

CADW'N IACH!



Canllawiau i fyfyrwyr newydd i fod yn ddiogel ac
iach ym Mhrifysgol Bangor

Cynhyrchwyd gan y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch

BE MAE HYN O AMGYLCH? - BYWYD YN Y BRIFYSGOL

Dylai'r canllawiau hyn roi cyngor defnyddiol i chi ar sut i gael dyddiau difyr a diogel yn ystod eich cyfnod ym Mhrifysgol Bangor.

Ei fwriad yw rhoi cyngor i chi ar agweddau gwahanol ar fywyd yn y Brifysgol ac yn y gymuned yn hytrach na dweud beth y gallwch ei wneud neu beth na allwch ei wneud.

C
R
O
E
S
O



W
E
L
C
O
M
E

CYNNWYS

TUDALEN

Dechrau yn y dechrau	2
Cnoc, cnoc – pwy sydd yna?	3
Ble ydw i'n ffitio?	4
Byw o gartref	5
Diogelu'r amgylchedd	7
O gwmpas y lle	8
Iechyd a lles	10
Astudio	13
Beth os yw rhywbeth yn digwydd?	17
Tân! Tân!	18
Rhifau ffôn defnyddiol	19

Rydym i gyd yn gwybod y byddwch yn gweithio'n galed yn y Brifysgol. Ond rydym hefyd yn derbyn y byddwch yn cael eithaf tipyn o hwyl.

Mae'r canllawiau hyn yn darparu cyngor cyffredinol ynglŷn â phob math o bethau, yn cynnwys diogelwch yn y Brifysgol a noson allan ar y p ...errier!

Mae dinas Bangor, ein safle yn Wrecsam a'r Brifysgol ei hun yn lleoedd diogel fel rheol. Ond rydym angen eich cymorth chi i gadw pethau felly.

Gallwch ddechrau helpu trwy ddarllen y canllawiau hyn.

Dylech wedyn holi pryd y cynhelir sesiwn gynefino diogelwch eich ysgol/coleg. Mae'n ofynnol eich bod yn mynd i'r sesiwn, ond nid yw mor ddiflas ag y mae'n ymddangos a gallai hefyd fod yn gyfle i chi gwrdd â phobl yn ystod eich wythnosau cyntaf yn y Brifysgol.

Os oes gennych gwestiynau ar ôl darllen y canllawiau hyn ac ar ôl mynd i'r sesiwn gynefino, holwch eich tiwtor, Undeb y Myfyrwyr neu'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch.



Oes rhywun yna: Mae llawer o bobl ar gael i'ch cefnogi a'ch helpu i sicrhau bod eich atgofion o'r Brifysgol yn rhai da. Mae'r bobl hyn yn cynnwys staff academiaidd yn ogystal â staff a gwirfoddolwyr ar yr ochr gymdeithasol.

Mae eich ysgol/coleg, Undeb y Myfyrwyr, Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr a'r Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch i gyd ar gael i helpu sicrhau eich iechyd, eich diogelwch a'ch lles tra byddwch yn astudio a chael hwyl.

Mae gennym hefyd gynghorwyr anabledd sydd ar gael i sicrhau bod trefniadau addas wedi eu gwneud i gefnogi myfyrwyr gydag anabledd neu gyflwr meddygol sy'n effeithio unrhyw agwedd ar eu bywydau.

Y pethau bach pwysig: Nid yw bod yn ddiogel yn golygu bod yn rhaid i chi aros yn y tŷ a pheidio mynd allan.

Dilynwch y cyngor yn y canllawiau hyn a defnyddiwch eich synnwyr cyffredin, gan mai'r pethau bach sy'n gwneud gwahaniaeth yn aml iawn. Edrychwch ar ôl eich hun a phobl eraill, glynwch at reolau'r Brifysgol a gofynnwch am help os ydych yn teimlo eich bod chi, neu unrhyw un arall, yn cael problemau.



Beth mae iechyd a diogelwch

yn ei olygu i chi: Efallai y bydd eich ysgol yn eich llethu â gwybodaeth ynglŷn â'r hyn y dylech ei wneud a'r hyn na ddylech ei wneud i sicrhau eich iechyd a'ch diogelwch wrth astudio. Er enghraifft, beth i'w wneud os yw'r larwm tân yn canu, pwy yw'r swyddog cymorth cyntaf, sut i sicrhau nad ydych yn ffrwydro'r labordy neu'n gwenwyno eich hun. Ni fydd gennych reolaeth dros rai pethau, ond mae eich cefnogaeth yn hanfodol ar gyfer rhai eraill.

Gall y gefnogaeth hon fod yn syml iawn megis dilyn y rheolau neu wisgo sbectol ddiogelwch addas. Bydd rhai pethau eraill yn gofyn am fwy o ystyriaeth ac amser, er enghraifft paratoi asesiad risg cyn gwneud gwaith penodol yn enwedig ym maes gwyddoniaeth.

Ond beth bynnag sydd angen ei wneud, bydd eich ysgol yn darparu'r wybodaeth a'r hyfforddiant angenrheidiol ar gyfer y gweithgareddau y byddwch yn cymryd rhan ynddynt.

