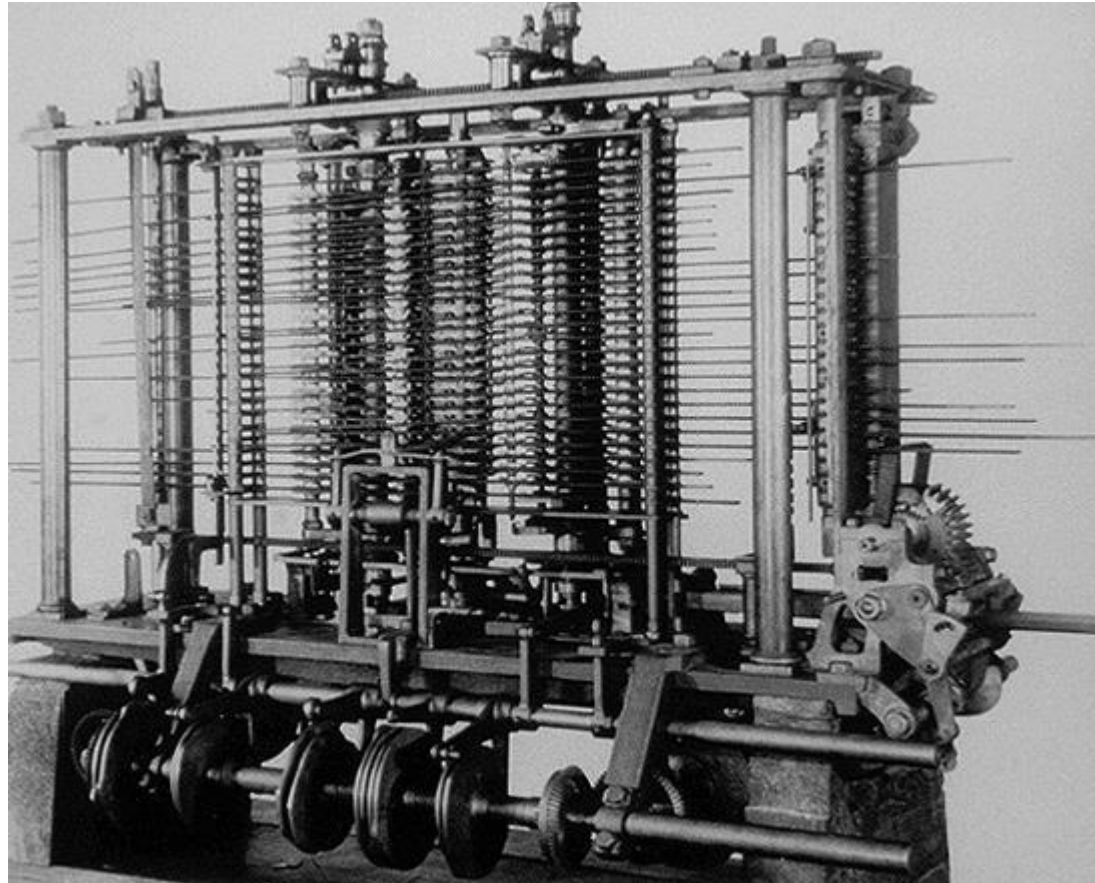


# Sesiwn

## Defnyddio Offer Sgrin Arddangos yn Ddiogel



## Bwriad y sesiwn

Er mwyn sicrhau bod myfyrwyr sy'n defnyddio Offer Sgrin Arddangos (OSA) yn deall sut i:

- Adnabod problemau iechyd posib a'u hatal rhag digwydd
- Dewis yr offer cywir i'r gwaith
- Trefnu gorsaf waith yn gywir er mwyn lleihau risg
- Dilyn arferion gweithio da



# Diffiniadau

Mae'r diffiniadau a ddefnyddir yn y sesiwn hwn yn:

- **Offer Sgrin Arddangos:** Dyfeisiadau neu offer sydd efo sgrin arddangos graffig neu alffaniwmerig sy'n cynnwys sgriniau arddangos, gliniadur, sgriniau cyffwrdd a dyfeisiadau tebyg e.e. Cyfrifiaduron, Tabledi
- **Defnydd:** Defnydd o OSA
- **Defnyddiwr:** Unrhyw aelod sy'n defnyddio OSA
- **Gweithfan:** Mae'r weithfan yn cynnwys: y sgrin, desg, cadair, bysellfwrdd, ffôn, gyriant disg ayb a'r amgylchedd cyfagos o amgylch yr OSA

## Risgiau o weithio gydag OSA

Dim ond cyfran fach o ddefnyddwyr sy'n dioddef iechyd gwael gyda phroblemau a achosir yn aml gan y ffordd yr ydym yn defnyddio'r OSA ac nid yr OSA ei hun.

