**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 SignLift Correctly Sign Photo of Caution heavy load. REF: W112   Report Accidents Immediately Signs |
| **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.jpgRhowch 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.jpgGan 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.jpgGan 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.jpgSymudwch 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 tyllauJ:\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 gorymestynSefwch 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 cluniauWrth 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**