Yn ogystal â hyn, bydd clybiau a gweithgareddau'r Brifysgol megis yr Undeb Athletau a Gwirfoddoli Myfyrwyr Bangor hefyd yn ystyried eich iechyd a'ch

diogelwch. Byddent yn paratoi asesiadau risg ac yn sicrhau eich bod yn cael hyfforddiant ar gyfer unrhyw weithgareddau y byddwch yn cymryd rhan ynddynt.

Ond rydym angen eich cydweithrediad. Dilyn cyfarwyddiadau, adrodd am broblemau a pheidio camfihafio... gormod!

Rheolaeth iechyd a diogelwch:

Rheolir iechyd a diogelwch gan nifer o systemau, adrannau a staff yn y Brifysgol. Yr Is-ganghellor yw prif weithredwr y Brifysgol ac ef sy'n gyfrifol am sicrhau nad ydych yn cael eich rhoi mewn perygl dianghenraid.

Mae gan bennaeth eich coleg/ysgol gyfrifoldeb dirprwyedig i sefydlu systemau sy'n ceisio sicrhau eich iechyd a'ch diogelwch wrth astudio.

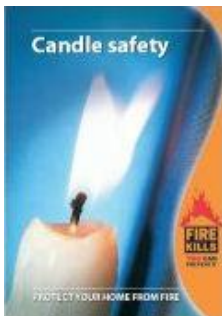
Yn ganolog, y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch sy'n goruchwylio a sefydlu trefniadau ar gyfer cynnal iechyd a diogelwch. Rydym hefyd yn archwilio colegau / ysgolion i sicrhau eu bod yn cydymffurfio â gofynion iechyd a diogelwch.

Ac yn olaf, mae Ystadau a Chyfleusterau yn sicrhau bod adeiladau'r Brifysgol yn ddiogel i'w defnyddio.

Diogelwch: Cofiwch gloi'r drws ffrynt a chau drws eich ystafell bob tro y byddwch yn ei gadael. Mae llawer o ladron bachog o gwmpas ac nid yw'n cymryd llawer o amser i ddwyn ffôn neu iPod. Peidiwch â gadael pobl eraill i mewn i'r adeilad oni bai eich bod yn eu hadnabod. Os ydych yn teimlo dan fgygythiad neu os ydych wedi gweld rhywun yn loetran y tu allan, cysylltwch â gwasanaeth diogelwch y Brifysgol neu'r heddlu.

Mae hefyd yn help os ydych yn adrodd am unrhyw oleuadau diogelwch sydd ddim yn gweithio. Mae hyn yn golygu y byddwch yn gallu dod o hyd i'ch allweddi ac y byddwch yn teimlo'n fwy diogel wrth ddychwelyd wedi iddi nosi.

Tân: Mae tân bob amser yn risg mewn llety sy'n cael ei rannu gan fod sbwriel yn dueddol o gronni a phobl efallai yn ymlacio trwy oleuo canhwylau neu ysmegu'n llechwraidd. I leihau'r perygl o dân, sicrhewch nad yw sbwriel yn cronni a chadwch ddiangfeydd tân yn glir.



Os ydych yn byw mewn tŷ preifat, sefydlwch reolau caeth ar gyfer

ysmygu a defnyddio canhwylau yn y tŷ neu GWAHARDDWCH hwy'n gyfan gwbl fel sy'n digwydd yn neuaddau'r Brifysgol. (gweler yr adran sy'n trafod tân)

Offer trydanol: Gall offer trydanol achosi tân neu hyd yn oed eich lladd os na chânt eu defnyddio'n gywir. Os nad oes digon o socedi trydan, PEIDIWCH byth â chael eich temtio i blygio cebl estyn i gebl estyn arall a PHEIDIWCH byth a gadael ceblau estyn torchog wedi eu rholio pan maent ymlaen - byddent yn toddi ac yn achosi tân.

Hefyd:



- Ewch i'r arfer o ddiffodd pethau pan nad ydych yn eu defnyddio.
- Peidiwch â defnyddio plygiau gyda dau bin oni bai eu bod wedi eu plygio i addasydd CE priodol.
- PEIDIWCH byth â defnyddio offer na thrydan os ydych yn meddwl eu bod yn ddiffygiol. Peidiwch â cheisio eu trwsio eich hun, galwch ar drydanwr cymwysedig i ddod i gael golwg.
- PEIDIWCH byth â cheisio defnyddio offer sy'n amlwg yn ddiffygiol.

Sbwriel: Mae sbwriel wedi cronni yn denu pryfaid, llygod bach a llygod mawr ac mae'n drewi yn ogystal â chreu perygl o dân.



Tacluswch ar eich ôl a chael gwared ar sbwriel yn y modd priodol. Er enghraifft, peidiwch â rhoi gwydr wedi torri mewn bag sbwriel gan y gallai rhywun anafu ei hun wrth fynd â'r bag allan.

