Canolfan Bwyd Cymru
Food Centre Wales

CYMORTH CYNTAF YN Y GWAITH
FIRST AID AT WORK

Y Cwrs
Mae'r cwrs 4 diwrnod hwn wedi ei gymeradwyo gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ac mae'n addas i'r rhan fwyaf o gwmnïau gan ei fod yn ymwneud â'r sgiliau craidd Cymorth Cyntaf a fydd yn golygu y bydd yr ymgeisydd yn gymwys i gael ei ddynodi'n Gynorthwyydd Cyntaf i'r cwmni.

Pwy ddylai ddod?
Mae'r cwrs hwn yn addas ar gyfer y sawl a enwebir i roi Cymorth cyntaf, boed eich cwmni'n un mawr neu'n un bach, o risg uchel neu isel. Mae hefyd yn addas ar gyfer rhywun sy'n chwilio am gyflwyniad cynhwysfawr i Gymorth Cyntaf.

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch?
Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch yw'r corff llywodraethol ar gyfer hyfforddiant Cymorth Cyntaf yn y gwaith. Maent wedi cymeradwyo cwrs Cymorth Cyntaf yn y gwaith. Maent wedi cymeradwyo cwrs Cymorth cyntaf yn y Gwaith Sant Ioan, ac mae hyn yn profi bod hyfforddiant Sant Ioan gyda'r gorau.

Cynnwys y cwrs:
- Defnyddio pecyn Cymorth Cyntaf
- Delio â damweiniau a salwch
- Cadw cofnodion syml
- Trin rhywun sy'n anymwybodol
- Dadebru (CPR)
- Tagu
- Trin trawiad ar y galon
- Rheoli gwaedlif
- Trin llosgiadau a sgaldiadau
- Gwenwyn
- Esgyrn wedi torri
- Sioc

Asesu
Bydd asesu anffurfiol drwy gydol y 4 diwrnod. Yn ystod y diwrnod olaf bydd gofyn i'r myfyrwyr ddangos y sgiliau ymarferol y maent wedi eu dysgu i asesydd annibynnol.

Cwblhau
O gwblhau'r cwrs hwn yn llwyddiannus, bydd yr ymgeiswyr yn cael yr isod:

- Tystysgrif a gymeradwyir gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch a fydd yn ddilys am 3 blynedd
- Yswiriant Esgeulustra Meddygol AM DDIM fel y bydd y Myfyrwyr yn teimlo'n ddigon hyderus i ddefnyddio eu sgiliau
- Cymorth Cyntaf yn y gweithle a thu hwnt
- Llawlyfr Cymorth Cyntaf am ddim i adnewyddu eu sgiliau pan fo angen
- Cefnogaeth gyda Chymorth Cyntaf os bydd arnynt angen help a chyngor gan Sant Ioan

The Course
The 4 day HSE approved course is ideal for most companies as it covers the core First Aid skills that will qualify the candidate to become their company's designed First Aider.

Who should attend?
This course is ideal for the person chosen as the nominated First Aid, whether your company is big or small, high or low risk. It is also perfect for any person looking for a comprehensive introduction to First Aid.

The HSE?
The Health & Safety Executive (HSE) is the governing body of First Aid at work training. They have approved the St John's First Aid at Work course, which proves that the training given by St John is of the highest possible standard.

The course content:
- Using a First Aid kit
- Dealing with accidents and illnesses
- Simple record keeping
- Treating an unconscious casualty
- Resuscitation (CPR)
- Choking
- Treating a heart attack
- Controlling bleeding
- Treating burns and scalds
- Poisoning
- Fractures
- Shock

Assessment
There is continuous informal assessment throughout the 4 days. On the final day students will need to demonstrate the practical skills they have learnt to an independent assessor.

Completion
On completing this course successfully, candidates will receive the following:

- An HSE approved certificate valid for 3 years
- FREE Medical Malpractice Insurance so Student's feel confident to practice
- First Aid both inside and outside the workplace
- FREE First Aid Manual to refresh their skills whenever they feel the need
- First Aid support if they need the help and advice of St John's

Food Centre Wales, Horeb, Llandysul, Ceredigion SA44 4JG Tel 01559 362230 Fax 362086