**Ffurflen Gweithdrefn Gweithio’n Ddiogel**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Gweithgaredd** | Defnyddio Ramp | **Dyddiad cyflwyno’r weithdrefn** |  |

|  |
| --- |
| **PPE gofynnol, Rhybuddion Diogelwch, neu Waharddiadau i’w Nodi** |
| *Ychwanegu pictogram o dempled arwyddion diogelwch:*  [Foot Protection Must Be Worn Sign](http://www.seton.co.uk/foot-protection-must-be-worn-sign-1.html)[Lift Correctly Sign](http://www.seton.co.uk/lift-correctly-sign.html) [Photo of Caution heavy load. REF: W112](http://www.archersafetysigns.co.uk/prod.php?prod=3864)   [Report Accidents Immediately Signs](http://www.seton.co.uk/report-accidents-immediately-signs.html) |
| **Hyfforddiant a Chyfarpar** |
| *Amlinellu’r sgiliau, yr hyfforddiant, a’r cyfarpar sydd eu hangen i gyflawni’r dasg yn ddiogel*   * Hyfforddiant codi a chario * Briff asesu risg * Dosbarthu PPE a chyfarfod briffio * Portaramp |
| **Canllawiau Diogelwch:** |
| **Y weithdrefn gywir y mae’n rhaid ei dilyn a’r rhagofalon i’w cymryd:**  **Pwyntiau cyffredinol i godi ramp yn ddiogel :**   * Cynllunio eich llwybr ac asesu’r amgylchedd ar gyfer perygl, ac ymateb yn briodol * Codi’n araf gan osgoi symudiadau herciog * Plygu eich pengliniau * Codi eich pen yn gyntaf – mae’r cefn yn sythu’n awtomatig * Cadw’r llwyth mor agos â phosibl at y corff * Defnyddio cyhyrau eich coesau i godi’r llwyth – nid eich cefn * Peidio â chodi llwyth sydd y tu hwnt i'ch gallu corfforol personol * Os byddwch chi’n teimlo gormod o straen - STOPIWCH - a gofyn am help   **Cario a gosod y ramp ar y platfform:**  C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00340_resized.jpg  Cariwch y ramp i’ch safle ar y platfform, dal eich pen yn uchel a’ch cefn yn syth, gan edrych ymlaen a chynllunio eich taith. Cadwch eich osgo’n syth, eich pen i fyny a’ch cefn yn syth. Defnyddiwch yr handlen i gario’r ramp gydag un llaw a dal y llwyth yn agos at eich corff.    C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00380_resized.jpg  Rhowch ran isaf y ramp ar y llawr ar bellter ramp o’r trên, gan sicrhau bod pennau cywir y ramp, sydd wedi’u marcio fel top a gwaelod, yn y lle cywir yn barod i’w osod ar ymyl y trên. Mae cadw’r ramp am i fyny gyda’r rhan isaf ar y llawr yn helpu i gynnal y pwysau.  C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00377_resized.jpg  Gan reoli’r symudiad, gostyngwch y ramp rhywfaint a chadw’r gornel bellaf ar y llawr i gynnal y pwysau a’ch galluogi i’w symud/troi heb ei godi.  Cadwch un llaw ar dop y ramp i’w gadw dan reolaeth. Gyda’r llaw arall, agorwch y clip i’ch galluogi i ddad-blygu’r ramp.    C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00374_resized.jpg  Gan gadw’r ramp dan reolaeth, cadwch waelod y ramp ar y llawr, i gynnal y pwysau a’i atal rhag plygu’n ôl amdanoch chi. Agorwch y ramp yn ofalus.  C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00373_resized.jpg  Symudwch i ochr y ramp a’i ddal gyda dwy law. Peidiwch â gorymestyn eich breichiau, rheoli’r pwysau, sefyll mor agos â phosib at y ramp a dechrau gostwng y ramp i’w le yn araf.  C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00370_resized.jpgGostyngwch y ramp yn araf, plygu eich pengliniau i fynd ar eich cwrcwd, a gostwng chi’ch hun a’r ramp gan ddefnyddio’ch coesau.  Cadwch eich breichiau mor agos â phosib at eich corff. Peidiwch â gorymestyn. Symudwch y ramp i’w le.  Dylech gadw eich pen a’ch cefn mor syth â phosib bob amser – gwnewch yn siŵr eich bod chi’n gyfforddus wrth wneud hyn. Peidiwch â gorfodi eich pen yn ôl/i fyny ac ati. Peidiwch â phlygu na gwyro i ostwng y ramp.  **C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00371_resized.jpg**  Dyna ni!  **Nôl y ramp o’r trên**  **C:\Users\martynh\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\IMG-20141014-00372_resized.jpg**  Dylech ddilyn yr un camau yn groes i’r drefn a ddisgrifir uchod, gan wneud y canlynol hefyd:  Wrth godi’r ramp o ymyl y trên, gwnewch yn siŵr eich bod chi’n codi drwy’r coesau ac nad ydych chi’n gwyro. Defnyddiwch yr handlen i wneud yn siŵr bod gennych chi afael da arno.    **Rampiau PRM 175/158/150**  Wrth ddefnyddio rampiau gyda phinnau, gwnewch yn siŵr bod y pinnau'n cael eu rhoi yn y tyllau  J:\Documents\risk assessment database\Risk Assessment Generic RA &  Guidance Packs\Activity Based RA ramps\175 Ramps\20130814_131906.jpg J:\Documents\risk assessment database\Risk Assessment Generic RA &  Guidance Packs\Activity Based RA ramps\175 Ramps\20130814_132225.jpg  **Symud cadair olwyn**  **Pwyntiau diogelwch cyffredinol**   * I atal y risg o anaf i weithwyr neu gwsmeriaid yn ystod y dasg hon: * Dilynwch holl gamau’r Weithdrefn Gwaith Diogel (SWP) hon. * Bob tro cyn symud cadeiriau olwyn, gwnewch yn siŵr bod yr ardal a’r llwybr yn glir o rwystrau. * Camwch ymlaen ac yn ôl i wthio cadair olwyn, gan ganiatáu i’r olwynion symud yn rhydd. * Dylech gyfathrebu â chwsmeriaid a phobl eraill sy’n gysylltiedig ar bob cam o’r dasg hon. * Peidiwch â gorlwytho na gwthio y tu hwnt i’ch gallu personol. Gofynnwch am gymorth os oes angen.   **Cyfarwyddiadau**  3. Fastening safety restraints and tray top.4. Pushing the wheelchair.  Gofynnwch i gwsmeriaid dynnu unrhyw fagiau anfeddygol neu bwysau gormodol ac ati a allai achosi symudiad sydyn a dadsefydlogi’r craidd disgyrchiant cyn symud i fyny/i lawr y ramp.  Gofynnwch i gwsmeriaid a allent dynhau unrhyw ataliadau.  Sefwch yn agos at y gadair olwyn, er mwyn osgoi gorymestyn  Sefwch yn syth a chynnal siâp naturiol yr asgwrn cefn.  Daliwch yr handlenni’n dynn, ac ymestyn y breichiau ymlaen rhywfaint.  Cymerwch gamau cyfartal ymlaen, gwthio o’r cluniau a gadael i’r olwynion wneud y gwaith.  Cerddwch yn araf. Cerddwch gyda’r gadair, a pheidio â gorymestyn.  6. Pushing a wheelchair up a slight incline or ramp.  Ewch â chadair olwyn i fyny ramp yn wynebu ymlaen.  Defnyddiwch ramp o’r maint cywir i leihau’r llethr.  Sefwch yn agos at gefn y gadair olwyn, a chadw’ch cefn yn syth.  Gwthiwch o’ch cluniau a rhan isaf eich corff wrth gerdded, gan gadw’n agos at y gadair olwyn.  6. Pushing a wheelchair up a slight incline or ramp.  Ewch â chadair olwyn i lawr ramp am yn ôl.  Gwthiwch gadair olwyn i fyny llethr neu ramp bach.  Defnyddiwch ramp o’r maint cywir i leihau’r llethr.  Daliwch y handlenni’n dynn, gan symud yn araf a chymryd pwysau’r gadair drwy’r cluniau  Wrth stopio cadair olwyn am eiliad i wneud tasg arall, gwnewch yn siŵr bod y brêcs ymlaen. Peidiwch â gwneud hyn ar y ramp!  Ar ddiwedd y symudiad, gwnewch yn siŵr bod y brêcs ymlaen a bod y cwsmer yn ddiogel ac yn gyfforddus  Gwnewch yn siŵr bod yr ardal yn ddiogel ac nad oes unrhyw beryglon.  Cofnodwch unrhyw ddigwyddiad a rhoi gwybod i’r goruchwyliwr ar unwaith.  8. Stopping a wheelchair. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Cadarnhad** | | | |
| **Mae sesiwn briffio ac arddangosiad ymarferol wedi cael ei rhoi a’i deall** | | | |
| Enw'r hyfforddwr |  | Enw'r gweithiwr |  |
| Llofnod yr hyfforddwr |  | Llofnod y gweithiwr |  |
| Dyddiad |  | Dyddiad |  |

**F3 – 22/09/23**

**Dileu’r adran ‘Peidiwch â’ – adborth gan yr adran Diogelwch**