

## Symud, Codi a Chario



### Yn gwyno

Mae'r cwrs yn ymdrin â'r egwyddorion cyffredinol sy'n ymwneud ag atal damweiniau wrth godi a chario, gan wneud y cyfranogwyr yn fwy ymwybodol o ddiogelwch. Bydd yn cynorthwyo i gynnwys gweithwyr mewn gwelliannau iechyd a diogelwch, ynghyd ag addysgu technegau codi priodol i'r mynychwyr (codi cinetig) a'u galluogi i gynnal asesiadau risg syml yn ymwneud â chodi a chario. O'r herwydd, bydd modd i'r cwrs gynorthwyo i dynnu sylw at beryglon cyffredin y bydd pobl yn debygol o ddod ar eu traws yn y rhan fwyaf o weithleoedd.

Gellir teilwra'r cwrs hwn i ddiwallu'r gofynion busnes a'r amgylcheddau gwaith.

### Dyma'r cwrs i chi os...

...pob gweithiwr, yn cynnwys is-oruchwylwyr, heb hyfforddiant ffurfiol mewn codi a chario.

### Beth fyddaf yn ei wneud?

Bydd y cwrs yn ymdrin â sut i wneud y canlynol:



## TAFLEN GWYBODAETH AM Y CWRS

Pennu peryglon cyffredin sy'n debygol o fod yn bresennol yn y gweithle.

Defnyddio technegau codi priodol (codi cinetig).

Cynnal asesiadau risg syml yn ymwneud â chodi a chario.

Deall deddfwriaethau perthnasol – HASWA 1974, Rheoliadau Codi a Chario 1992. Sicrhau bod y mynychwyr yn deall sut y mae modd i'r camau a gymerant eu rhoi eu hunain, eu cydweithwyr, neu bobl sy'n mynd trwy'r gweithle, mewn perygl.

Er na chaiff y cwrs hwn mo'i asesu, bydd yr ymgeiswyr yn mynd i'r afael â'r canlynol:

Technegau codi

Pennu risgiau a chynnig atebion

Cwis iechyd a diogelwch

### **Beth a ddisgwylir ohonof i?**

Mae'r cwrs hwn yn gofyn am ddealltwriaeth o'ch amgylchedd gwaith.

### **Beth sy'n digwydd nesaf?**

Dyfernir tystysgrif bresenoldeb Coleg Gwent i ymgeiswyr sy'n llwyddo i gwblhau'r cwrs. Gallant hefyd symud ymlaen i'n hystod lawn o gymwysterau achrededig ym maes iechyd a diogelwch megis CITB Diogelwch ar y Safle Uwch neu IOSH Rheoli'n Ddiogel.

### **Gwybodaeth Ychwanegol**

Fel arfer, cyflwynir y cwrs hwn dros hanner diwrnod (3 awr). Dyfernir tystysgrif bresenoldeb Coleg Gwent i ymgeiswyr sy'n llwyddo i gwblhau'r cwrs.

Apply online at [www.coleggwent.ac.uk](http://www.coleggwent.ac.uk)

[studentrecruitment@colegwent.ac.uk](mailto:studentrecruitment@colegwent.ac.uk) | 01495 333777 (Croesawn alwadau yn Gymraeg)

