

GWEITHIO GARTREF - GOSOD GWEITHFAN
CANLLAWIAU ARFER GORAU A RHESTR WIRIO

Gosod eich Gweithfan ar gyfer Gweithio Gartref

Canllawiau Arfer Gorau

Mawrth 2020

sirgar.llyw.cymru

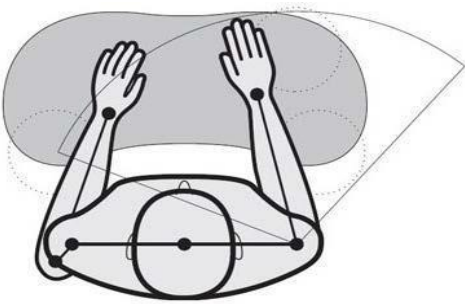
GWEITHIO GARTREF - GOSOD GWEITHFAN CANLLAWIAU ARFER GORAU A RHESTR WIRIO

Mae'r canllawiau hyn a'r rhestr wirio yn amlinellu'r arfer gorau ar gyfer gosod gweithfan a defnyddio cyfarpar sgrin arddangos wrth weithio gartref.

Mae gweithwyr cartref yn weithwyr sydd â'r gallu i weithio gartref gan gyflawni gweithgareddau swyddfa risg isel. Mae'n bwysig defnyddio arfer da wrth osod gweithfan er mwyn lleihau effeithiau osgo gwael ar y corff ac atal anafiadau cyhyrsgerbydol e.e. tensiwn, straen, cramp a blinder yn y cyhyrau.

Os ydynt ar gael, dylid defnyddio cyfarpar y weithfan i osod gweithfan briodol.

Parth Cyrraedd Hwylus - Dylai gwaith gael ei gyflawni o fewn y Parth Cyrraedd Hwylus. Y Parth Cyrraedd Hwylus yw'r ardal o'ch gweithfan sy'n hawdd ei chyrraedd heb ichi orfod ymestyn i gael eitemau sy'n cael eu defnyddio'n aml. Dyma'r ardal sydd o fewn tua 40-60cm o ble rydych chi'n eistedd. I leihau gorymestyn a straen diangen, dylai eich holl eitemau a ddefnyddir yn aml gael eu gosod o fewn y parth hwn.



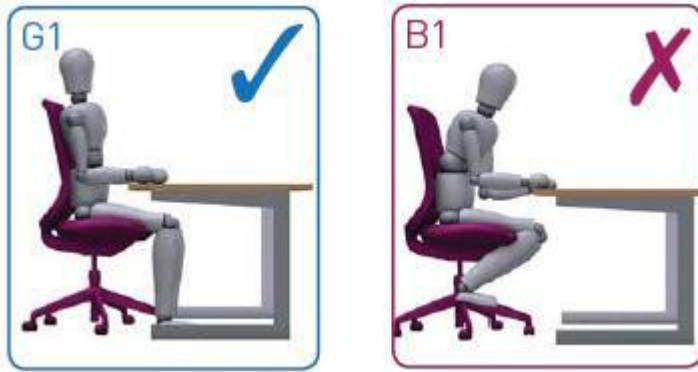
Arwyneb gweithio a'r lle o'ch amgylch - Ceisiwch gadw arwyneb gweithio taclus gyda chyn lleied o rwystrau â phosibl o'ch cwmpas a digon o le i newid eich ystum a symud yn gyfforddus.



Golau - Sicrhewch fod digon o olau gennych i weithio. Ceisiwch leihau adlewyrchiadau a golau tanbaid cymaint ag sy'n bosibl drwy addasu bleindiau / cysgodion / llenni fel y bo'n briodol. Lle bo angen, addaswch ddisgleirdeb eich sgrin arddangos i'r gosodiad mwyaf cyfforddus i'ch llygaid.

GWEITHIO GARTREF - GOSOD GWEITHFAN CANLLAWIAU ARFER GORAU A RHESTR WIRIO

Osgo - Ceisiwch gadw osgo da wrth weithio ar eich gliniadur. Lle bo'n bosibl, eisteddwch yn unionsyth gyda'ch traed ar y llawr. Ceisiwch osgoi plygu eich cefn / pwyso ymlaen tuag at sgrin y gliniadur. I gyflawni hyn, addaswch eich sgrin i'r safle mwyaf cyfforddus.



Seibiannau rheolaidd - Cofiwch gymryd seibiant yn rheolaidd o'r sgrin arddangos a'r weithfan.

Gweler y rhestr wirio isod i gael rhagor o argymhellion ac i nodi peryglon.

**GWEITHIO GARTREF - GOSOD GWEITHFAN
CANLLAWIAU ARFER GORAU A RHESTR WIRIO**

RHESTR WIRIO GWEITHIO GARTREF

Ystyriaeth	✓ / ✕	Sylwadau
Ardal weithio gartref		
A yw llwybrau yn glir o rwystrau a pheryglon baglu (e.e. gwifrau, gwaith papur ac ati)?		
Amgylchedd gweithio gartref		
A oes digon o olau yn cael ei ddarparu a allai fod yn gyfuniad o olau naturiol, golau ar gyfer golau ar gyfer tasg benodol a golau cyffredinol?		
Cyfarpar Sgrin Arddangos		
Ydych hi'n defnyddio Gliniadur / Llechen Symudol?		
Ydych chi'n defnyddio llygoden a bysellfwrdd allanol os ydynt ar gael?		
Ydych chi'n cymryd seibiannau byr ond rheolaidd i ffwrdd o'ch gwaith?		
Diogelwch / Gweithio ar eich pen eich hun		
Dylech sicrhau bod modd storio unrhyw ffeiliau cyfrinachol yn ddiogel pan nad ydynt yn cael eu defnyddio.		
Cadwch mewn cysylltiad rheolaidd â'ch rheolwr llinell (dros y ffôn/drwy e-bost).		
Peidiwch â rhoi eich cyfeiriad na'ch manylion ffôn personol i aelodau o'r cyhoedd.		
Riportio damweiniau a digwyddiadau		

Ydych chi'n ymwybodol o'r gweithdrefnau ar gyfer riportio damweiniau neu anaf/salwch sy'n gysylltiedig â'r gwaith?		
Llesiant Personol		
Ydych chi'n ymwybodol o'r gofynion i godi unrhyw bryderon am eich llesiant gyda'ch rheolwr llinell?		