Byddwch yn lân: Glanhewch ar eich ôl. Mae ystafelloedd ymolchi, ceginau, oergelloedd a phoptai budron ac ati yn baradwys i germau. Ewch i'r arfer o lanhau colledion, bwyd a llestri mor fuan â phosibl er mwyn osgoi'r perygl o broblemau stumog.



Pobl: Rydym i gyd yn gwybod y gall byw gyda phobl eraill eich gyrru yn wallgof. Ond mae'n bwysig ystyried pawb ac nid yn unig chi a'ch ffrindiau pan rydych yn byw mewn llety sy'n cael ei rannu.



Os oes problemau gyda chydletywr blêr neu rywun sydd ddim yn tynnu ei bwysau, deliwch â'r broblem yn ddiplomyddol. Mae gwrthdaro fel arfer yn arwain at ffrae ac yna awyryglch annifyr sydd yn ddrwg i bawb. Yn enwedig pan rydych yn ceisio astudio.

Cofiwch. Parchwch bobl eraill a byddwch yn oddefgar gan ein bod i gyd yn wahanol ac rydym i gyd yn sicr o fynd dan groen ein gilydd.

Y gymuned: Meddyliwch am eich cymdogion, yn enwedig os ydych yn byw mewn llety preifat. Cadwch y tŷ / yr ardd yn daclus, peidiwch â gwneud gormod o sŵn a pheidiwch â gwneud unrhyw beth sy'n debyg o droi'r drol, megis noeth wibio!

Eich amgylchedd: Byddwch yn sylweddoli'n fuan eich bod wedi dod i Brifysgol mewn lleoliad gwych sydd, yn ein barn ni, heb ei ail yn y DU. Mae i gyd ar garreg eich drws: mynyddoedd wedi eu gorchuddio ag eira, traethau euraidd a pharc cenedlaethol. Rydym eisiau i chi wneud yn fawr o'ch amser yma ond rydym hefyd eisiau i chi rannu ein hymroddiad i ddiogelu a gwella'r amgylchedd.

Mae'n bwrw glaw yn sobor iawn:

Er ei bod yn bwrw glaw yma yn aml, mae dŵr yn adnodd gwerthfawr ac os ydych yn cymryd llawer ohono o'r afonydd a'r



llynnoedd, bydd llai ar ôl ar gyfer yr ecosystem ddyfrol. Felly meddyliwch am y darlun mawr pan rydych yn troi'r tap, defnyddiwch yr hyn rydych ei angen yn unig a pheidiwch â gadael y tap i redeg.

Ynni: Ar hyn o bryd, mae'r Brifysgol yn gwario £2 miliwn y flwyddyn ar ynni ac yn cynhyrchu 8,000 tonn o garbon deuocsid. Felly diffoddwch bob golau ac offer trydannol pan nad ydych yn eu defnyddio a throwch y gwres i lawr yn lle agor y ffenestri neu ddefnyddio system aerdymheru.

Ailgylchu. Ailgylchu. Ailgylchu:

Mae safleoedd tirlenwi yn raddol lenwi er bod posibl ailgylchu neu gompostio bron i ddau draean o'n sbwriel. Felly defnyddiwch finiau sbwriel cyffredinol os nad oes gennych ddewis arall a gwnewch yn fawr o'r adnoddau ailgylchu papur, gwydr, caniau, plastig, cardbord, offer trydannol, cetris argraffwyr, batris a ffonau symudol.

Bagla hi o'ma: Oes rhaid i chi fynd yn y car? Ystyriwch gerdded neu feicio ar gyfer teithio yn lleol - mae'n iachach ac yn rhatach. Ystyriwch drafndiaeth gyhoeddus neu rannu car ar gyfer teithiau pellach. Cofiwch hefyd bod yn rhaid i chi gael trwydded i ddefnyddio meysydd parcio'r Brifysgol neu caiff eich car ei glampio.



Syniadau: Os oes gennych unrhyw syniadau ar gyfer gwella ein perfformiad amgylcheddol, anfonwch e-bost: environment@bangor.ac.uk.

Diogelwch personol: Mae Bangor a'r ardal o amgylch yn ymfalchïo yn y gyfradd droseddu isel yma ac mae'n debyg mai dyma un o'r dinasoedd prifysgol fwyaf diogel yn y DU.

Fodd bynnag, fel ym mhob man, mae'n rhaid i ni gymryd rhagofalon personol i sicrhau nad ydym yn rhoi ein hunain mewn perygl diangen. A hogiau peidiwch â meddwl mai merched yn unig sydd mewn perygl. Mae ystadegau cenedlaethol yn dangos mai dynion 18-25 oed sydd yn y perygl mwyaf o rywun yn ymosod arnynt.

Dylai'r cyngor canlynol helpu:

Byddwch yn hyderus: Peidiwch â dangos eich bod yn ansicr. Codwch eich pen, cerddwch yn dalog a byddwch yn bositif a byddwch wedyn yn ymddangos yn llai bregus.

Os ydych yn cael eich bygwrth neu os oes rhywun yn ymosod arnoch: Sgrechiwch. Gwaeddwch. Bloeddiwch. Galwch yr heddlu.