Mae'r canlynol yn amlinellu'r problemau iechyd cyffredin sy'n gysylltiedig yn aml â defnyddio OSA:

- Anhwylderau yn eich breichiau (poenau yn y gwddf, breichiau, penelinoedd, arddyrnau, dwylo, bysedd)
- Poenau yn y cefn a'r coesau
- Straen dros dro yn y llygaid a chur pen
- Blinder a straen

**Nodwch:** Mae rhywfaint o dystiolaeth y gallai OSA effeithio ar bobl â chyflyrau sydd eisoes yn bodoli, e.e. epilepsi (sy'n gysylltiedig â lluniau yn symud yn gyflym a fflachio). Gofynnwch am gyngor gan eich meddyg os oes gennych bryderon

# Osgoi problemau iechyd

## Poen Arddwrn a Bys

**Achosir gan:** Cadair ddim i'r uchder cywir, neu'n rhy bell oddi wrth y ddesg, felly bysedd ddim yn llorweddol â'r bysellau neu'r llygoden. Llygoden yn fudr neu'n cael ei defnyddio'n anghywir. Taro'r allweddi'n rhy galed

**Effaith:** Pen yn pwysu ymlaen, ysgwyddau yn grwm, traed yn cydio yng ngwaelod y gadair sy'n rhwystro cylchrediad y gwaed

Os na fydd y bysedd yn llorweddol â'r allweddi neu'r llygoden, mae'r arddwrn yn dod i fyny heb gymorth gan achosi straen



## Cywiriad:

- Symudwch y gadair i'r ddesg ac eisteddwch yn ôl ar y sedd
- Addaswch gefn y gadair i gynnal rhan uchaf eich corff
- Codwch sedd y gadair fel bod eich penelinoedd ar yr un lefel â'r ddesg neu ychydig uwch ei phen pan fydd rhan uchaf eich breichiau yn syth i lawr.
- Gosodwch eich llygoden yn uniongyrchol o flaen eich ysgwydd ac mor agos at eich corff ag y bo modd
- Cadwch y llygoden yn lân
- Defnyddiwch lwybrau byr bysellfwrdd er mwyn defnyddio llai ar y llygoden



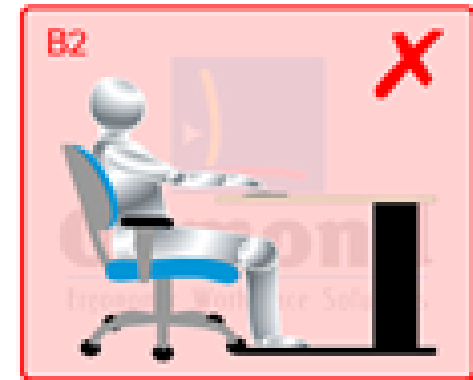
# Osgoi problemau iechyd

## Poen Ysgwydd

**Achosir gan:** Gosod y gadair fel bod eich traed yn gadarn ar y llawr gan achosi i'r gadair fod yn rhy bell oddi wrth y ddesg, NEU freichiau cadair sefydlog yn eich rhwystro rhag mynd yn ddigon agos at y ddesg.

Mae'r ddau'n achosi i chi eistedd â'r breichiau'n ymestyn allan yn hytrach nag yn yr ystum L (*gweler 'Poen Arddwrn a Bys' uchod*)

**Effaith:** Breichiau wedi ymestyn ymlaen, ysgwyddau'n codi gan achosi tensiwn yn y cyhyrau a phoen



## Cywiriad:

- Gosodwch eich cadair fel y nodir yn '*Poen Arddwrn a Bys' uchod*
- Defnyddio stôl droed os nad yw eich traed yn cyffwrdd â'r llawr pan fydd uchder y sedd wedi ei addasu
- Mae breichiau'r gadair yn cynnal rhan uchaf eich corff, ond os ydynt yn rhwystro mynediad i'r ddesg, gallwch eu tynnu



Codwyd y canllawiau hyn o Osmonds Ergonomic Workplace Solution gyda'u caniatâd caredig

## Osgoi problemau iechyd

### Poen Cefn Isel

**Achosir gan:** Cadair wedi'i gosod ar yr uchder anghywir. Defnyddio cadair sydd heb gefn y gellir ei addasu, ar wahân i'r sedd a all gynnal y meingefn. Eistedd ar ymyl y gadair yn pwysu ymlaen. Eistedd â'r coesau wedi croesi gan achosi pwysau anwastad ar bob ochr i'r pen-ôl. Amodau cyfyng fel na ellwch eistedd wrth y ddesg dim ond drwy droelli neu bwyso ymlaen

**Effaith:** Straen diangen ar gyhyrau'r cefn sy'n arwain at boen cefn ac anghysur

### Cywiriad:

- Sicrhewch fod gan eich cadair gynhaliwr uchder a chefn y gellir ei addasu i gael yr ystum eistedd cywir
- Sicrhewch fod y lle o dan y ddesg yn cael ei gadw'n glir, ac nad yw coesau'n cael eu rhwystro gan unedau drôr / offer
- Peidiwch ag eistedd gyda'ch coesau wedi croesi
- Defnyddiwch stôl droed i gefnogi coesau os na ellwch gyrraedd y llawr ar ôl addasu uchder sedd y gadair

