MANUAL HANDLING POLICY

At Wibli Wobli Nursery we recognise that staff need to carry out manual handling especially in relation to lifting children. A variety of injuries may result from poor manual handling and staff must all be aware and adhere to the nursery's manual handling policy. We instruct all staff in correct handling techniques and expect them to follow these to minimise the risks of injury.

We know that lifting and carrying children is different to carrying static loads and therefore our manual handling training reflects this. All staff will receive training in manual handling within their first year of employment and will receive ongoing training as appropriate.

Preventing injuries
As with other health and safety issues, we recognise that the most effective method of prevention is to remove or reduce the need to carry out hazardous manual handling. Wherever possible, we review the circumstances in which staff have to carry out manual handling and re-design the workplace so that items do not need to be moved from one area to another.

Where manual handling tasks cannot be avoided, for example lifting children and changing nappies, we carry out a risk assessment by examining the tasks and deciding what the risks associated with them are, and how these can be removed or reduced by adding control measures.

Our manual handling assessment considers the following:

- The tasks to be carried out
- The load to be moved (including moving children)
- The environment in which handling takes place
- The capability of the individual involved in the manual handling

We expect staff to use the following guidance when carrying out manual handling in order to reduce the risk of injury.

Planning and procedure

- Think about the task to be performed and plan the lift
- Consider what you will be lifting, where you will put it, how far you are going to move it and how you are going to get there
- Never attempt manual handling unless you have read the correct techniques and understood how to use them
- Ensure that you are capable of undertaking the task; people with health problems and pregnant women may be particularly at risk of injury
- Assess the size, weight and centre of gravity of the load to make sure that you can maintain a firm grip and see where you are going
- Assess whether you can lift the load safely without help. If not, get help or use specialist moving equipment e.g. a trolley. Bear in mind that it may be too dangerous to attempt to lift some loads

- If more than one person is involved, plan the lift first and agree who will lead and give instructions
- Plan your route and remove any obstructions. Check for any hazards such as uneven/slippery flooring
- Lighting should be adequate
- Control harmful loads, e.g. by covering sharp edges or by insulating hot containers
- Check whether you need any Personal Protective Equipment (PPE) and obtain the necessary items, if appropriate. Check the equipment before use and check that it fits you
- Ensure that you are wearing the correct clothing, avoiding tight clothing and unsuitable footwear
- Consider a resting point before moving a heavy load or carrying something any distance.

Carrying children

- If the child is old enough, ask them to move to a position that is easy to pick up, and ask them to hold on to you as this will support you and the child when lifting
- Do not place the child on your hip, carry them directly in front of you in order to balance their weight equally
- Wherever possible, avoid carrying the child a long distance
- Where a child is young and is unable to hold on to you, ensure you support them fully within your arms
- Avoid carrying anything else when carrying a child. Make two journeys or ask a colleague to assist you
- If a child is struggling or fidgeting while you are carrying them, stop, place them back down and use reassuring words to calm the child before continuing
- Students and pregnant staff members will not carry children.

Position

Stand in front of the load with your feet apart and your leading leg forward. Your weight should be even over both feet. Position yourself (or turn the load around) so that the heaviest part is next to you. If the load is too far away, move toward it or bring it nearer before starting the lift. Do not twist your body to pick it up.

Lifting

Always lift using the correct posture:

- Bend the knees slowly, keeping the back straight
- Tuck the chin in on the way down
- Lean slightly forward if necessary and get a good grip
- Keep the shoulders level, without twisting or turning from the hips
- Try to grip with the hands around the base of the load
- Bring the load to waist height, keeping the lift as smooth as possible

Moving the child or load

- Move the feet, keeping the child or load close to the body
- Proceed carefully, making sure that you can see where you are going

- Lower the child or load, reversing the procedure for lifting
- Avoid crushing fingers or toes as you put the child or load down
- If you are carrying a load, position and secure it after putting it down
- Make sure that the child or load is rested on a stable base and in the case of the child ensure their safety in this new position
- Report any problems immediately, for example, strains and sprains. Where there are changes, for example, to the activity or the load, the task must be reassessed

The task

- Carry children or loads close to the body, lifting and carrying the load at arm's length increases the risk of injury
- Avoid awkward movements such as stooping, reaching or twisting
- Ensure that the task is well designed and that procedures are followed
- Try never to lift loads from the floor or to above shoulder height. Limit the distances for carrying
- Minimise repetitive actions by re-designing and rotating tasks
- Ensure that there are adequate rest periods and breaks between tasks
- Plan ahead. Use teamwork where the load is too heavy for one person

The environment

- Ensure that the surroundings are safe. Flooring should be even and not slippery, lighting should be adequate, and the temperature and humidity should be suitable
- Remove obstructions and ensure that the correct equipment is available

The individual

- Never attempt manual handling unless you have been trained and given permission to do so
- Ensure that you are capable of undertaking the task; people with health problems and pregnant women may be particularly at risk of injury
- Where applicable and age/stage appropriate, encourage children to use ladders up to the changing table for nappy changes rather than lifting. Where this is not appropriate always follow the lifting process
- Use cots with a drop down side and avoid bending to lift babies from their cot

This policy was adopted on	Signed on behalf of the nursery	Date for review
27/10/2026	*L.George*	*10/2027*

POLISI CODI A CHARIO

Ym Meithrinfa Wibli Wobli rydym yn cydnabod bod angen i staff godi a chario yn enwedig mewn perthynas â chodi plant. Gall amrywiaeth o anafiadau ddeillio o godi a chario gwael a rhaid i staff fod yn ymwybodol o bolisi codi a chario'r feithrinfa a chadw ato. Rydym yn cyfarwyddo'r holl staff ar dechnegau trin cywir ac yn disgwyl iddynt ddilyn y rhain i leihau'r risg o anafiadau.