Os ydych yn meddwl bod rhywun yn eich dilyn: Croeswch y ffordd, os oes rhywun yn eich dilyn croeswch y ffordd eto. Os ydynt yn dal yno, ewch i'r man agosaf lle mae llawer o bobl a galwch 999.

Yn ddiogel o'r golwg: Peidiwch ag arddangos eich arian, ffonau, iPod ac ati. Rhowch hwy o olwg bobl a ellid eu temtio pan nad ydych yn eu defnyddio. Os ydych yn teimlo'n anesmwyth wrth ddefnyddio peiriant arian parod, ewch oddi yno.

Yfed: DIFLAS. Pregeth. Ond os ydych mewn tafarn neu glwb, peidiwch ag yfed gormod a pheidiwch â chymryd diod gan rywun dieithr gan na fyddwch yn gwybod beth sydd ynddo.

Ceisiwch aros gyda ffrindiau a fydd yn edrych ar eich ôl gan fod alcohol yn gwneud i bobl golli eu swildod a dangos eu hochr gwaelaf a gall wneud iddynt wneud pethau gwirion. Os ydych angen help ychwanegol, dywedwch wrth y staff ar y drws.

Cyffuriau: Pregeth arall! Ond byddwch yn ofalus os ydych yn arbrofi gan na allwch fod yn sicr o beth fyddwch yn ei gael a gallai'r canlyniadau fod yn angheuol.

Peidiwch byth â chael eich darbwyllo i gymryd cyffuriau ac os ydych eisiau gwybodaeth ewch i'r Ganolfan Cyngori Myfyrwyr. Mae ganddynt lawer o wybodaeth am y cyffuriau sydd ar gael a gallent eich helpu os ydych yn datblygu problem gyda chyffuriau neu alcohol.

Ysmygu: Cofiwch beidio ag ysmygu o fewn 5 metr o'r adeilad.

Ffrindiau ffals: Dylech osgoi grwpiau o bobl nad ydych yn eu hadnabod yn iawn neu os nad ydych yn siŵr ohonynt. Os ydych yn penderfynu mynd i rywle gyda phobl newydd, ewch â rhai o'ch ffrindiau agos gyda chi.

Yn anffodus, gall rhai pobl wneud pethau cas. Gallent eich meddwi er mwyn cymryd mantais ohonoch neu gallent hyd yn oed roi cyffuriau yn eich diod. Felly, ewch â'ch diod gyda chi i bob man, neu gofynnwch i ffrind gadw llygad arno. Os ydych yn dechrau teimlo'n rhyfedd neu os yw un o'ch ffrindiau yn ymddwyn yn rhyfedd ar ôl cael diod, edrychwch ar ôl eich gilydd ac ewch i ddweud wrth rywun.

Gwneud ymarfer corff yn yr awyr agored: Ceisiwch fynd gyda phobl eraill a defnyddiwch lwybrau diogel wedi eu goleuo'n dda sydd yn gyfarwydd i chi. Peidiwch â gwisgo clustffonau gan eich bod yn llai tebygol o glywed neu fod yn ymwybodol o bobl eraill. Cofiwch gadw llygad hefyd am gerbydau a chŵn!

Yn olaf:

- Ceisiwch osgoi cerdded adref ar eich pen eich hun. Cofiwch

fynd â'ch ffôn symudol gyda chi rhag ofn y byddwch ei angen mewn argyfwng.

- Galwch dacsï os nad ydych yn teimlo'n ddiogel a gwnewch yn siŵr ei fod yn dacsï iawn.
- Cerddwch ar yr un ochr o'r ffordd â cherbydau sy'n dod i'ch wyneb er mwyn i chi allu eu gweld ac er mwyn iddynt allu eich gweld chi.
- Peidiwch â chymryd llwybrau tarw trwy leoedd unig, lleoedd rydych yn ansicr ohonynt neu lle caiff eich gweledd / symudiad ei gyfyngu, e.e. trwy goedwigoedd / strydoedd culion.
- Rhowch eich allweddi yn eich llaw wrth gyrraedd eich drws ffrynt.
- Osgowch grwpiau o bobl nad ydych yn eu hadnabod.

Rhowch wybod am ddigwyddiad:

Rhowch wybod am ddigwyddiad naill ai i wasanaeth diogelwch y Brifysgol neu i'r heddlu, waeth pa mor ddibwys.

Gallai adrodd am y digwyddiad atal rhywun rhag cael eu niweidio yn y dyfodol.

Gall teimlo'n sâl, yn gorfforol neu'n feddyliol, effeithio ar eich astudiaethau ac ar ansawdd eich bywyd. Dyna pam ei fod yn bwysig eich bod yn gofalu am eich hun tra byddwch yn y Brifysgol.

Bwyta'n iach: Rydym yn gwybod ei fod yn demtasiwn i fwyta sothach, yn enwedig gan fod gymaint o leoedd sy'n gwerthu bwyd parod ym Mangor. Ond mae system imiwnedd iach yn allweddol i deimlo'n dda a chadw'n iach gan ei fod hefyd yn helpu i ymladd yn erbyn annwyd a blinder ac ati. Felly ceisiwch gadw cydbwysedd gyda'r sothach a bwyta bwydydd iach hefyd, e.e. pysgod olewog, ffrwythau a llysiau ffres a grawn cyflawn.