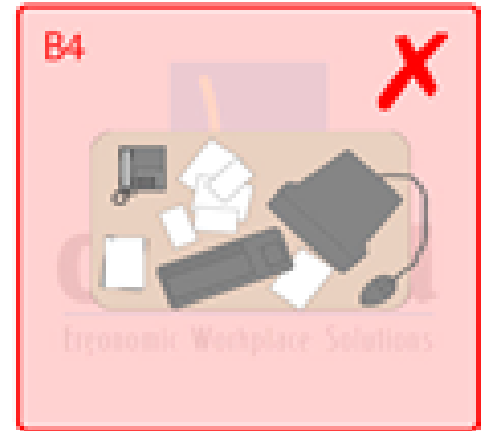


# Osgoi problemau iechyd

## Poen Gwddf

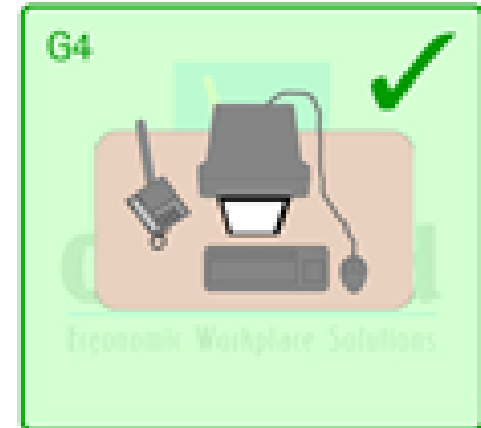
**Achosir gan:** Symud y gwddf i fyny ac i lawr rhy aml. Eistedd â'r ffôn rhwng y gwddf a'r ysgwydd. Defnyddio sbectol ddeuffocal fel bod y gwddf yn plygu'n ôl i ganolbwyntio ar y sgrin. Troi i weld y monitor

**Effaith:** Mae symud y gwddf yn gyson neu eistedd â'r gwddf mewn un safle am gyfnod hir yn gallu achosi blinder cyhyrau, gan arwain at boenau



## Cywiriad:

- Eisteddwch gyda'ch monitor yn syth o'ch blaen
- Defnyddiwch ddaliwr dogfennau wedi'i osod yr un uchder â'r sgrin, a'r un safle â'ch llygaid i leihau faint sydd angen i chi droi / gwyro'ch pen
- Daliwch eich ffôn yn y llaw nad ydych yn ysgrifennu â hi, neu ddefnyddio penset yn lle set law
- Gofynnwch am gyngor optegydd os oes gennych sbectol ddeuffocal neu sbectol amryffocal





# Osgoi problemau iechyd

## Problemmau Llygad / Cur Pen

**Achosir gan:** Aros yn yr un safle, gan ganolbwyntio'n rhy hir. Lleoliad gwael i'r OSA. Anodd darllen y sgrin neu'r ddogfen wreiddiol. Sgrin yn fflachio. Golau llachar o'r monitor, goleuadau neu ffenestri

**Effaith:** Nid yw OSA yn gysylltiedig â niwed i'r llygaid, ond gall godi ymwybyddiaeth y rhai sydd â nam sydd eisoes yn bodoli ar eu golwg.

Gall blinder gweledol dros dro arwain at berfformiad gweledol diffygiol, llygaid coch neu ddolurus a chur pen.

Gall golau llachar achosi straen ar y llygaid ac mae rhai pobl sy'n gwisgo lensys cyffwrdd yn dioddef o lygaid sych oherwydd y gwres a gynhyrchir gan OSA



# Osgoi problemau iechyd

## Problemmau Llygad / Cur Pen

### Cywiriad:

- Gwnewch yn siwr fod pellter cyfforddus rhwng eich llygaid a'r sgrin
- Sicrhau bod pen y monitor ychydig o dan lefel eich llygaid (mae hyn yn amrywio os ydych yn gwisgo sbectol ddeuffocal / sbectol amryffocal)
- Gosodwch y sgrin fel nad yw golau llachar drwy'r ffenestr neu o'r goleuadau'n ei tharo
- Gwnewch yn siwr bod gosodiadau'r sgrin yn iawn o ran lliwiau, ffontiau, arbedwyr sgrin ayb.
- Yfwch ddigon o ddŵr rhag dadhyradu
- Cymerwch seibiannau rheolaidd o'r sgrin - unrhyw fath o weithgarwch arall sy'n golygu nad ydych yn syllu/ ffocysu ar yr un pellter am gyfnodau maith e.e. egwyl goffi, galwad ffôn, canolbwyntio ar wrthrych yn y pellter
- Cael prawf llygaid (gweler 'Profion Golwg' isod)
- Glanhewch y sgrin yn rheolaidd i gael gwared â baw / llwch

