HSE

Awdurdod Gweithredol
Iechyd a Diogelwch

A ydych yn gwneud y defnydd gorau o gymhorthion codi a thrin llwythi?

Gall codi a thrin pethau trwm yn aml achosi anafiadau i'ch cefn. *Ond* gall defnyddio cymhorthion codi a thrin gael gwared ar y risg honno, neu ei lleihau, a chadw gweithwyr yn iach ac yn y gwaith.

Bwriedir yr arweiniad hwn ar gyfer rheolwyr, cyflogeion a'u cynrychiolwyr a phobl eraill sy'n ymwneud â'r gwaith o ddewis cymhorthion codi a thrin llwythi.

Pam mae anafiadau i'r cefn yn fater o bwys?

Mae anafiadau i'r cefn sy'n deillio o drin llwythi â llaw yn gyfrifol am lawer o salwch galwedigaethol yn y DU. Ond:

- gellir eu hatal yn aml;
- mae cymryd camau ataliol yn gost-effeithiol;
- lle na ellir atal anafiadau i'r cefn, mae nodi symptomau'n gynnar, triniaeth briodol ac adsefydlu addas yn hanfodol.

Cyflogwyr

Bydd rheoli risgiau trin llwythi â llaw yn eich busnes yn:	Os na chânt eu rheoli'n briodol, gallai arwain at:
- cynnal cynhyrchiant/contractau; - cynnal ansawdd cynhyrchion; - cynnal neu leihau costau yswiriant.	- costau ailhyfforddi; - costau cyflog a goramser; - colli enw da ymhlith cwsmeriaid; - cyhoeddusrwydd gwael / erlyniad; - costau atebolrwydd sifil.

Cyflogeion

Gall defnyddio cymhorthion codi:	Os cewch eich anafu, gall effeithio ar eich:
- osgoi anafiadau; - osgoi poen, dioddef a straen i chi a'ch teulu; - atal colli/lleihad o ran enillion.	- ffordd o fyw; - gweithgareddau hamdden; - gallu i gysgu; - rhagolygon swyddi.

Costau i gyflogwyr

Astudiaeth achos 1

Costiodd hawliadau anafiadau trin llwythi â llaw £150,000 i gwmni dros gyfnod o 3 blynedd. Roedd hyn yn 20% o'u hawliadau atebolrwydd cyflogwyr.

Astudiaeth achos 2

Mewn un flwyddyn, collodd cwmni 373 o ddyddiau gwaith oherwydd anafiadau yn ymwneud â thrin llwythi â llaw. Costiodd hyn tua £24,000 mewn cyflogau a dalwyd i weithwyr absennol. Hefyd, roedd taliadau goramser a chostau eraill. Gostyngwyd y dyddiau a gollwyd i 74 a chostau cyflog i tua £5000 drwy gyflwyno cymhorthion trin llwythi, hyfforddiant trin llwythi â llaw a rhaglen ailsefydlu.

Costau i gyflogeion

Astudiaeth achos 1

Roedd gweithiwr yn dioddef o boen yn ei gefn o ganlyniad i godi pethau trwm dro ar ôl tro. Roedd i ffwrdd o'r gwaith am 8 wythnos ar gyflog gostyngedig (budd-dal salwch). Nid oedd yn gallu mwynhau ei weithgareddau hamdden arferol ac roedd yn pryderu na fyddai'n gallu dychwelyd i'w swydd arferol. Er mwyn atal hyn rhag digwydd eto, gosododd y cwmni declyn codi fel nad oedd angen trin llwythi â llaw bellach.

Astudiaeth achos 2

Roedd gweithiwr yn rhoi pren hir a thrwm ar stac pan lithrodd o'i afael. Ceisiodd ei ddal ac anafodd waelod ei gefn. Gorffwysodd yn y gwely ac nid oedd yn gallu gweithio am sawl wythnos. Ni chafodd gyngor i barhau i symud a pharhaodd y poen. Rai misoedd yn ddiweddarach cafodd ffisiotherapi, ond erbyn hyn roedd yr anaf yn un cronig ac ni wnaeth y driniaeth fawr ddim i helpu. Mae'n parhau i fod mewn poen yn ddyddiol ac ni all aros ar ei eistedd na sefyll am gyfnodau hir. Mae'n parhau i fod yn ddiwaith flynyddoedd yn ddiweddarach.