Gwyddom fod codi a chario plant yn wahanol i gario llwythi statig ac felly mae ein hyfforddiant codi a chario yn adlewyrchu hyn. Bydd yr holl staff yn derbyn hyfforddiant codi a chario o fewn eu blwyddyn gyntaf o gyflogaeth a byddant yn derbyn hyfforddiant parhaus fel y bo'n briodol.

Atal anafiadau
Yn yr un modd â materion iechyd a diogelwch eraill, rydym yn cydnabod mai'r dull atal mwyaf effeithiol yw dileu neu leihau'r angen i wneud gwaith codi a chario peryglus. Lle bynnag y bo modd, rydym yn adolygu'r amgylchiadau lle mae'n rhaid i staff godi a chario ac ailgynllunio'r gweithle fel nad oes angen symud eitemau o un ardal i'r llall.

Lle na ellir osgoi tasgau codi a chario, er enghraifft codi plant a newid cewynnau, rydym yn cynnal asesiad risg drwy archwilio'r tasgau a phenderfynu beth yw'r risgiau sy'n gysylltiedig â nhw, a sut y gellir cael gwared â'r rhain neu eu lleihau drwy ychwanegu mesurau rheoli.

Mae ein hasesiad codi a chario yn ystyried y canlynol:

- Y tasgau i'w cyflawni
- Y llwyth i'w symud (gan gynnwys symud plant)
- Yr amgylchedd lle mae trin yn digwydd
- Gallu'r unigolyn sy'n ymwneud â chodi a chario

Disgwyliwn i staff ddefnyddio'r canllawiau canlynol wrth drin â llaw er mwyn lleihau'r risg o anaf.

Cynllunio a gweithdrefnau

- Meddyliwch am y dasg i'w chyflawni a chynlluniwch y lifft
- Ystyriwch beth fyddwch chi'n ei godi, ble byddwch chi'n ei roi, pa mor bell rydych chi'n mynd i'w symud a sut rydych chi'n mynd i gyrraedd yno
- Peidiwch byth â cheisio codi a chario oni bai eich bod wedi darllen y technegau cywir ac wedi deall sut i'w defnyddio
- Sicrhewch eich bod yn gallu cyflawni'r dasg; gall pobl â phroblemau iechyd a menywod beichiog fod mewn perygl arbennig o gael anaf
- Aseswch faint, pwysau a chanol disgyrchiant y llwyth i wneud yn siŵr eich bod chi'n gallu cynnal gafael cadarn a gweld i ble rydych chi'n mynd.
- Aseswch a allwch chi godi'r llwyth yn ddiogel heb gymorth. Os na, mynnwch help neu defnyddiwch offer symud arbenigol e.e. troli. Cofiwch y gall fod yn rhy beryglus i geisio codi rhai llwythi

- Os oes mwy nag un person yn gysylltiedig, cynlluniwch y lifft yn gyntaf a chytunwch pwy fydd yn arwain a rhoi cyfarwyddiadau
- Cynlluniwch eich llwybr a chael gwared ar unrhyw rwystrau. Gwiriwch am unrhyw beryglon fel lloriau anwastad/llithrig
- Dylai'r golau fod yn ddigonol
- Rheoli llwythi niweidiol, e.e. trwy orchuddio ymylon miniog neu drwy insiwleiddio cynwysyddion poeth
- Gwiriwch a oes angen unrhyw Gyfarpar Diogelu Personol (PPE) arnoch a chael yr eitemau angenrheidiol, os yw'n briodol. Gwiriwch yr offer cyn ei ddefnyddio a gwiriwch ei fod yn addas i chi
- Sicrhewch eich bod yn gwisgo'r dillad cywir, gan osgoi dillad tynn ac esgidiau anaddas
- Ystyriwch fan gorffwys cyn symud llwyth trwm neu gario rhywbeth unrhyw bellter.