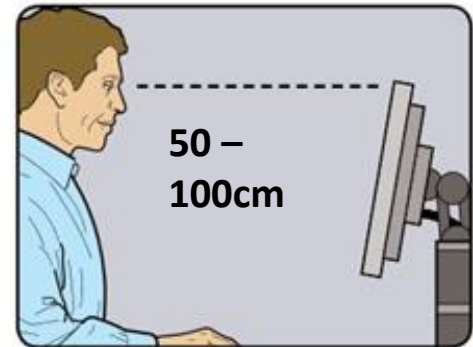


# Osgoi problemau iechyd

## Blinder / Straen

**Achosir gan:** Drefniant gwael yn y gwaith. Gall hyn gynnwys offer anaddas, amgylchedd anghyfforddus, cynnydd mewn cyflymder y gwaith, pwysau i gwblhau'r dasg

**Effaith:** Blinder a straen a'u sgîl-ffeithiau cysylltiedig e.e. cur pen, pyliau o bendro, problemau golwg, cyfog



## Cywiriad:

- Gofynnwch am hyfforddiant os ydych yn ansicr sut i ddefnyddio meddalwedd
- Trefnwch yr orsaf waith fel ei bod yn addas i chi
- Cymerwch seibiant yn rheolaidd , newid safiad
- Yfwch digon o hylifau



## Eich Gorsaf OSA

Efallai fydd eich gorsaf waith cynnwys yr offer canlynol:

### **Offer - hanfodol**

Cadair, desg, sgrin,  
cyfrifiadur, llygoden  
ayb, bysellwrdd,  
cysylltiadau a  
cheblau

### **Meddalwedd – rhyngwyneb cyfrifiadurol**

Dylai fod yn addas i'r  
dasg ac yn hawdd eu  
defnyddio

### **Offer – arall**

Ffôn,  
seinyddion,  
clustffonau

## Eich Amgylchedd Gweithio

### Gofod

Symud annibendod,  
dylunio'r ardal waith  
yn well gyda digon o le  
i symud

### Adlewyrchiad

Edrych i  
symud/ail dylunio  
eich desg

### Sŵn

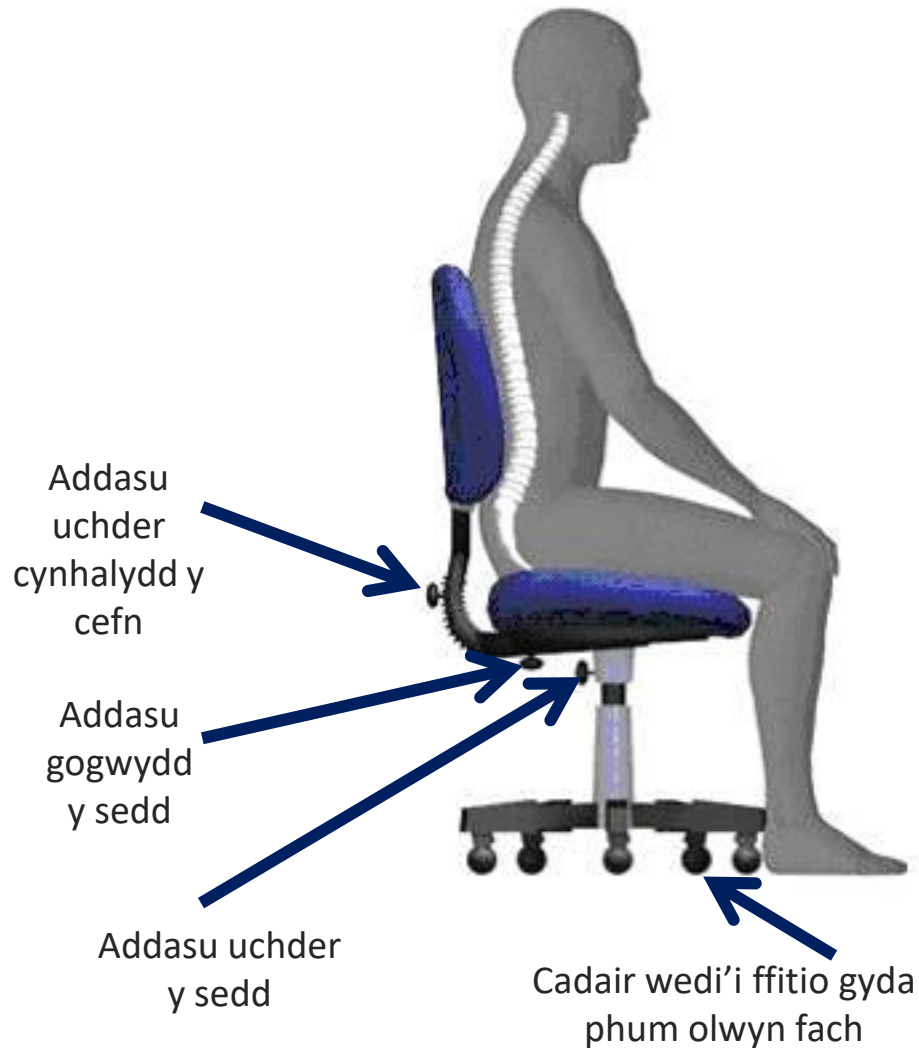
Fedr cyfrifiadur  
swnllyd gall fod yn  
arwydd o nam  
arno