Astudiaethau achos o gymhorthion codi a thrin llwythi

Bagiau mawr

Roedd cyflogeion a oedd yn bwydo sachau 25 cilogram o ddeunydd â llaw i gymysgydd yn cael poen yn eu cefnau. Gweithiodd rheolwyr a chynrychiolwyr y cyflogeion gyda'i gilydd i ddatrys y broblem. Dechreusant ddefnyddio bagiau mwy gan ddefnyddio tryciau codi i'w trin ac ailgynlluniwyd y sgydiau bwydo a'r broses o waredu llwch ac ati i'w galluogi i ddefnyddio bagiau mawr. Canlyniad hyn oedd:

- osgoi trin llwythi â llaw;
- llai o amlygiad i lwch;
- llai o gostau deunydd crai;
- lleihau amseroedd llwytho o awr i 15 munud, gan wella cynhyrchiant.

Roedd y treialon mor llwyddiannus, mae'r defnydd o fagiau yr ymdrinnir â hwy yn fecanyddol wedi'i ymestyn i bob ardal.

Trin casgenni a chesys o gwrw

Roedd cynwysyddion a chewyll mawr o gwrw yn cael eu dosbarthu'n rheolaidd i seler ddofn mewn tafarn, drwy ostwng:

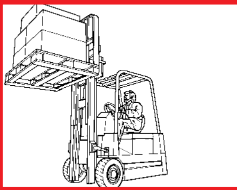
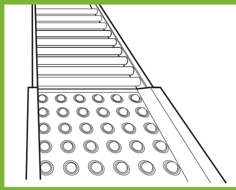
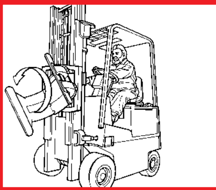
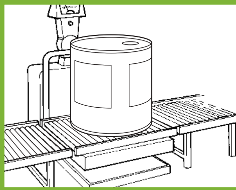
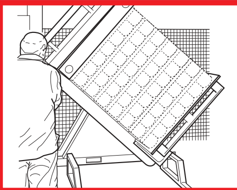
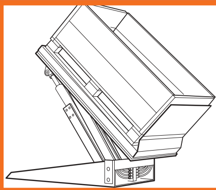
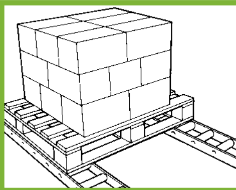
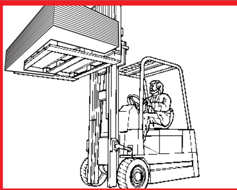
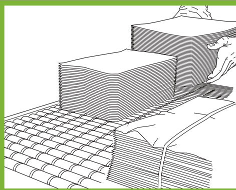
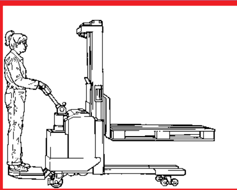
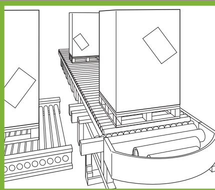
- casgenni i lawr llethr serth gan ddefnyddio rhaff â dolen;
- cesys i lawr planc wrth ymyl y llethr, eto gan ddefnyddio rhaff.

Weithiau, byddai'r casgenni'n cael eu niweidio ac roedd yn anodd eu codi yn ôl i lefel y stryd.

