhyw ffordd arall?
4. Yr Amgylchedd Gwaith	A oes	• Cyfyngiadau ar y lle sy'n gwneud sefyll/eistedd mewn ffordd dda yn amhosibl? • Lloriau anwastad, llithrig neu ansad? • Amrywiaethau yn lefel y lloriau neu'r wynebau gwaith? • Tymheredd neu leithder eithafol? • Amgylchiadau sy'n peri problemau gyda'r system gwyntyllu, neu gyda gwynt?

		• Amgylchiadau gwael o ran goleuadau?

ATODIAD C

RHEOLAU CODI (GWEITHDREFN CODI DDA)

Mae angen technegau codi a chario da i osgoi anafiadau oherwydd gweithrediadau codi a chario. Mae codi yn y dull cywir yn cynnwys defnyddio cyhyrau cryf y coesau a'r cluniau a chadw'r asgwrn cefn yn y safle cywir yn ystod y gweithrediad.

Mae'r rhagofalon canlynol yn dwyn rhai pwyntiau pwysig i'r amlwg mewn perthynas â gweithrediadau codi sylfaenol:

1) **Cynllunio gwaith codi** - ble y caiff y llwyth ei osod? Defnyddiwch unrhyw gymorth codi a chario priodol. Oes angen cymorth arnoch chi gyda'r llwyth? Sicrhewch nad oes unrhyw rwystrau wrth wneud gwaith codi. Yn achos gweithrediad codi ar hyd pellter hir, megis o'r llawr i'r ysgwyddau, ystyriwch osod y llwyth i orffwys ar ganol y ffordd, a newid y ffordd o'i ddal.

2) **Gosod y traed** - cadwch y traed ar wahân, a dylai un goes fod ychydig yn fwy blaen er mwyn rhoi sail gytbwys a sad ar gyfer codi.

3) **Sefyll mewn ffordd dda** - plygwch y pengliniau er mwyn i'r dwylo fod cyn agosed i uchder y wasg â phosibl wrth afael yn y llwyth. Peidiwch â phenglinio na phlygu'r pengliniau'n ormodol. Cadwch y cefn yn syth (mae cadw'r ên yn agos at y corff o gymorth gyda hyn). Pwyswch ymlaen ychydig uwchben y llwyth os bydd angen a gafael yn dda. Cadwch yr ysgwyddau cyfuwch â'i gilydd a sicrhau eu bod yn wynebu'r un cyfeiriad â'r cluniau. Edrychwch ymlaen, nid i lawr ar y llwyth, ar ôl ei ddal yn dynn.

4) **Gafael yn dynn** - ceisiwch gadw'r breichiau o fewn yr ardal uwchben y coesau. Bydd y safle a'r ffordd orau yn dibynnu ar yr amgylchiadau a dewis yr unigolyn, ond rhaid i'r gweithrediad fod yn ddiogel. Mae gafael gyda llaw gaeedig yn llai blinderus na chadw'r bysedd yn syth. Os bydd angen newid y ffordd o ddal wrth godi, gwnewch hyn mor ddidrafferth â phosibl.

5) **Osgoi ysgytwadau** - cyflawnwch y symudiad codi yn araf (drwy sythu'r coesau) a chan gadw rheolaeth o'r llwyth.

6) **Symud y traed** gyda'i gilydd - peidiwch â throi'r corff uchaf pan fyddwch yn troi i'r ochr.

7) **Cadw yn agos i'r llwyth** - cadwch y llwyth yn agos i'r corff uchaf am gyhyd â phosibl. Cadwch ochr drymaf y llwyth yn agosaf i'r corff uchaf. Os nad oes modd codi'r llwyth gan ei gadw'n agos atoch, ceisiwch ei lusgo atoch cyn i chi geisio ei godi

8) **Gosod y llwyth i lawr ac addasu** - os oes angen gosod y llwyth mewn safle penodol iawn, gosodwch ef i lawr yn gyntaf (gan gadw'r cefn yn syth a chan blygu'r coesau) ac yna ei lusgo i'r safle cywir.

PEIDIWCH Â PHERI RISG ANAF DRWY GEISIO CODI LLWYTHAU TRWM.

GOFYNNWCH AM GYMORTH OS BYDDWCH CHI'N CREDU BOD EI ANGEN ARNOCH CHI YM MHOB ACHOS.

RHESTR WIRIO I REOLWYR

	✓ Fel y bo'n briodol		
	Dd/ B	✓	X
• Ydy'r gweithgareddau sy'n cynnwys gwaith codi a chario wedi cael eu nodi?			
• Oes asesiad codi a chario wedi cael ei gynnal o bob gweithrediad peryglus nad oes modd eu hosgoi?			
• Oes camau wedi'u cymryd o ganlyniad i'r asesiad i leihau'r risgiau?			
• Fydd angen gweithredu er mwyn sicrhau y caiff tasgau codi a chario eu hosgoi, cyn belled ag y bo modd yn ymarferol yn rhesymol? Os nad oes modd, a oes gennych chi gymorth mecanyddol i symud y llwyth?			
• Pan nad oes modd osgoi gwaith codi a chario, ydy systemau gwaith diogel wedi cael eu paratoi er mwyn sicrhau y caiff y llwyth ei drafod yn ddiogel?			
• Ydy gwybodaeth, cyfarwyddyd a hyfforddiant digonol yn cael eu rhoi i weithwyr sy'n gwneud tasgau codi a chario;			
• Ydy gweithwyr yn rhoi gwybod am bob digwyddiad codi a chario, ac a oes ymchwiliad iddyn nhw ym mhob achos?			
• Oes cofnodion priodol yn cael eu cadw?			
• A oes gweithdrefnau monitro ar waith i sicrhau bod gofynion y polisi yn cael eu bodloni?			

Wedi'i gwblhau gan: ____________________
(Llofnod)

Enw: ____________________
(Llythrennau bras)

Swydd: ____________________

Dyddiad: ____________________

Wedi'i gadarnhau gan: ____________________
(Llofnod)

Enw: ____________________
(Llythrennau bras)

Swydd: ____________________

Dyddiad: ____________________