### Lleithder

Fedr planhigion  
helpu mewn  
stafell 'sych'

eich desg

# Sefydlu eich Gweithfan - Cadair

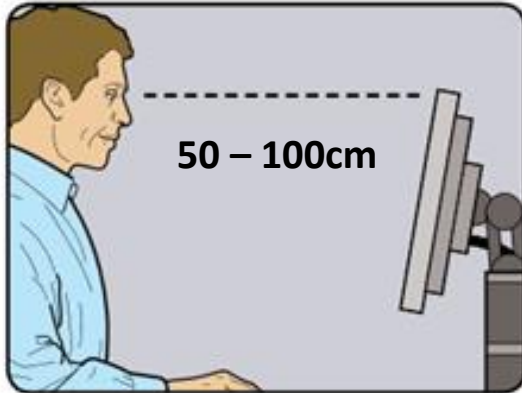


Addasu cynhalydd y cefn, uchder y sedd a gogwydd (os ydyw ar gael) er mwyn i chi eistedd gyda'ch:

- Cluniau a choesau is yn fras ar ongl sgwâr
- Cluniau yn gyfochrog â'r llawr ac wedi cefnogi gan y sedd
- Traed yn fflat ar y llawr, heb ormod o bwysau ar eich cluniau o'r sedd (*gellwch ddefnyddio stôl droed i wneud hyn*)
- Cefn syth efo gwaelod y gefn wedi cefnogi gan gefn y cadair
- Ysgwyddau wedi ymlacio
- Elin wedi lleoli yn llorweddol wrth deipio ayb.

**Nodwch:** Tynnwch freichiau'r gadair os ydynt ar y ffordd

## Sefydlu eich Gweithfan – Sgrin Arddangos



Dylech allu codi a gogwyddo'ch sgrin arddangos nes i chi fod fel a ganlyn:

- Yn wynebu'r sgrin yn uniongyrchol (hyd yn oed os ydych yn eistedd wrth ddesg grom)
- Gyda phellter o 50cm - 100cm rhyngoch chi a'ch sgrin
- Eich llygad yr un un lefel â brig y sgrin

**Nodwch:** Gellir defnyddio codwyr sgrin, llyfrau mawr cryf i godi uchder y sgrin. **Gwnewch yn siŵr bod y sgrin yn sefydlog bob tro**

**SYLWCH:** Cofiwch fod angen i'r holl sgriniau a ddefnyddiwyd ar eich desg gael eu gosod ar yr uchder / pellter cywir

# Sefydlu eich Gweithfan – Sgrin Arddangos

Dylai llun y sgrin fod yn sefydlog gyda thestun a delweddau clir ac yn gyfforddus i'w ddarllen. Mae'r canlynol yn rhoi cyngor cyffredinol:

## Gosodiad:

- Dewis lliwiau testun a chefnidir sy'n gweithio'n dda gyda'i gilydd
- Newid lliw cefndir neu'r gyfradd adnewyddu i leihau cryndod
- Cynyddu / leihau maint y testun
- Addasu disgleirdeb y sgrin a chyferbyniad

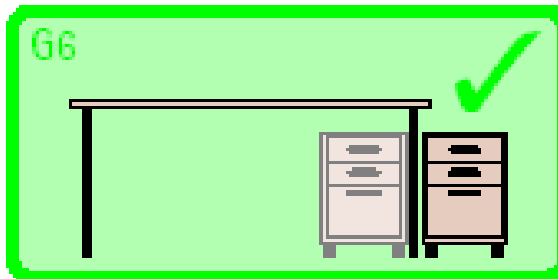
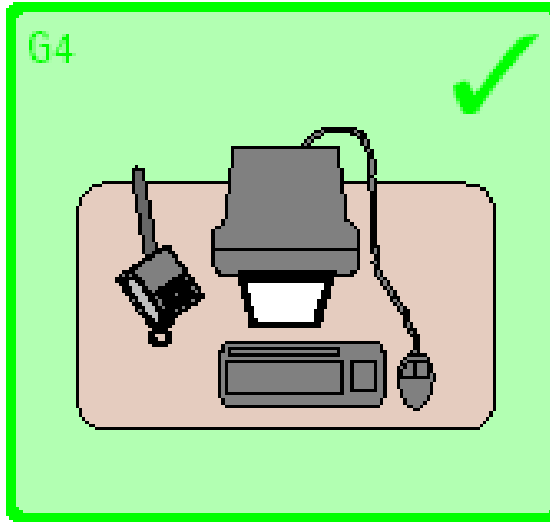
## Lleihau Llacharedd/Adlewyrchiad:

- Dewis cymeriadau tywyll ar gefndir golau
- Addasu llenni i leihau llacharedd o ffenestri
- Defnyddio goleuadau tasg yn hytrach na goleuadau uwchben
- Defnyddio flotwyr neu fatiau i leihau llewyrch oddi wrth y ddesg
- Efallai fydd bysellfwrdd di-sglein yn helpu

**Mae'n hanfodol eich bod yn cadw'r sgrin yn lân a heb lwch**



## Sefydlu eich Gweithfan – Desg



Dylai eich desg fod yn ddigon mawr i ddal offer a phapurau angenrheidiol gydag eitemau rydych yn ei ddefnyddio yn rheolaidd o fewn cyrhaeddiad cyffyrddu:

- Cael gwared ar annibendod diangen
- Rowch dyrau cyfrifiadur o dan y ddesg
- Drefnwch offer fel bod eitemau a ddefnyddir yn aml yn hawdd i'w cyrraedd
- Rhowch y llygoden yn agos at y bysellfwrdd
- Defnyddiwch ddaliwr dogfennau (ar yr un un lefel â'r sgrin) os oes angen
- Cadwch yr ardal o dan y ddesg yn glir i ganiatáu symudiad coesau
- Symudwch ddroriau / pedestalau i greu mwy o le

## Sefydlu eich Gweithfan – Byselfwrdd



Gogwyddo'r byselfwrdd. Gwthiwch eich sgrin yn ôl i greu le ar gyfer y byselfwrdd, dwylo a'r arddyrnau

Dylai eich byselfwrdd fod:

- Ar wahân i'r sgrin
- Byddwch yn lân gyda bysellau hollol ddarllenadwy
- Gwnewch yn siŵr bod y bysellau'n gweithio ac nad ydynt yn glynu

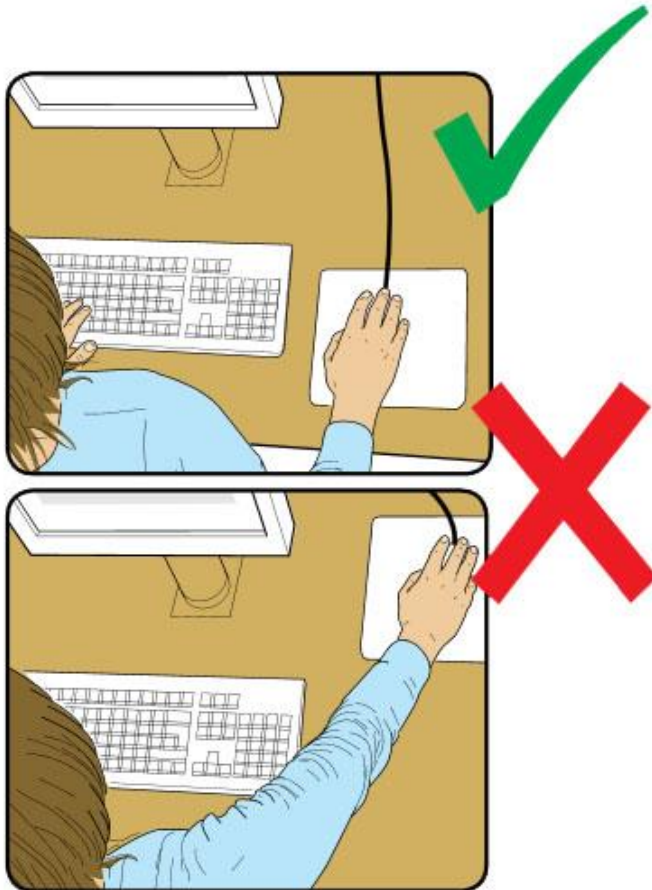
Dylai lleoliad y byselfwrdd gadael chi teipio yn gysurus:

- Digon o le rhwng y byselfwrdd ac ochr y ddesg i osod eich dwylo a'r arddyrnau
- Breichiau yn llorweddol wrth deipio

### OSGOI

- Gorffwys eich arddyrnau ar ochr y ddesg
- Plygu dwylo i fyny yn yr arddwrn
- Taro'r bysellau yn rhy galed
- Gorymestyn - breichiau / bysedd / arddwrn

## Sefydlu eich Gweithfan – Llygoden, Pel-lwybrwr ayb



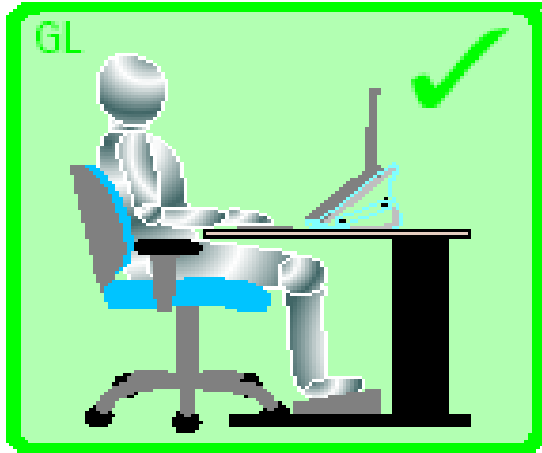
Dylai dyfeisiau fod yn addas ar gyfer y dasg ac yn gweithio'n llyfn ar gyflymder sy'n addas i chi:

- Gwiriwch fod y ddyfais yn gywir h.y. mae dyfeisiau llaw dde a chwith yn wahanol
- Addaswch osodiadau fel cyflymder
- Glanhewch y ddyfais a'r wyneb gwaith
- Trio dyfais wahanol fel trackball

Dylai dyfeisiau cael eu gosod yn ddigon agos i chi peidio gor-ymestyn ond lle fedrwrch dal gefnogi eich arddwrn a'r elin:

- Defnyddiwch wyneb y ddesg neu fraich cadair i gefnogi eich braich ac arddwrn
- Cymryd eich llaw o'r ddyfais pan na ddefnyddir i ymlacio'r cyhyr
- Cadwch eich braich wedi ymlacio ac eich arddwrn yn syth

## Sefydlu eich Gweithfan – Gliniadur



Bydd defnyddio gliniadur ar ei ben ei hun am unrhyw gyfnod o amser yn anochel yn achosi ystum gwael.

Mae'r bysellbad a'r monitor yn llai na chyfrifiadur arferol, a'r monitor yn is na'r uchder a argymhellir o ran lefel llygaid gyda brig y sgrin, a'r sgrin hefyd fel rheol yn rhy bell i ffwrdd.



Gall hyn arwain at boen ystum, gwddf, ysgwydd a / neu boen cefn.

Os ydych yn defnyddio gliniaduron am gyfnodau hir cysylltwch nhw â:

- Gorsaf ddocio
- A / neu i stondin monitor
- Bysellfwrdd a llygoden ar wahân

## Sefydlu eich Gweithfan – Ar Gyllideb

Os nad oes gennych gadair y gellir ei haddasu, efallai gallwch greu gwell desg uchel i chi eich hun ar yr arwyneb gweithio yn y gegin neu ddefnyddio eitemau pob dydd i greu gwell lle i chi eich hun weithio:

- Gall hen obennydd neu glustog wneud stôl droed dros dro
- All tywel wedi'i rolio i fyny helpu tu ôl i'ch cefn
- All ychydig o lyfrau i godi'ch sgrin
- **Po fwyaf 'dros dro' yw eich man gwaith, y pwysicaf yw eich bod yn symud digon**



+



=

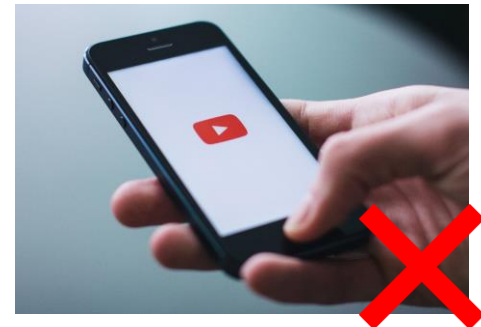


## Sefydlu eich Gweithfan – Ffonau/Tabledi

### Osgowch ddefnyddio un bawd yn unig

Un bawd yn unig yw'r arddull a ddefnyddir amlaf wrth ysgrifennu negeseuon ar ffonau clyfar - dyma hefyd yr arddull sy'n peri'r risg uchaf i'ch bawd a'ch arddwrn.

- Daliwch eich ffôn mewn un llaw a defnyddio mynegfys y llaw arall (neu fel arall gallwch ddefnyddio ysgrifbin pwrpasol, stylus).
- I ysgrifennu testun hirach, defnyddiwch fysellfwrdd allanol (dyma sy'n ddelfrydol os yw'n ymarferol) neu daliwch eich ffôn yn eich dwy law a theipio gan ddefnyddio'r ddau fawd (i rannu'r llwyth gwaith!).



**Terfynau Amser** - Nid yw llechi a ffonau yn addas i'w defnyddio ac eithrio am gyfnodau byr, a hynny am ddim hwy na 15 munud heb egwyl gorffwys.

## Sefydlu eich Gweithfan – Ffonau/Tabledi

### Y bys bach wrth yr ochr, ddim ar waelod y ffôn

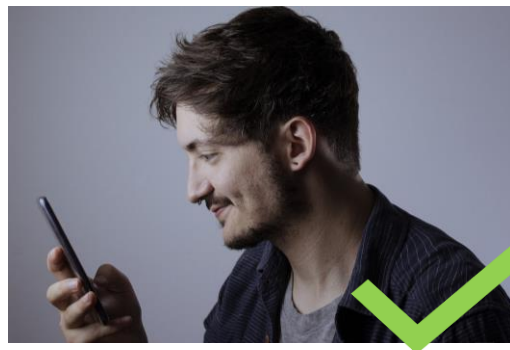
Dylai eich bys bach fod wrth ochr y ffôn yn hytrach na thros ei waelod.