Ymarfer corff: Gall ymarfer corff fod yn gymorth i chi deimlo'n hapusach, yn gryfach ac yn llai tebygol o flino. Mae hyn yn hanfodol i'ch llwyddiant yn y Brifysgol. Bydd hyd yn oed hanner awr dair gwaith yr wythnos yn helpu ac nid oes yn rhaid i chi fynd i gampfa'r.



Mae Bangor yn lleoliad delfrydol ar gyfer amrywiaeth o weithgareddau awyr agored a gweithgareddau dan do. Ewch i wefan Undeb y Myfyrwyr i weld y clybiau sydd ar gael. Neu mwynhewch yr awyr agored a mynd am dro yn y mynyddoedd gyda'ch ffrindiau neu ar un o'r traethau lleol.

Iechyd meddwl: Peidiwch â theimlo cywilydd os ydych yn meddwl eich bod yn cael problemau iechyd meddwl. Mae problemau fel hyn yn llawer mwy cyffredin na fyddech yn meddwl ac maent yn cynnwys straen a phryder yn ogystal ag iselder ysbryd a chyflyrau iechyd meddwl cydnabyddedig eraill.



Os ydych yn teimlo eich bod mewn trafferthion, ceisiwch siarad â ffrind am y peth gan mai efallai dim ond bwrw eich bol sydd ei angen arnoch. Ond os nad yw hyn yn ddigon, siaradwch â Gwasanaethau Cefnogi Myfyrrwr neu Undeb y Myfyrrwr. Maent yno i'ch helpu a byddent yn eich cyfeirio at rywun a all gynnig cymorth proffesiynol i chi.

Bwlio: Peidiwch byth â goddef bwlio. Os ydych yn teimlo eich bod yn cael eich bwlio, gwnewch rywbeth ynglŷn â'r peth. Rhowch wybod i'ch tiwtor neu siaradwch â'r Ganolfan Cyngori Myfyrrwr. Gallent roi cefnogaeth i chi i fynd i ddelio â'r sefyllfa.



Beichiogrwydd: Gall rhai cemegau a gweithredodd yn y Brifysgol effeithio plentyn yn y groth. Dyna pam ei fod yn bwysig iawn eich bod yn dweud wrth eich tiwtor os ydych yn feichiog neu os ydych yn meddwl dechrau teulu. Gall eich ysgol/coleg wedyn wneud asesiad risg i asesu'r

gweithgareddau rydych yn cymryd rhan ynddynt a sicrhau eich iechyd a diogelwch chi a'ch plentyn.

Rhyw: Lapiwch ef. Defnyddiwch gondom.
Rydym i gyd yn cofio embaras y sgysiau cyntaf am ryw.

Mae llawer o glefydau a drosglwyddir yn rhywiol a ellir eu trosglwyddo'n eneuol yn ogystal â thrwy gyfathrach rywiol, nid HIV yn unig. Mae clamidia, hepatitis, y llindag, dafadennau gwenerol a llau cedor hefyd o gwmpas a gall rhai o'r rhain achosi problemau difrifol yn y dyfodol megis anffrwythlondeb os nad ydynt yn cael eu trin yn syth.

Ond pam rhoi eich hun mewn perygl yn y lle cyntaf? Mae gan y Ganolfan Cyngori nifer o daflenni 'rhyw diogel' ac mae hefyd yn darparu **CONDOMAU RHAD!**



Ymosodiad rhywiol: Yn anffodus, gall ymosodiadau a thrais rhywiol ddigwydd ym Mangor. Os oes rhywbeth wedi digwydd i chi, siaradwch â'r Ganolfan Cyngori Myfyrwyr gan y byddent yn gallu eich cefnogi a'ch cyngori ynglŷn â'r camau y dylech eu cymryd.

Gofal iechyd: Mae'n ofynnol i bob myfyriwr gofrestru â meddyg teulu lleol.



Yn ogystal â hyn, mae gan y Brifysgol gontract â meddygfa leol i roi gwasanaethau arbennig i fyfyrwyr.

Mae'r cyfleusterau yn cynnwys:

- Sesiynau iechyd myfyrwyr
- Tystysgrifau meddygol ac archwiliadau meddygol sydd eu hangen ar gyfer rhai gweithgareddau yn y Brifysgol megis plymio.

- Nyrs Iechyd Myfyrwyr sydd ar gael ar gyfer cynllunio teulu, atal cenhedlu brys, brechiadau i fyfyrwyr sy'n teithio dramor, profion ceg y groth, clwyfau sydd angen eu gorchuddio ac anafiadau sydd angen eu strapio.

Gall Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr roi manylion meddyg teulu i chi ynghyd â manylion y feddygfa sydd dan gontract â'r Brifysgol ar hyn o bryd.