Cario plant

- Os yw'r plentyn yn ddigon hen, gofynnwch iddo symud i safle sy'n hawdd ei godi, a gofynnwch iddo ddal gafael arnoch gan y bydd hyn yn eich cefnogi chi a'r plentyn wrth godi.
- Peidiwch â gosod y plentyn ar eich clun, cariwch ef yn syth o'ch blaen er mwyn cydbwyso ei bwysau yn gyfartal
- Lle bynnag y bo modd, ceisiwch osgoi cario'r plentyn ymhell
- Os yw plentyn yn ifanc ac yn methu dal gafael arnoch chi, sicrhewch eich bod yn ei gefnogi'n llawn o fewn eich breichiau
- Ceisiwch osgoi cario unrhyw beth arall wrth gario plentyn. Gwnewch ddwy daith neu gofynnwch i gydweithiwr eich cynorthwyo
- Os yw plentyn yn cael trafferth neu'n aflonydd tra'ch bod chi'n eu cario, stopiwch, rhowch nhw yn ôl i lawr a defnyddiwch eiriau calonogol i dawelu'r plentyn cyn parhau.
- Ni fydd myfyrwyr ac aelodau staff beichiog yn cario plant.

Swydd

Sefwch o flaen y llwyth gyda'ch traed ar wahân a'ch coes arweiniol ymlaen. Dylai eich pwysau fod hyd yn oed dros y ddwy droed. Gosodwch eich hun (neu trowch y llwyth o gwmpas) fel bod y rhan drymaf nesaf atoch chi. Os yw'r llwyth yn rhy bell i ffwrdd, symudwch tuag ato neu dewch ag ef yn nes cyn cychwyn y lifft. Peidiwch â throelli'ch corff i'w godi.

Codi

Codwch bob amser gan ddefnyddio'r ystum cywir:

- Plygwch y pengliniau'n araf, gan gadw'r cefn yn syth
- Rhowch yr ên i mewn ar y ffordd i lawr
- Pwyso ychydig ymlaen os oes angen a chael gafael dda
- Cadwch yr ysgwyddau'n wastad, heb droelli na throi o'r cluniau
- Ceisiwch afael yn y dwylo o amgylch gwaelod y llwyth
- Dewch â'r llwyth i uchder eich gwasg, gan gadw'r lifft mor llyfn â phosibl

Symud y plentyn neu'r llwyth

- Symudwch y traed, gan gadw'r plentyn neu'r llwyth yn agos at y corff
- Ewch ymlaen yn ofalus, gan wneud yn siŵr eich bod chi'n gallu gweld ble rydych chi'n mynd
- Gostyngwch y plentyn neu'r llwyth, gan wrthdroi'r weithdrefn ar gyfer codi
- Ceisiwch osgoi gwasgu bysedd na bysedd traed wrth i chi roi'r plentyn neu lwytho i lawr
- Os ydych yn cario llwyth, gosodwch ef a'i ddiogelu ar ôl ei roi i lawr
- Sicrhewch fod y plentyn neu'r llwyth yn cael ei orffwys ar sylfaen sefydlog ac yn achos y plentyn sicrhewch ei fod yn ddiogel yn y safle newydd hwn
- Rhowch wybod am unrhyw broblemau ar unwaith, er enghraifft, straen ac ysigiadau. Lle mae newidiadau, er enghraifft, i'r gweithgaredd neu'r llwyth, rhaid ailasesu'r dasg

Y dasg

- Cario plant neu lwythi yn agos at y corff, mae codi a chario'r llwyth hyd braich yn cynyddu'r risg o anaf
- Ceisiwch osgoi symudiadau lletchwith fel plygu, ymestyn neu droelli
- Sicrhau bod y dasg wedi'i dylunio'n dda a bod gweithdrefnau'n cael eu dilyn
- Ceisiwch beidio byth â chodi llwythi o'r llawr neu i uchder uwch eich ysgwydd. Cyfyngu ar y pellteroedd ar gyfer cario
- Lleihau gweithredoedd ailadroddus trwy ail-ddylunio a chylchdroi tasgau
- Sicrhau bod cyfnodau gorffwys digonol a seibiannau rhwng tasgau
- Cynllunio ymlaen. Defnyddiwch waith tîm lle mae'r llwyth yn rhy drwm i un person

Yr Amgylchedd

- Sicrhau bod yr amgylchoedd yn ddiogel. Dylai'r lloriau fod yn wastad ac nid yn llithrig, dylai'r goleuadau fod yn ddigonol, a dylai'r tymheredd a'r lleithder fod yn addas
- Symudwch rwystrau a sicrhewch fod yr offer cywir ar gael

Yr unigolyn

- Peidiwch byth â cheisio codi a chario oni bai eich bod wedi cael hyfforddiant a chaniatâd i wneud hynny
- Sicrhewch eich bod yn gallu cyflawni'r dasg; gall pobl â phroblemau iechyd a menywod beichiog fod mewn perygl arbennig o gael anaf
- Lle bo'n berthnasol ac yn briodol i'w hoedran/cam, anogwch y plant i ddefnyddio ysgolion hyd at y bwrdd newid ar gyfer newid cewynnau yn hytrach na chodi. Lle nad yw hyn yn briodol, dilynwch y broses godi bob amser
- Defnyddiwch gotiau gydag ochr ddisgynnol a pheidiwch â phlygu i godi babanod o'u crud

Mabwysiadwyd y polisi hwn ar	Llofnodwyd ar ran y feithrinfa	Dyddiad adolygiad nesaf
27/10/2026	*L.George*	*10/2027*