**GWEITHIO O ADREF - SEFYDLU GWEITHFAN**

**CANLLAWIAU YMARFER GORAU A RHESTR WIRIO**

Gweithio o Adref Sefydlu Gweithfan

Canllawiau Ymarfer Gorau

Mawrth 2020

carmarthenshire.gov.wales

**GWEITHIO O ADREF - SEFYDLU GWEITHFAN**

**CANLLAWIAU YMARFER GORAU A RHESTR WIRIO**

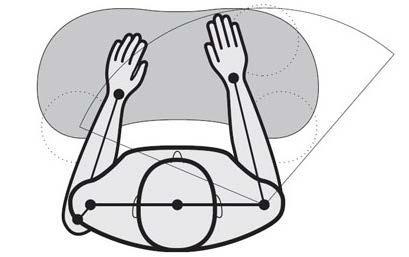
Mae'r canllawiau a rhestr wirio yn amlinellu'r arfer gorau ar gyfer sefydlu gweithfan a defnyddio offer sgrin wrth gweithio o’r cartref.

Mae gweithwyr cartref yn weithwyr sydd â'r gallu i weithio gartref gan gyflawni gweithgareddau risg isel, tebyg i waith swyddfa. Mae'n bwysig cymhwyso arfer dda i sefydlu gweithfan er mwyn leihau effeithiau ystum gwael ar y corff ac atal anafiadau cyhyrysgerbydol e.e. blinder cyhyrau, tensiwn, straen, crampiau.

Lle maent ar gael, dylid defnyddio offer gweithfan i gyflawni sefydliad priodol.

**Parth Cyrraedd Hawdd - Dylid gwneud gwaith yn y Parth Cyrraedd Hawdd.**

Y Parth Cyrraedd Hawdd yw ardal eich gweithfan sy'n hawdd ei chyrraedd heb orfod ymestyn i gael mynediad at eitemau a ddefnyddir yn aml. Dyma'r ardal o fewn arc o tua 40-60cm o'r lle rydych chi'n eistedd. Er mwyn lleihau gorgyffwrdd a straen diangen, dylid gosod eich holl eitemau a ddefnyddir yn aml ynddo.



**Arwyneb Gwaith a Gofod Amgylchynol –**

Ceisiwch gynnal wyneb gwaith anniben heb lawer o rwystrau o'ch cwmpas a digon o le i newid safle a symud yn gyffyrddus.



**Goleuadau –**

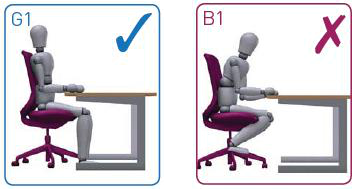
Sicrhewch fod gennych olau digonol i weithio ynddo. Gostyngwch y myfyrio a'r llewyrch cyn belled ag y bo modd trwy addasu bleindiau / arlliwiau / llenni yn unol â hynny. Lle bo angen, addaswch ddisgleirdeb eich sgrin i'r lleoliad mwyaf cyfforddus i'ch llygaid.

**GWEITHIO O ADREF - SEFYDLU GWEITHFAN**

**CANLLAWIAU YMARFER GORAU A RHESTR WIRIO**

**Ystum –**

Cynnal ystum da wrth weithio ar eich gliniadur. Lle bo modd, eisteddwch mewn safle unionsyth gyda thraed ar y llawr. Osgoi ymglymu / pwyso tuag at sgrin y gliniadur. I gyflawni hyn, addaswch / gogwyddwch eich sgrin i'r safle mwyaf cyfforddus.



**Egwyliau Rheolaidd - Cofiwch gymryd egwyl rheolaidd o'r sgrin arddangos a'r gweithfan.**

**Gweler y rhestr wirio isod am argymhellion pellach ac adnabod peryglon.**

**GWEITHIO O ADREF - SEFYDLU GWEITHFAN**

**CANLLAWIAU YMARFER GORAU A RHESTR WIRIO**

**RHESTR WIRIO GWEITHIO O ADREF**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ystyriaeth** | **Ie / Na** | **Sylwadau** |
|  |  |  |
| **Ardal Gweithio o Adref** |  |  |
| A yw rhodfeydd yn glir o rwystr a |  |  |
| peryglon baglu (ee llusgo arwain, |  |  |
| gwaith papur ac ati)? |  |  |
|  |  |  |
| **Amgylchedd Gweithio o Adref** |  |  |
| A ddarperir goleuadau digonol a all |  |  |
| bod yn gyfuniad o oleuadau naturiol, |  |  |
| goleuadau tasg a chyffredinol? |  |  |
|  |  |  |
| **Arddangos Offer Sgrin** |  |  |
| Ydych chi'n defnyddio Gliniadur/Tabled Symudol? |  |  |
|  |  |  |
| Ydych chi'n defnyddio llygoden allanol a |  |  |
| bysellfwrdd os yw ar gael? |  |  |
|  |  |  |
| Ydych chi'n cymryd egwyliau byr ond aml |  |  |
| i ffwrdd o'ch gwaith? |  |  |
|  |  |  |
| **Diogelwch / Gweithio Unig** |  |  |
| Sicrhewch y gall unrhyw ffeiliau cyfrinachol fod wedi'i storio'n ddiogel pan nad yw'n cael ei ddefnyddio. |  |  |
|  |  |  |
| Cadwch mewn cysylltiad rheolaidd â'ch llinell |  |  |
| rheolwr (dros y ffôn / e-bost). |  |  |
|  |  |  |
| Peidiwch â dosbarthu'ch cyfeiriad na'ch personol |  |  |
| manylion ffôn i aelodau'r cyhoedd |  |  |
|  |  |  |
| **Adrodd Ddigwyddiadau Damweiniau** |  |  |
| Ydych chi'n ymwybodol o'r gweithdrefnau ar gyfer adrodd ddamweiniau neu waith sy'n gysylltiedig â anaf / salwch? |  |  |
| **Lles Personol** |  |  |
| Ydych chi'n ymwybodol o'r gofynion i |  |  |
| codi unrhyw bryderon ynghylch eich |  |  |
| lles gyda'ch rheolwr llinell? |  |  |
|  |  |  |