Cadw'r ffydd: Gall Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr roi manylion am gaplaniaid a chynrychiolwyr crefyddol lleol.

Os nad ydych yn aelod o MENSA gydag IQ o 190+, gall astudio fod yn waith caled. Gobeithio y bydd darllen y wybodaeth yn yr adran hon a defnyddio gwasanaeth cefnogi'r Brifysgol yn gwneud pethau ychydig yn haws i chi.

Gwasanaethau Anabledd:

Cysylltwch â'r Gwasanaethau Anabledd, sy'n rhan o Wasanaethau Cefnogi Myfyrwyr, os ydych yn anabl neu os oes gennych gyflwr sy'n effeithio ar eich gallu i astudio neu sy'n effeithio ar unrhyw agwedd ar eich bywyd.

Gwasanaeth Dyslecsia i

Fyfyrwyr: Mae'r gwasanaeth hwn yn darparu gwasanaeth cefnogi cyfrinachol i fyfyrwyr â dyslecsia. Mae'r help yn cynnwys; gwaith un i un neu waith grŵp ar sgiliau astudio, astudio unigol a thiworiaid cefnogaeth personol, asesiadau sy'n rhoi cymorth i wneud cais am Lwfans Myfyriwr Anabl, darpariaeth ar gyfer arholiadau.

Canolfannau Cefnogaeth

Astudio: Ceir dwy ganolfan sy'n darparu amrywiaeth o offer arbenigol megis CCTV, deunydd Braille, cyfrifiaduron a reolir â llais a chyfrifiaduron gyda meddalwedd arbenigol.

Gofal plant: Mae'r Brifysgol yn deall y bydd gan lawer o fyfyrwyr broblemau gyda gofal plant. Gall y Ganolfan Cyngori Myfyrwyr a'r Awdurdod Lleol ddarparu manylion ynglŷn â meithrinfeydd lleol a gwarchodwyr plant cofrestredig.

Yn ogystal â hyn, mae gan y Brifysgol ei meithrinfa gofal dydd ei hun, sef Tir Na Nog, sydd ar gael i fyfyrwyr. Maent hefyd yn darparu gofal ar ôl ysgol a chynlluniau chwarae ar gyfer gwyliau'r haf.

Y Llyfrgell ac Archifau: Mae'r rhain yn darparu'r holl wybodaeth y byddwch ei angen ar gyfer eich astudiaethau. Gallent hefyd eich helpu os ydych angen cyfrifiadur a lle i weithio mewn llonydd.

Technoleg Gwybodaeth: Peidiwch â phoeni os nad ydych yn gallu fforddio prynu gliniadur neu gyfrifiadur. Mae gan y Brifysgol lawer o gyfrifiaduron ar y campws sydd ar gael i fyfyrwyr eu defnyddio. Mae rhai ystafelloedd cyfrifiadurol ar agor am 24 awr y dydd.

Cyfrifiaduron / gliniaduron: Gan y byddwch yn treulio llawer o amser yn defnyddio cyfrifiaduron a gliniaduron, mae'n bwysig eich bod yn diogelu eich iechyd a'ch diogelwch ac yn eu defnyddio yn y modd cywir.

Dylai'r cyngor canlynol helpu!

Osgo:



Symudwch y gadair at y ddesg ac eisteddwch yn ôl ar y sedd. Addaswch y gadair am yn ôl nes bod rhan uchaf eich corff wedi ymlacio ac yn cael ei gynnal. Codwch y sedd nes bod rhan uchaf eich breichiau yn fertigol a'ch penelinoedd ar yr un lefel a'r ddesg neu fymryn uwchben y ddesg.



Gosodwch y gadair fel uchod. Defnyddiwch gynhalydd traed os nad yw eich traed yn cyrraedd y llawr. Mae breichiau cadair y gellir addasu eu huchder yn cynnal rhan uchaf y corff pan nad ydych yn teipio. Os yw'r breichiau yn eich rhwystro rhag defnyddio'r ddesg, gofynnwch am gael eu tynnu.



Codwch y sgrin nes ei bod ychydig o dan lefel eich llygaid. Dylai dalwyr dogfennau fod yr un uchder â'r sgrin i leihau symudiadau'r pen.



Mae allweddell a llygoden sydd ar wahân yn gwella hyblygrwydd y ddesg. Mae'n bosibl codi'r sgrin i uchder a phellter derbyniol trwy ddefnyddio stand gliniadur priodol.



Dylech wybod sut i addasu eich cadair er mwyn i chi allu eistedd yn iawn.

Os nad ydych yn gyfarwydd â'r gadair, gofynnwch i rywun arall.

Dulliau astudio: Dylai dulliau astudio da helpu i wneud aseiniadau ac arholiadau yn llai poenus. Mae Ysgol Dysgu Gydol Oes y Brifysgol, ll@bangor.ac.uk, yn cefnogi myfyrwyr trwy ddarparu sesiynau galw heibio ar sgiliau ysgrifennu sy'n helpu myfyrwyr gyda chymryd nodiadau ac ysgrifennu traethodau ac ati.