### Daliwch eich ffôn i fyny!!!!

Eich ystum gwddf niwtral yw'r un y byddwch yn ei ddefnyddio wrth sefyll neu eistedd yn dalsyth ac edrych ar darged sydd rhwng uchder eich llygad a 15° o dan linell lorweddol eich llygaid.

- Codwch eich ffôn i gadw'ch gwddf yn agos at eich ystum niwtral a lleihau'r straen ar gyhyrau eich gwddf.



# Sefydlu eich Gweithfan – Ffonau/Tabledi

## Gorffwyswch eich breichiau

- Os yn bosibl, dewch o hyd i ffordd o orffwys eich breichiau wrth ddal eich sgrin yn uwch. Bydd hyn yn helpu i leihau'r straen ar gyhyrau eich ysgwydd.



- Os na allwch ddod o hyd i gynhaliwr braich neu ei ddefnyddio, daliwch eich ffôn i fyny ond ceisiwch leihau'r amser yr ydych yn ei dreulio ar y dasg.
- Cymerwch seibiannau aml i orffwys eich gwddf a'ch ysgwyddau.
- Fel arall, os yw'n weithgaredd sy'n gofyn am gofnodi testun hir, ystyriwch a allech naill ai gymryd egwyl o'r dasg a/neu ddefnyddio bysellfwrdd allanol.

## Siaradwch peidiwch â theipio

Gallwch arddweud e-byst yn ddigidol ac anfon testunau llais i arbed amser a lleihau straen ar eich bodiau, ysgwyddau a gwddf. Nid yw hyn bob amser yn ymarferol nac yn briodol ond pan allwch wneud hynny, mae'n ffordd ddefnyddiol o leihau risg cyhyrysgerbydol.



# Dod â'r cyfan at ei gilydd



## Profion Llygaid

Cofiwch bwysigrwydd cael profion ar eich llygaid bob 2 flynedd.

Mae'n hawdd esgeuluso'ch llygaid oherwydd yn aml nid ydyn nhw'n brifo pan fydd problem.

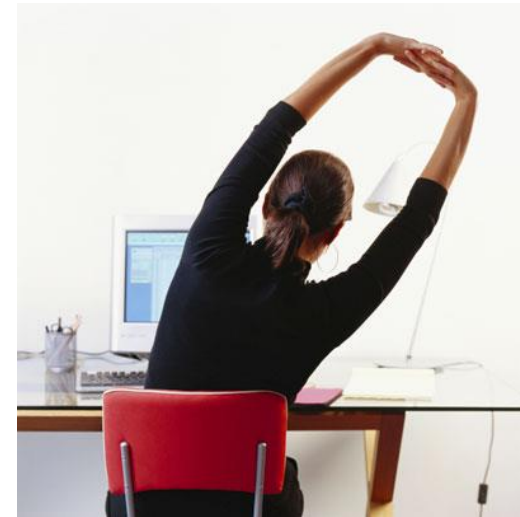
## Pam mae profion llygaid rheolaidd mor bwysig?

Nid yn unig y bydd cael prawf llygaid yn dweud wrthyhych a oes angen sbectol newydd arnoch neu newid presgripsiwn - mae hefyd yn wiriad iechyd llygaid pwysig.

Gall optegydd sylwi ar lawer o broblemau iechyd cyffredinol ac arwyddion cynnar o gyflyrau llygaid cyn eich bod yn ymwybodol o unrhyw symptomau, y gellir trin llawer ohonynt os deuir o hyd iddynt yn ddigon cynnar.

## Y pethau pwysicaf i'w cofio

- Dal eich corff mewn osgo cyfforddus a phwysigrwydd newid safle
- Cofiwch fod osgo corff cywir yn troi'n anghywir os byddwch yn aros fel hynny'n rhy hir
- Addaswch y dodrefn ac offer- ergonomeg
- Gwnewch yr orsaf waith yn addas i chi, nid chi i'r orsaf waith
- Rhaid trefnu'r man gweithio er mwyn osgoi symudiadau anodd neu ymestyn yn aml
- Gosodwch y sgrin fel nad oes golau llachar yn ei tharo
- Cadwch y sgrin a'r offer yn lân
- Cymerwch seibiau neu gwnewch rywbeth arall bob hyn a hyn
- Ymestyn a cherdded o gwmpas
- Rhowch raglen *f.lux* ar eich cyfrifiadur sy'n gallu lleihau blinder llygaid drwy osod disgleirdeb y sgrin yn awtomatig i wahanol lefelau yn dibynnu ar yr adeg o'r dydd



(Iluniau atgynhyrchwyd gyda chaniatâd caredig gan Osmonds Datrysiaid Gweithle Ergonomig)