**TAFLEN WYBODAETH**

**Gweithio Gartref a Chyfarpar Sgrîn Arddangos**

Yn unol â chyngor diweddar gan y Llywodraeth, mae'r Brifysgol bellach yn annog pobl i weithio gartref. Er y bydd llawer o staff y Brifysgol yn gyfarwydd â gweithio gartref a gweithio ystwyth, ceir sawl mater lles o ganlyniad i weithio gartref. Mae'r daflen hon yn mynd i'r afael â gosod gorsaf waith, gan nodi cyngor a chanllawiau defnyddiol er mwyn gosod desg waith gartref yn llwyddiannus yn ystod yr amgylchiadau eithriadol hyn.

Yn eich swyddfa/man gweithio yn y Brifysgol, bydd gennych fynediad at orsaf waith a'r holl gyfarpar angenrheidiol er mwyn eich cefnogi i gael osgo ergonomig da. Mae'n bwysig eich bod chi'n ceisio gosod eich gorsaf waith yn gywir a'ch bod chi'n cynnal osgo da wrth weithio gartref.

* **Gosod eich gorsaf waith**. Mae'r Brifysgol wedi llunio gwybodaeth a chanllawiau am osod eich gorsaf waith yn gywir a chwblhau hunanasesiad Cyfarpar Sgrîn Arddangos (DSE). Gellir darllen holl wybodaeth a chanllawiau'r Brifysgol am DSE a gorsafoedd gweithio ar y dudalen Iechyd a Diogelwch: <https://staff.swansea.ac.uk/healthsafety/policies-and-procedures/general-health-and-safety/>
* **Cyfarpar DSE**. Os oes gennych gymhorthion DSE penodol, megis llygoden arbennig, bysellfwrdd, rest arddyrnau etc. y gellir eu cludo, â chytundeb eich rheolwr llinell,, dylech chi fynd â nhw adref i'w defnyddio yn ystod y cyfnod dros dro hwn. Os ydych chi'n defnyddio gliniadur er mwyn gweithio gartref, trafodwch â'ch rheolwr llinell i weld a oes modd i chi fenthyg bysellfwrdd neu lygoden a mynd â nhw adref os nad oes gennych rai gartref.

Yn ystod y cyfnod dros dro hwn o weithio gartref, nid yw'n bosib i'r Brifysgol ddarparu cyfarpar arbenigol (megis desgiau) at ddibenion gweithio gartref. Mae'r gweminar canlynol gan Posturite yn cynnig canllawiau defnyddiol ar osod eich gorsaf waith gartref, ynghyd ag atebion arloesol i sicrhau bod popeth yn ei le, eich bod yn cymryd seibiau ac yn ymarfer corff yn rheolaidd: [https://www.posturite.co.uk/webinars/2020-webinars/working-from-home-quick-fixes](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.posturite.co.uk%2Fwebinars%2F2020-webinars%2Fworking-from-home-quick-fixes&data=02%7C01%7CN.Dicataldo%40Swansea.ac.uk%7Ca77d01e420fd4d6397fe08d7cc1e3ac4%7Cbbcab52e9fbe43d6a2f39f66c43df268%7C0%7C0%7C637202302509393546&sdata=pTBbou5c%2FdP1aZ5ssVrn7QS6IfCykRIdhKMQ1aY7ff4%3D&reserved=0)

* **Seibiau rheolaidd o'ch gorsaf waith**. Mae'r Brifysgol yn eich annog i gymryd seibiau'n fwy rheolaidd wrth weithio gartref. Edrychwch ar y ffeithlun ynghlwm am fuddion cymryd seibiau byr yn ystod eich diwrnod gwaith:

[https://www.posturite.co.uk/media/pdf-downloads/Microbreaks-Infographic\_A4.pdf](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.posturite.co.uk%2Fmedia%2Fpdf-downloads%2FMicrobreaks-Infographic_A4.pdf&data=02%7C01%7CR.L.Nowell%40Swansea.ac.uk%7C44cbb3e0c2fe4b8b318808d7c9d6f3c7%7Cbbcab52e9fbe43d6a2f39f66c43df268%7C0%7C0%7C637199797363692177&sdata=wISHMhLY8ZiiN9ETlzKCG14ZsRcTG8wJObJPgGmMLhU%3D&reserved=0)

* **Ymarfer corff ac ymestyn**. Gallwch weld ymarferion ac ymestyniadau ar gyfer gorsafoedd gwaith y gallwch eu gwneud yn ystod eich saib byr er mwyn sicrhau eich bod chi'n parhau i symud:

[https://www.posturite.co.uk/media/pdf-downloads/Workstation-Exercises.pdf](https://eur03.safelinks.protection.outlook.com/?url=https%3A%2F%2Fwww.posturite.co.uk%2Fmedia%2Fpdf-downloads%2FWorkstation-Exercises.pdf&data=02%7C01%7CR.L.Nowell%40Swansea.ac.uk%7C44cbb3e0c2fe4b8b318808d7c9d6f3c7%7Cbbcab52e9fbe43d6a2f39f66c43df268%7C0%7C0%7C637199797363692177&sdata=Dagz1O%2B%2BmrSyvk6NiYD2fuYqieEv%2Fy%2BDgYPImIwAqbw%3D&reserved=0)

* **Cyfarpar gwaith**. Sicrhewch fod yr holl gyfarpar gwaith mewn cyflwr gweithio da a bod yr holl offer trydanol yn ddiogel i'w ddefnyddio. Peidiwch â gorddefnyddio socedi na gwifrau estyn "cadwyn flodau".
* **Cadwch mewn cysylltiad.** Rhannwch fanylion cyswllt a chadwch mewn cysylltiad â'ch rheolwr llinell ac aelodau eich tîm er mwyn sicrhau eu bod yn gwybod eich bod chi'n iach ac yn ddiogel. Gellir gwneud hyn drwy Skype for Business, Microsoft Teams, Zoom, etc.
* Rhaid adrodd am **ddamweiniau sy'n gysylltiedig â'r gwaith a salwch** drwy ddulliau sefydledig y Brifysgol, h.y. system ADRODD am ddigwyddiadau andwyol y Brifysgol: <https://staff.swansea.ac.uk/healthsafety/>

Gallwch gael cyngor a chanllawiau penodol gan dîm iechyd a diogelwch y Brifysgol. Mae manylion y tîm ar gael yn: <https://staff.swansea.ac.uk/healthsafety/>