Rheoli amser: Cofiwch, mae astudio'n llwyddiannus yn gofyn am fwy nac ysgrifennu traethawd neu lwyddo mewn arholiad. Mae'n bwysig cael cytbwysedd rhwng gwaith, gorffwys a chwarae a dylai rheoli eich amser yn effeithiol eich helpu i wneud hyn.



Gwnewch y canlynol:

- *Cynllunio.* Defnyddiwch gynllunydd wal neu ddyddiadur academiaidd i nodi eich dyddiadau pwysig i gyd megis

dyddiadau cau, arholiadau a phen-blwyddi.

- *Trefnu.* Prynwch ffeil flwch ar gyfer pob modiwl a chadwch eich nodiadau, rhestrau darllen,



teitlau traethodau a llyfrau bychan ynddi. Cadwch drefn ar gyfeiriadau trwy ychwanegu awduron a theitlau ac ati wrth gymryd eich nodiadau.

- *Blaenoriaethu.* Gweithiwch allan y pethau sydd angen eu gwneud yn syth a'r pethau y gallwch adael am nawr, e.e. darllen cefndirol.
- *Diweddarau.* Edrychwch ar eich negeseuon e-bost, Blackboard a'r hysbysfyrdau i gael gwybod am unrhyw newidiadau i'ch cwrs.
- *Ysgogi.* Dechreuwch gyda thasgau bychan. Rhannwch dasgau mwy yn ddarnau llai er mwyn i chi deimlo eich bod yn gwneud cynnydd.
- *Adnabod eich hun.* Gweithiwch allan pryd rydych yn gweithio orau a gwnewch bethau fel

golchi dillad pan fo'ch ymennydd wedi mynd am dro!

- *Canolbwyntio.* Osgowch bethau sydd yn tynnu eich sylw, megis negeseuon e-bost a thestun a ffrindiau sydd eisiau hwyl pan fyddwch yn astudio.
- *Mae'n rhaid byw.* Ni ddylech astudio 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos gan y bydd yn gas gennych eich astudiaethau wedyn a gallai gweithio gormod eich gwneud yn sâl. Sicrhewch eich bod yn cadw rhywfaint o'ch amser i gael hwyl a bod gyda'ch ffrindiau a'ch teulu.
- *Gwobrau.* Ni allwn orbwysleisio'r pwysigrwydd o gael rhywbeth i edrych ymlaen ato ar ôl i chi orffen darn o waith. Noson allan, siocled, darn mawr o deisen!
- *Yn olaf.* Os ydych mewn trafferthion ac yn methu ymdopi, siaradwch â'ch tiwtor.
- Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr: studentservices@bangor.ac.uk

goruchwylio'n addas er mwyn sicrhau eich iechyd a'ch diogelwch wrth astudio.

Bydd y wybodaeth a'r arweiniad a gewch yn addas ar gyfer y gweithgareddau y byddwch yn cymryd rhan ynddynt ac mae'n hanfodol eich bod yn glynu atynt. Nid yn unig y bydd hyn yn sicrhau eich iechyd a'ch diogelwch chi, bydd hefyd yn diogelu eraill a allai gael eu heffeithio gan eich gweithgareddau.

Yn dibynnu ar eich cwrs, efallai y cewch mwy o wybodaeth iechyd a diogelwch fel y mae'r cwrs a'ch sgiliau yn datblygu. Er enghraifft, efallai y byddwch yn gwneud arbrofion mwy cymhleth, mynd ar deithiau maes neu deithiau tramor. Glynwch at y cyngor a roddir i chi, ac os ydych yn absennol pan roddir y wybodaeth, sicrhewch eich bod yn cael gafael ar gopi mor fuan â phosibl.

Yn olaf, siaradwch â'ch tiwtor os ydych yn teimlo bod angen ail drin â materion iechyd a diogelwch. Efallai ei bod yn anodd dweud rhywbeth ond mae'n bwysig a gallai atal rhywbeth rhag digwydd.

Gwaith ymarferol: Bydd eich ysgol / coleg yn rhoi cyfarwyddyd a hyfforddiant i chi ac yn sicrhau eich bod yn cael eich

Peidiwch â gwylltio: Beth bynnag sydd wedi digwydd, mae'n bwysig eich bod yn cadw eich hun dan reolaeth gan y bydd hyn yn helpu i sicrhau bod y broblem yn cael ei datrys.

Os yw'n ddifrifol: Galwch 333 i gysylltu â gwasanaeth diogelwch y Brifysgol neu galwch 999 i alw'r gwasanaethau brys os nad ydych ar y campws. Cofiwch wneud y canlynol:

- Siarad yn glir.
- Dweud yn union ble rydych.
- Dweud beth sydd wedi digwydd.
- Dweud pwy sy'n gysylltiedig â'r digwyddiad.

Cymorth cyntaf mewn argyfwng:

Sicrhewch eich bod yn gwybod pwy yw eich swyddog cymorth cyntaf. Dylai bod gwybodaeth amlwg ym mhob adeilad am swyddog cymorth cyntaf yr adeilad a fydd yn delio â digwyddiadau bychan.