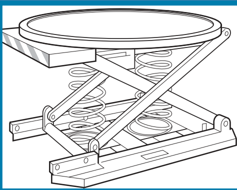
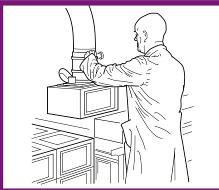
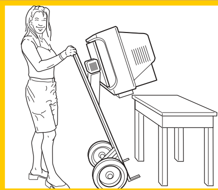
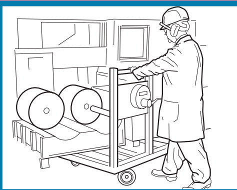
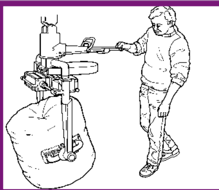
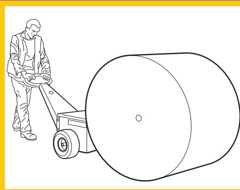
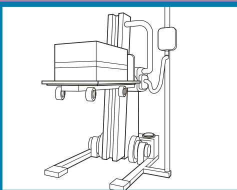
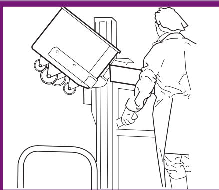
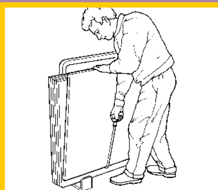
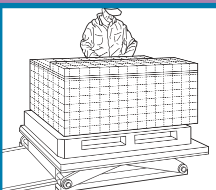
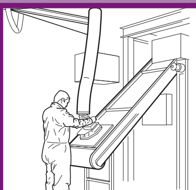
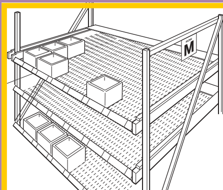
Gosodwyd lifft seler a fyddai'n gostwng/codi casgenni a chewyll rhwng lefel y stryd a llawr y seler. Cafodd hyn wared ar lawer o'r gwaith trin â llaw ymdrechgar ac o ganlyniad gwnaed llai o niwed i'r cynwysyddion.

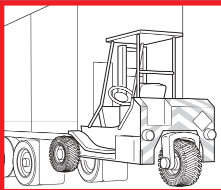
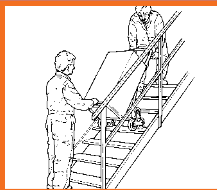
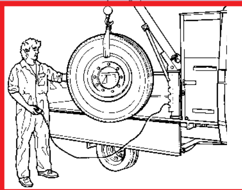
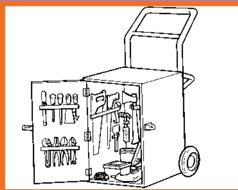
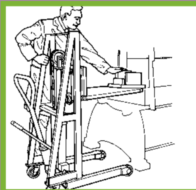
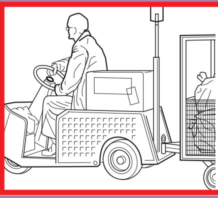
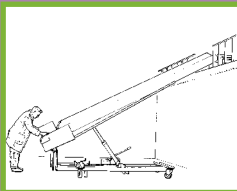
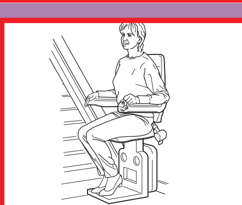
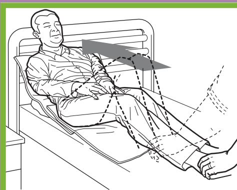
Problem arall yw gwthio casgenni cwrw gwag i fyny llethrau o'r palmant i gerbyd y bragdy. Gellir osgoi hyn drwy ddarparu peiriant siglgodi neu beiriannau codi ochr/cynffon ar y cerbyd.

Sut y gallaf osgoi neu leihau'r risg sy'n deillio o godi pethau trwm yn aml?

