# Uned 112: Gwaith adeiladu a pheirianneg sifil

# Taflen waith 19: Palmant modiwlaidd – arferion gweithio diogel (tiwtor)

**Tasg 1**

Darllenwch yr wybodaeth yn ofalus a llenwch y bylchau gan ddefnyddio’r geiriau o waelod y dudalen.

**Codi a chario**

Codi a symud llwythi â llaw yw un o’r pethau mwyaf cyffredin sy’n achosi anaf yn y gwaith.

Mae llawer o anafiadau codi a chario yn arwain at lawdriniaethau niferus, ond gall hyd yn oed un symudiad gwael achosi poen ac anabledd am oes. Mae’r Rheoliadau Codi a Chario yn mynnu bod cyflogwyr yn osgoi’r angen i godi a chario llwythi sy’n creu risg o anaf.

Nid oes terfyn pwysau gwirioneddol ‘ddiogel’ ar gyfer gwaith codi a chario. Mae maint y risg sy’n gysylltiedig â chodi yn amrywio yn ôl natur y llwyth, yr amgylchiadau lle mae’r codi’n digwydd, pa mor aml y gwneir y gwaith codi a phwysau’r eitem sy’n cael ei chodi.

Pan fydd angen codi a chario, dylid osgoi anaf drwy wneud y canlynol:

* Osgoi trin yn ddiangen.
* Cyn i’r gwaith ddechrau, nodwch weithrediadau sy’n golygu naill ai codi llwythi trwm neu anhylaw neu weithgareddau codi ailadroddus. Mae’n hanfodol cael gwybod beth yw pwysau eitemau trwm, y mae’n bosib y bydd yn rhaid eu trin â llaw.
* Osgoi’r cyfryw waith yn gyfan gwbl neu ddefnyddio deunyddiau ysgafn.
* Defnyddio cymhorthion mecanyddol, fel offer codi faciwm neu offer gafael ar gyfer cyrbau a phalmentydd.
* Gosod llwythi gyda pheiriant a chynllunio i leihau’r uchder y mae’n rhaid eu codi a’r pellter y mae’n rhaid eu cario drosto.
* Gosod terfynau ar faint cynhyrchion neu ddeunyddiau a ddefnyddir yn gyffredin, e.e. peidio â mynnu bod neb yn codi blociau adeiladu, cyrbiau neu balmentydd â llaw sy’n pwyso mwy nag 20 kg.
* Archebu deunyddiau wedi’u pacio mewn meintiau bach, hawdd eu trin pan fo’n bosibl; mae’r rhan fwyaf o gynnyrch adeiladu bellach ar gael mewn bagiau 25 kg.

Cynlluniwch waith codi anodd yn ofalus, yn enwedig os yw’r llwyth i gael ei rannu. Cofiwch, mae peryglon yn codi pan nad yw pobl yn gyfartal o ran maint a chryfder ac os nad ydynt wedi cael eu hyfforddi i ymgymryd â chodi ar y cyd.

**RISG, CODI, OFFER CODI, SYMUD, CODI A CHARIO, CYFFREDIN, BAGIAU KG**

**Tasg 2**

Atebwch y cwestiynau hyn ar storio deunyddiau: cywir neu anghywir?

| Cwestiwn | Cywir neu anghywir? |
| --- | --- |
| 1. Dylid storio bagiau o silica neu dywod wedi’i sychu 8-12 ar ben ei gilydd yn unig? | Cywir |
| 1. Gallwch storio sment y tu allan? | Cywir |
| 1. Mae slabiau palmant bloc yn cael eu danfon ar balets? | Anghywir |
| 1. Mae’n well cadw sment ar y llawr? | Anghywir |
| 1. Y ffordd orau o storio agregau rhydd yw ar dir ar oleddf? | Cywir |
| 1. Macintosh HD:Users:kenjohnson:Pictures:iPhoto Library.photolibrary:Masters:2014:02:09:20140209-193925:0WmpC6Ohn63GW2tBK1BX.jpgA yw’r ddelwedd hon yn dangos y dull storio cywir? | Cywir |
| 1. Gallwch storio tywod ac is-sylfaen yn yr un bae? | Anghywir |
| 1. Fel arfer, mae slabiau palmantu yn cael eu cyflenwi wedi eu bandio gyda’i gilydd? | Cywir |
| 1. Y ffordd orau o storio slabiau palmantu yw eu rhoi i sefyll ar eu hymylon? | Cywir |
| 1. Macintosh HD:Users:kenjohnson:Pictures:iPhoto Library.photolibrary:Masters:2013:12:30:20131230-224833:hardstone_600x450_pressed_concrete.jpgYdy’r ddelwedd yn edrych yn ddiogel? | Cywir |