Fodd bynnag, os oes yn rhaid i chi ddelio â damwain, dylech wneud y canlynol:

- Asesu'r sefyllfa.
- Peidio â pheryglu eich hun.

- Sicrhau bod y man yn ddiogel.
- Cadw pobl sydd wedi eu hanafu yn gynnes.
- Galw am gymorth – heb oedi.
- Parhau i siarad â'r bobl sydd wedi eu hanafu tan y bydd cymorth yn cyrraedd.

Adrodd am ddamweiniau a digwyddiadau: Mae'n rhaid adrodd am bob damwain a digwyddiad yn y Brifysgol neu sy'n ymwneud â gweithgareddau'r Brifysgol, hyd yn oed os na chaiff neb eu hanafu. Mae hyn yn golygu y gall ymchwiliad ei gynnal er mwyn sicrhau nad yw'r un peth yn digwydd i chi neu i rywun arall eto.

Beth a allaf wneud i atal damwain / digwyddiad: Gallwch:

- Feddwl am yr hyn a all fynd o'i le yn ystod y gweithgareddau rydych yn cymryd rhan ynddynt.
- Dilyn y cyfarwyddiadau sydd wedi eu llunio er mwyn atal damwain / digwyddiad.
- Penderfynu'r camau y byddech yn eu cymryd petai rywbeth yn digwydd.

Yn olaf: Adroddwch am unrhyw beth peryglus i rywun cyfrifol e.e. tiwtor, warden, gwasanaeth diogelwch y Brifysgol neu Wasanaeth Iechyd a Diogelwch ar www.hss.bangor.ac.uk.

Er mai dim ond nifer fechan o danau sy'n digwydd yn y Brifysgol mae meddwl am dân yn frwydychus oherwydd y canlyniadau posibl.

Lleihau risg tân: Gallwn i gyd helpu trwy wybod beth sydd angen ei wneud i rwystro tanau rhag cynnau yn y lle cyntaf a beth i'w wneud os yw tân yn cynnau.

Yn y cartref: Mae diogelwch ein neuaddau a'n fflatiau ac ati yn ddibynol ar y modd y cânt eu hadeiladu a'u cynnal, ond hefyd ar yr hyn rydym yn ei wneud ynddynt. Bydd cadw eich cartref yn lân a thaclus, sicrhau bod dihangfeydd tân yn glir a defnyddio offer trydannol yn gywir yn lleihau'r perygl o dân.

Un o'r achosion mwyaf o dân yn y Brifysgol yw pobl yn coginio yn hwyr yn y nos neu pan maent wedi meddwi. Felly, cymerwch ofal yn y gegin a phrynu pryd parod neu gwnewch frechdan os ydych yn teimlo'n llwglyd ar ôl noson allan!

Efallai y cewch hefyd eich temtio i ysymygu'n llechwraidd neu danio kannwyll, ond os ydych yn mynd a'u gadael maent yn debygol o achosi tân. Mae ysmegu a channwyllau wedi eu GWAHARDD yn neuaddau'r Brifysgol, ac os

ydych yn byw mewn tai preifat dylech hefyd ystyried eu gwahardd neu bennu rheolau llym ar eu defnydd. PEIDIWCH BYTH â gorchuddio synhwyrdd mwg!

Os ydych yn byw mewn tŷ preifat, sicrhewch bod gan yr adeilad ddi-foddyddion tân, blanced dân a synwryddion tân sy'n gweithio. Siaradwch â'ch landlord ar unwaith os oes problem, gan ei fod yn ofynnol yn ôl y gyfraith i ddarparu'r pethau hyn. Efallai eich bod yn meddwl bod hyn yn wirion, ond ystyriwch gynnal eich ymarferion tân eich hunain fel eich bod i gyd yn gwybod beth i'w wneud a sut i ddianc os oes tân.

Wrth astudio: Mae'n rhaid i chi ddilyn cyfarwyddiadau a hyfforddiant yr ysgol / coleg er mwyn lleihau'r perygl o dân yn cynnau yn ystod rhai gweithgareddau megis arbrofion labordy.

Beth i'w wneud os yw'r larwm tân yn canu:

- Gadewch yr adeilad yn syth. Peidiwch ac aros i chwilio am achos y tân. Ceisiwch gau'r drysau ar eich ffordd allan i atal y mwg a'r tan rhag ymledu.
- Glynwch at y drefn mewn argyfwng.

Argyfwng Brifysgol	333
Argyfwng Heddlu, Tân, Ambiwllans	999
Heddlu Nid-Argyfwng	101
Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch	01248 383847
Gwasanaethau Cefnogi Myfyrwyr	01248 382024
Undeb y Myfyrwyr	01248 388000
Llywydd Undeb y Myfyrwyr	01248 388001
Gwasanaeth Diogelwch y Brifysgol	01248 382795
Canolfan Cyngori Myfyrwyr	01248 388015
Nightline	01248 362121
North West Wales Rape Crisis	01248 354885
Y Samariaid	01248 674985
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS	0845 0612112
MIND	0845 7660163
Taclo'r Taclau	0800 555111