	Tryciau, troliau a cherbydau ac ati sy'n gweithio â phŵer	Tryciau, troliau a chymhorthion nad ydynt yn gweithio â phŵer	Traciau, cludyddion, llithrennau/sgydiau/peli rholio
Trin bagiau, sachau, blychau ac ati	 Tryc fforch	Tryc gyda lifft hydrolig	 Bwrdd peli a rholwyr
Trin bêls, riliau, casgenni, drymiau	 Cylchdrowr drymiau/riliau	Tryc casgenni	 Pwyso mewn llinell
Pacio a dadbacio paledi, stelinau a chynwysyddion	 Trawsnewidiwr paledi	 Dyfais gogwyddo paledi	 Trac rholio
Symud deunyddiau dalennog	 Tryc fforch	Tryc paledi	 Rholwyr disgynnol
Storio, gwaith warws/pigo archeb	 Tryc â batri	Troli â silffoedd	 Cludyddion gyda throfyrddau

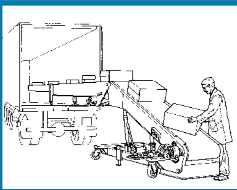
Rhai enghreifftiau o ddatrysiadau gan ddefnyddio cymhorthion codi/trin llwythi. Ystyriwch osgoi trin llwythi neu leihau'r pwysau hefyd.

Dyfeisiau newid uchder, byrddau amdro a gogwyddo	Dyfeisiau codi mecanyddol a dyfeisiau codi drwy ddefnyddio gwactod	Arall
 Bwrdd amdro	 Peiriant codi drwy ddefnyddio gwactod	 Troli teledu gyda chwpanau sugnedd
 Troli riliau	 Peiriant codi riliau	 Peiriant tynnu â batri
 Awto-lefelwr	 Peiriant codi tybiau	Gogwyddwr biniau
Bwrdd dalennau/troli	Peiriant codi drwy ddefnyddio gwactod	 Bachyn codi
 Trofwrdd newid uchder	 Cludydd a pheiriant codi drwy ddefnyddio gwactod	 Rhestlau bwydo disgynnol

	Tryciau, trolïau, cerbydau ac ati sy'n gweithio â phŵer	Tryciau, trolïau a chymhorthion nad ydynt yn gweithio â phŵer	Traciau, cludyddion, llithrennau/sgydiau/peli rholio
Dosbarthu nwyddau i safleoedd/eiddo domestig	 Tryc fforch ar gerbyd pwysau trwm	 Tryc ag olwynion ar ffurf seren	Trawst llwytho fan
Tasgau gosod a chynnal a chadw	 Peiriant codi ar gerbyd	 Blwch tŵls ar olwynion	 Deiau llithro (arwyneb ffrithiant isel)
Gwaith porthor, glanhau a delio â gwastraff	 Cerbyd tynnu sy'n gweithio â modur	Troli silindr	 Cludydd belt symudol
Trin cleientiaid*	 Cadair codi	Cadair olwyn sy'n dringo grisiau	 Cynfas lithro

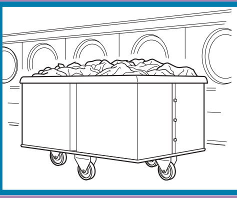
* Dylid cymryd gofal pan fyddwch yn dewis cymhorthion trin cleientiaid, gan ystyried cyflwr y cleient, ei hawliau i ymreolaeth, preifatrwydd a pharch

Dyfesiau newid uchder, byrddau amdro a gogwyddo

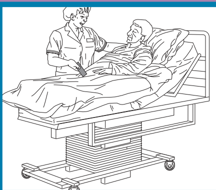


Cludydd symudol

Tryc platfform

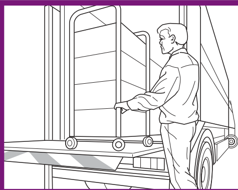


Troli golch â sbring

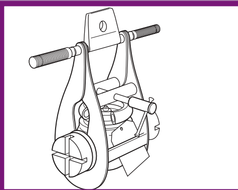


Gwely y gellir addasu ei uchder

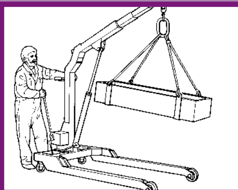
Dyfeisiau codi mecanyddol a dyfeisiau codi drwy ddefnyddio gwactod



Lifft cefn cerbyd



Daliwr codi â falf

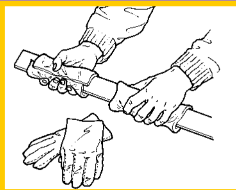


Troli silffoedd

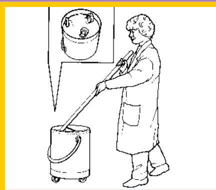
Peiriant cymorth i sefyll

Arall

Cawell rholio



Offer diogelu'r dwylo



Mop a bwced ar olwynion

Canllawiau

Astudiaethau achos cymhorthion codi a thrin llwythi

Dethol nwyddau ar gyfer archebion

Roedd staff a oedd yn dethol eitemau o restlau storio ar gyfer archebion gan gwsmeriaid yn dioddef poen yn eu cefnau, gyddfau ac ysgwyddau oherwydd eu bod yn plygu ac yn ymestyn yn barhaus i godi'r eitemau. Roedd gosod rhestlau bwydo disgynnol ar gyfer nifer o gynhyrchion yn golygu nad oedd angen ymestyn i gefn y silffoedd. Roedd eitemau trymach yn cael eu storio ar uchder gwasg y gweithwyr lle'r oedd yn bosibl eu llithro o'r silff i'r troliau casglu. Darparwyd trofyrddau, a oedd yn galluogi gweithwyr i droi'r paledi ar ôl dewis yr eitemau o ben blaen y paledi, gan gael gwared ar y rhan fwyaf o'r ymestyn.

Dadbacio ffrwythau

Roedd staff mewn archfarchnad yn cael problemau gyda'u cefnau oherwydd yr holl blygu i wagio blychau o ffrwythau ar droliau gwastad. Cyflwynodd y cwmni dryc â phlatfform hydrolig a weithredir â'r traed, felly gellid gwagio'r blychau ar yr un uchder â'r dodrefn arddangos, a oedd yn cael gwared ar yr angen i blygu.

Stacio eitemau wedi'u pacio

Canfu cwmni broblemau cynhyrchu a phroblemau iechyd a diogelwch yn ystod y gwaith o stacio â llaw eitemau wedi'u pacio. Roedd y rhain yn cael eu rhoi mewn hambyrddau ar drol ar ddiwedd y llinell gynhyrchu. Roedd uchder yr hambwrdd stacio yn amrywio wrth i fwy a mwy o becynnau gael eu hychwanegu. Darparwyd awto-lefelwr i ddatrys y broblem hon. Mae hyn yn gwella osgo y gweithredwr. Canlyniad gosod y teclyn oedd gwella cynhyrchiant 45% a rheoli'r risgiau. Yr amser a gymerodd i dalu'r cyfalaf yn ôl oedd 5 mis.

Gosod offer

Nodwyd bod y gwaith o osod unedau oeri mewn peiriannau gwerthu yn risg trin llwythi. I ddechrau, prynwyd peiriant codi, ond roedd yn araf ac roedd yn rhwystro'r gweithwyr rhag gweld ardal y gwaith yn iawn. O ganlyniad nid oedd y staff yn defnyddio'r ddyfais hon. Ceisiwyd cymorth gan ergonomydd a chynhwyswyd y gweithwyr yn y gwaith o ganfod ateb i'r broblem. Dewiswyd troliau:

- y gellid eu gosod ar yr uchder cywir i lithro'r unedau oeri i mewn i'r peiriant gwerthu;
- oedd ag arwyneb heb ffrithiant i alluogi'r unedau oeri i gael eu llithro i'w lle.

Trin cleifion

Mae cleifion yn aml yn llithro i lawr yn y gwely ac mae angen cymorth arnynt. Gall defnyddio cynfas lithro leihau'r gwaith trin â llaw sydd ei angen i'w helpu i symud yn ôl i safle cyfforddus.

Llwytho paledi

Roedd cyflogeion a oedd yn llwytho paciau bach o gynnyrch o gludydd i baledi yn aml yn sôn eu bod yn cael poen yn eu cefnau ac yn cymryd amser o'r gwaith. Roedd y gwaith yn cynnwys plygu ac ymestyn yn barhaus ar draws y paled. Datryswyd y broblem drwy osod lifft siswrn gyda throfwrdd. Ymhlith y datrysiadau eraill a ddefnyddiwyd ar gyfer eitemau trwm roedd defnyddio peiriannau codi sy'n defnyddio gwactod neu baledwyr awtomatig.

Ffactorau i'w hystyried pan fyddwch yn dewis cymhorthion codi a thrin llwythi

- Ymgynghorwch â'ch cyflogeion a'ch cynrychiolwyr diogelwch yn ystod yr asesiad a phan yn ystyried datrysiadau posibl.
- Ceisiwch gyngor ar addasrwydd gan gyflenwyr/llogwyr.
- Gofynnwch am gael offer am gyfnod prawf, os yw'n bosibl, i sicrhau ei fod yn datrys y broblem, unwaith eto cofiwch gynnwys y cyflogeion a fydd yn ei ddefnyddio
- Gofynnwch i'r cyflenwyr am gwsmeriaid eraill er mwyn i chi gael gweld yr offer yn cael ei ddefnyddio.
- Gwiriwch fod gan offer codi farc CE.
- Ystyriwch pa waith cynnal a chadw fydd ei angen.
- Gwiriwch fod y defnydd arfaethedig o fewn y llwyth gweithio diogel.
- A yw'n addas ar gyfer yr ardal y bydd yn cael ei ddefnyddio ynddi? A oes digon o le i symud, digon o le uwchben ac ati?
- A yw'n addas ar gyfer y tir o ran bod yn sefydlog ac o ran arwynebedd y llawr?
- Ystyriwch y risgiau eraill sy'n gysylltiedig â chyflwyno'r cymhorthyn codi, e.e. diogelwch yn y safle a hyfforddiant i'r gyrrwr, o ran defnyddio tryc fforch.

Lle y gallaf gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â rheolaethau trin llwythi â llaw?

- *Manual handling: Solutions you can handle* HSG115 HSE Books 1994 ISBN 0 7176 0693 7
- *Roll cages and wheeled racks in the food and drink industries: Reducing manual handling injuries* Taflen Wybodaeth am Fwyd FIS33 HSE Books 2003
- Mae gwefan HSE, www.hse.gov.uk/msd, yn cynnwys:
  - deunydd astudiaeth achos am asesiad a rheolaethau trin llwythi â llaw;
  - cyfeiriadau ar gyfer arweiniad trin llwythi â llaw sector-benodol;
  - hyfforddiant ar-lein ar gyfer defnyddio MAC, sef Siartiau Asesu Trin Llwythi â Llaw.

Mae cyhoeddiadau'r HSE ar werth ac ar gael am ddim drwy'r post o HSE Books, PO Box 1999, Sudbury, Suffolk CO10 2WA Ffôn: 01787 881165 Ffacs: 01787 313995 Gwefan: www.hsebooks.co.uk (Mae cyhoeddiadau HSE hefyd ar werth mewn siopau llyfrau a gellir llwytho taflenni am ddim o wefan HSE: www.hse.gov.uk)

Am wybodaeth am iechyd a diogelwch ffoniwch Linell Wybodaeth HSE
Ffôn: 08701 545500 Ffacs: 02920 859260 E-bost:hseinformationservices@natbrit.com neu ysgrifennwch at Gwasanaethau Gwybodaeth HSE, Parc Busnes Caerffili, Caerffili CF83 3GG.

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth am arferion da nad ydynt yn orfodol ond a allai fod o ddefnydd wrth i chi ystyried beth sydd angen i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon ar werth mewn pecynnau o 15 o HSE Books, ISBN 0 7176 2954 3. Mae copïau sengl am ddim hefyd ar gael gan HSE Books.

©ⓗ *Hawlfraint y Goron* Gellir atgynhyrchu'r cyhoeddiad hwn, ac eithrio at ddibenion hysbysebu, ardystio neu fasnachu. Cyhoeddwyd ar 09/04 am y tro cyntaf. Dylid cydnabod y ffynhonnell fel HSE.

INDG398W 09/04 C30

Argraffwyd a chyhoeddwyd gan Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch