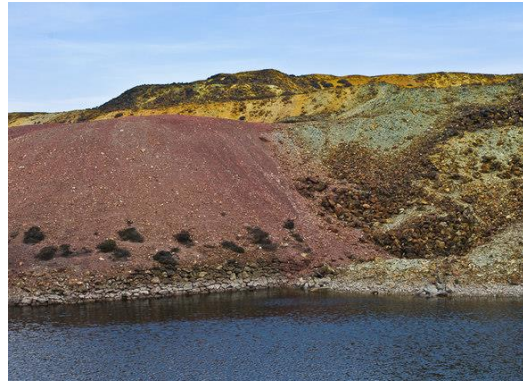




Croeso 2023/24

**Canllawiau i fyfyrwyr newydd i gadw'n ddiogel ac iach
tra ym Mhrifysgol Bangor**

Cynhyrchwyd gan lechyd a Diogelwch



C
R
O
E
S
O

Mae'r Canllawiau yma'n cynnwys cyngor defnyddiol i chi ynglŷn â chadw'n ddiogel yn ystod eich cyfnod fel myfyriwr ym Mhrifysgol Bangor.

Gwyddom yn iawn y byddwch yn gweithio'n galed yn y Brifysgol. Er hynny, mae'n bwysig iawn mwynhau a chael hwyl hefyd. Nid yw'n fwriad i'r Canllawiau ddweud wrthyh yn union beth i'w wneud, ond gobeithio y byddant yn cynnig cyngor ac awgrymiadau i chi ar agweddau gwahanol ar fywyd y Brifysgol a'r gymuned.

Mae Dinas Bangor, ein safle yn Wrecsam a'r Brifysgol ei hun yn lleoedd diogel fel rheol. Ond mae angen eich cymorth chi arnom i gadw hynny.

Gallwch ddechrau helpu trwy ddarllen y Canllawiau yma. Yna mynnwch wybod trefniadau Cynefino a Diogelwch eich Ysgol / Coleg.

Os oes gennych gwestiynau ar ôl darllen y Canllawiau ac ar ôl derbyn gwybodaeth gynefino eich Coleg/Ysgol, gofynnwch i'ch Cyswllt Ysgol, Undeb y Myfyrwyr neu'r Uned Iechyd a Diogelwch.

W
E
L
C
O
M
E

CYNNWYS

TUDALEN

Ble ydw i'n Ffitio?	<u>4</u>
Byw o Gartref	<u>5</u>
Diogelu'r Amgylchedd	<u>7</u>
O Gwmpas y Lle	<u>9</u>
Iechyd a Lles	<u>12</u>
Astudio	<u>15</u>
Beth os yw Rhywbeth yn Digwydd?	<u>18</u>
Tân! Tân!	<u>19</u>
Manylion Cyswllt Defnyddiol	<u>21</u>

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 Myfyrwyr a 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 o'ch cwrdd, 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!

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, ni yn 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 Gwasanaethau Eiddo a Champws 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 fygythiad 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 ar y campws. 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 canhwyllau neu efallai sigarét lechwraidd. 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 canhwyllau yn y tŷ neu GWAHARDDWCH hwy'n gyfan gwbl fel sy'n digwydd yn neuaddau'r Brifysgol (gweler yr adran sy'n trafod Tân Tân).

Dylech fod yn ymwybodol hefyd bod rhaid i chi gymryd rhan mewn unrhyw hyfforddiant diogelwch rhag tân a ddarperir tra byddwch yn y Brifysgol. Gall hyn gynnwys:

- Gwybodaeth diogelwch rhag tân a ddarperir yn eich Sesiwn Cynefino yn y Brifysgol.

- Cyfarwyddiadau penodol am ddiogelwch rhag tân a roddir fel rhan o'ch cwrs.
- Ymarferion tân, a all ddigwydd yn oriau mân y bore mewn Neuaddau Preswyl!
- Sgyrsiau ar ddiogelwch rhag tân a roddir gan y Frigâd Dân leol.

Mae'n bwysig eich bod yn

ymgyfarwyddo

hefyd â chynnwys

Rhybuddion

Gweithredu yn

Achos Tân mewn

unrhyw adeiladau y

byddwch yn

ymweld â hwy yn y

Brifysgol. Bydd hyn yn sicrhau y byddwch yn gwybod beth i'w wneud pan glywch y larwm tân.



Offer Trydanol: Gall offer trydanol achosi tân neu hyd yn oed achosi anafiad 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.



- AC YN OLAF cofiwch edrych i wneud yn siŵr nad oes perygl baglu dros geblau trydan.

Gwneud Pethau Eich Hun: Cofiwch na ddylech byth ymyrryd ag adeiladwaith unrhyw adeilad yn y Brifysgol, yn cynnwys Neuaddau Preswyl, drwy, er enghraifft, ddrilio twll yn y wal, gosod bachyn dal llun, gosod drych etc.

Mae hynny'n hynod bwysig gan na fyddwch yn gwybod beth sydd dan gêl uwchben teils y nenfwd, o dan blastr, y tu ôl i baneli gwasanaeth ac ati.

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 bod yn straen. 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 awyrgylch annifyr sydd yn ddrwg i bawb. Yn enwedig pan rydych yn ceisio astudio.

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 achosi trosedd.

Yr Amgylchedd: Mae Prifysgol Bangor yn hynod ffodus. Mae mewn lleoliad prydferth yn agos at y mynyddoedd, y môr, traethau a llynnoedd... ynghyd â'r cyfoeth o fflora a ffawna sy'n byw mewn amgylchedd o'r fath. Mae'r Brifysgol, fel y cyfryw, wedi ymrwymo i ddiogelu a gwella ansawdd ei hamgylchedd lle bynnag y bo hynny'n bosib.



Sut mae'r Brifysgol yn cyflawni hyn: Mae gan y Brifysgol [System Rheoli Amgylcheddol](#) sydd wedi'i ardystio i safon amgylcheddol ISO14001:2015, wedi'i harchwilio gan archwilydd achrededig allanol. Nod y System Rheoli Amgylcheddol yw nid unig sicrhau cydymffurfiaeth â deddfwriaeth amgylcheddol berthnasol a rhwystro llygredd ond ymdrechu i wella'r amgylchedd yn barhaus.

Mae sawl Polisi a Strategaeth ategol yn sylfaen i'r System Rheoli Amgylcheddol ac yn greiddiol iddi mae [Polisi Amgylcheddol](#) y Brifysgol, a lofnodwyd gan yr Is-ganghellor. Ymhellach, mae sawl tîm o bobl yn y Brifysgol yn goruchwylio nifer o agweddau ar gynaliadwyedd a'r amgylchedd o ddydd i ddydd.

Beth os aiff rhywbeth o'i le: Mae'r ystod o ddeddfwriaeth Amgylcheddol, a'r hyn sy'n ymddangos yn rhestr hir o ofynion, yno am reswm. Gallai torri'r rheoliadau arwain at niwed i'r amgylchedd a gallai hefyd arwain

at ddirwyon sylweddol i'r Brifysgol ynghyd â'r goblygiadau cysylltiedig i gysylltiadau cyhoeddus a allai godi.

Ar yr un pryd, mae hefyd o bwys mawr fod Prifysgol Bangor ar hyn o bryd yn un o'r prifysgolion gorau yn y Deyrnas Unedig o ran ei pherfformiad amgylcheddol a moesegol (yn ôl meini prawf Cynghrair Prifysgolion Pobl a Phlaned).

Mae cyflawni hynny wedi golygu ymdrech sylweddol a rhaid i ni i gyd chwarae ein rhan yn cynorthwyo'r Brifysgol i wella ei pherfformiad amgylcheddol ymhellach. Gan symud ymlaen i fyny'r gynghrair yn y broses gobeithio!

Cysylltwch â Ni - Cwestiynau Cyffredin ynghylch Digwyddiadau Amgylcheddol a Chynaliadwyedd: Os wnewch chi ddod ar draws unrhyw lygredd neu ddigwyddiadau eraill sy'n niweidiol i'r amgylchedd yn y Brifysgol, rhwch wybod i ni trwy gwblhau'r [Ffurflen Adrodd am Ddigwyddiadau Amgylcheddol](#). Os oes gennych unrhyw syniadau neu awgrymiadau ar gyfer gwella ein perfformiad amgylcheddol, anfonwch e-bost at amgylchedd@bangor.ac.uk. Ond cymerwch olwg yn gyntaf ar y [Cwestiynau Cyffredin Cynaliadwyedd](#), rhag ofn bod newyddion yno am bwnc sydd o ddiddordeb i chi.

Beth yw Cynaliadwyedd: Mae'r Brifysgol wedi ymrwymo i greu amgylchedd cynaliadwy ac wedi gwneud llawer o waith i roi egwyddorion [Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol](#) ar waith ym mhob peth y mae'n ei wneud.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn ei gwneud hi'n ofynnol i gyrff cyhoeddus

ying Nghymru ystyried effaith tymor hir eu penderfyniadau, cydweithio'n well gyda phobl, cymunedau a'i gilydd ac atal problemau dybryd fel tlogi, anghydraddoldebau iechyd a newid yn yr hinsawdd.

Mae'r ddeddf yn cynnwys 7 nod llesiant, ac un o'r amgylchedd yw'r amgylchedd. Mae'r Ddeddf yn ei gwneud yn glir bod yn rhaid i gyrff cyhoeddus weithio i gyflawni pob un o'r saith nod, nid dim ond un neu ddau. Mae mwy o wybodaeth am y camau y mae'r Brifysgol yn eu cymryd i gyflawni'r 7 nod ac am y staff a'r Gweithgorau sy'n cefnogi Datganiad Cynaliadwyedd a Strategaeth Gynaliadwyedd y Brifysgol ar gael yn: <https://my.bangor.ac.uk/sustainability/index.php.cy>

Beth allaf i ei wneud: I gefnogi'r System Rheoli Amgylcheddol, byddwch yn ymwybodol o'r canlynol:

- Polisi Amgylcheddol y Brifysgol a [gwybodaeth berthnasol bellach](#).
- Agweddau amgylcheddol ar eich gwaith ac effeithiau arwyddocaol eich gwaith ar yr amgylchedd.
- Y goblygiadau pe bai rhywbeth yn mynd o'i le.
- Beth allwch chi ei wneud yn eich gwaith i gefnogi'r System Rheoli Amgylcheddol
- Beth arall y gallech ei wneud i wella perfformiad amgylcheddol ymhellach.

Mae'n Bwrw Glaw yn Sobor lawn: 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, cetrîs argraffwyr, batris a ffonau symudol.

Bagla hi o'a: Oes rhaid i chi fynd yn y car? Ystyriwch gerdded neu feicio ar gyfer teithio yn lleol. Mae hefyd yn iachach ac yn well i'r boced. Cofiwch hefyd bod angen trwydded i ddefnyddio meysydd parcio'r Brifysgol neu bydd eich car yn cael ei glampio.



Am restr o gawodydd a raciau beicio ar y safle ymwelwch â'n [map](#).

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 bygwth 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, ffônau, 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. A chofiwch. Peidiwch byth â mynd i ddarlithoedd wedi meddwi.

Cyffuriau: Pregeth arall! Ond byddwch yn ofalus os ydych yn arbrofi gan na allwch fod yn sicr o beth fyddwch yn ei gael, a pheidiwch byth a chael eu darbwylo i gymryd cyffuriau.

Cysylltwch â Gwasanaethau Myfyrwyr a gofynnwch i siarad efo Cyngorwr Myfyriwr os ydych efo pryderon neu angen cymorth. Mae [Talk to Frank](#) hefyd yn rhoi llwyth o wybodaeth ddefnyddiol.



Ysmygu / Sigaréts Electronig: Cofiwch na chaniateir ysmygu yn unrhyw un o adeiladu'r Brifysgol nac o fewn 5 metr iddynt (mae hyn yn cynnwys sigaréts electronig) ac mewn rhai tiroedd adeiladau ni chaniateir o gwbl. Er enghraifft, Prif Adeilad y Celfyddydau, Fron Heulog.



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, mae pobl annibynadwy allan yno. 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 llwybrau diogel wedi eu goleuo'n dda sydd yn gyfarwydd i chi. Hefyd 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, pobl a hyd yn oed anifeiliaid hefyd!



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 darsi os nad ydych yn teimlo'n ddiogel a gwnewch yn siŵr ei fod yn darsi 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 gwelededd / 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.

Ystyried Pobl Eraill: Cofiwch, mae'r Brifysgol yn lle prysur ac nid chi yw'r unig berson yno. Mae staff, ymwelwyr a miloedd o fyfyrwyr eraill yn defnyddio'r Brifysgol bob dydd, felly ystyriwch bobl eraill a chofiwch:

- Parchu a gwerthfawrogi pawb.
- Rhoi unrhyw sbwriel sydd gennych yn un o'r biniau sydd ar gael.
- Peidiwch â gwneud gormod o sŵn, yn enwedig os ydych mewn adeilad lle mae pobl eraill yn gweithio neu os oes darlithoedd/arholiadau'n cael eu cynnal.
- Diffoddwch eich ffôn neu ddiffodd y sain mewn darlithoedd.
- Os oes gennych drwydded barcio, cofiwch barcio mewn lle parcio dynodedig a phediwch â pharcio neu greu rhwystr ar y canlynol:



Llinellau melyn dwbl



Marciau het

- Hefyd, peidiwch â pharcio mewn lle parcio bathodyn glas oni bai fod gennych drwydded barcio bathodyn glas.



Bae Bathodyn Glas

- Peidiwch â chreu rhwystrau mewn drysau na choridau. Cadwch hwy'n glir er mwyn i bobl eraill allu mynd o'r naill le i'r llall yn ddidrafferth.

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

Mae mwy o wybodaeth am Ddiogelwch y Brifysgol, sydd â staff 24/7, 365 diwrnod o'r flwyddyn ar gael ar Wefan Gwasanaethau Champws.



I ffonio'r Heddlu, 101 os nad yw'n argyfwng a 999 os yw'n argyfwng. Gallwch gysylltu â Tacle'r Tacle hefyd, elusen annibynnol sy'n rhoi pŵer i bobl godi llais i atal troseddu yn gwbl ddiennw ar 0800 555 111.

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

Mae lles myfyrwyr yn bryder blaenaf yn y Brifysgol ac rydym yn gobeithio creu amgylchedd sy'n ffafriol i'ch astudiaethau academiaidd ac i'ch iechyd, lles a datblygiad personol eich hun.

Covid-19 a Chlefydau Trosglwyddadwy eraill: Roedd pandemig Covid-19 yn gyfnod anodd iawn i lawer ohonom, gyda llawer o reolau ar waith a effeithiodd ar ein bywydau.

Roedd rhai o'r pethau a wnaethom i ofalu amdanom ein hunain ac eraill yn ystod y pandemig nid yn unig wedi helpu i'n hamddiffyn rhag Covid-19, ond hefyd wedi lleihau'r risg o ddod i gysylltiad â chlefydau trosglwyddadwy eraill yn sylweddol. Arweiniodd ein gweithredoedd, megis gwisgo masgiau, pellhau corfforol, glanhau, cyfyngu ar deithio a chysylltiadau at ddirywiad sylweddol mewn dau o'r firysau anadlol endemig pwysicaf yn glinigol - fflw a firws syncytaidd anadlol (RSV). Arweiniodd ein gweithredoedd hefyd at ostyngiad sylweddol mewn heintiau Norofirws.

Rydym i gyd wedi dysgu o'r pandemig, a byddwch yn gweld rhywfaint o'r dysgu hwn yn amlwg ar draws y Brifysgol. Mae ystafelloedd darlithio wedi'u hawyru'n well nawr, mae gennym ni sebon viricidal mewn toiledau, mae mwy o le ac rydyn ni i gyd yn gyffredinol yn fwy ymwybodol o botensial lledaenu heintiau a chlefydau. Yn ogystal, os dymunwch, mae croeso i chi barhau i wisgo gorchudd wyneb mewn darlithoedd, ystafelloedd cyfrifiaduron, ac unrhyw le arall y teimlwch sy'n briodol i wneud hynny.

Os ydych chi'n teimlo'n sâl ac yn amau bod gennych chi Covid-19 peidiwch â mynychu a darlithoedd na chymysgu ag eraill, ynysu

eich hun a gofalu amdanoch chi'ch hun ac eraill. Os na allwch fynychu a darlith yna rhowch wybod am eich absenoldeb yn unol â'r cyfarwyddiadau, a pheidiwch â mentro trosglwyddo'r firws i'r rhai a allai fod mewn mwy o berygl na chi.

Mae Gwasanaethau Myfyrwyr yn cynnig cymorth a gwybodaeth ar bob math o risgiau iechyd, nid yn unig Covid-19. Mae cyngor ar fygythiadau sy'n dod i'r amlwg, fel brech y mwncïod, ac ar ddiogelu rhag a chanfod llid yr ymennydd, y frech goch, clwy'r pennau a rwbela ac wrth gwrs ar sut i gofrestru gyda meddyg lleol, hefyd ar gael ar wefan [Gwasanaethau Myfyrwyr](#).

Iechyd Cyffredinol: Gall teimlo'n sâl, yn gorfforol ac yn feddyliol, effeithio ar ganlyniad eich astudiaethau ac ansawdd eich bywyd. Dyna pam ei bod yn bwysig gofalu amdanoch eich hun tra 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 a Chymdeithasau 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.

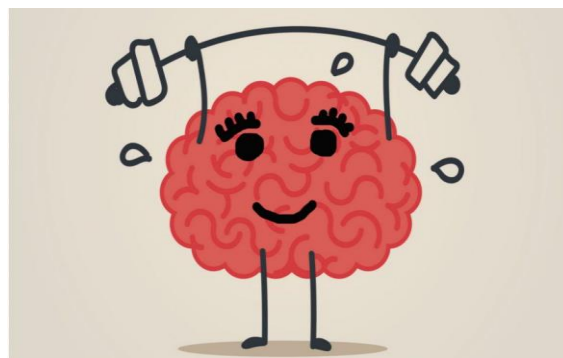
Mae adran Chwaraeon y Brifysgol yn esblygu drwy'r amser. Ymhlith eu cyfleusterau mae cae rygbi a chae 3G a thrac rhedeg yn Nhreborth, Neuadd Chwaraeon a champfa ar Safle'r Normal, campfa ar Gampws y Santes Fair a chaeau astro, Y Gromen a champfa ar Safle Ffriddoedd. Mae campfeydd awyr agored hefyd ar gael ar Safle Ffriddoedd, ger Adeilad Rathbone a Fron Heulog, ar Gampws y Santes Fair ac ar Gampws Wrecsam.



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 fydddech 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 Myfyrwyr neu Undeb y Myfyrwyr. Maent yno i'ch helpu a byddent yn eich cyfeirio at rywun a all gynnig cymorth proffesiynol i chi.



Gellir gweld llwyth o [Adnoddau Iechyd Meddwl](#) ar-lein ar wefan Gwasanaethau Myfyrwyr fel y gallwch estyn allan at eraill neu ddysgu rhai pethau newydd i gefnogi'ch hun. Mae [Gofod Fyfrwyr](#) hefyd ar gael i'w gwneud hi'n haws i chi ddod o hyd i'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch yn ystod y pandemig coronafirws.

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 Gwasanaethau Myfyrwyr neu'r Undeb Myfyrwyr.

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 clamydia, 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.

Pam rhoi eich hun mewn perygl yn y lle cyntaf? Cewch gyngor ar "ryw ddiogel" a chondomau am ddim gan eich meddyg teulu.

Ymosodiad Rhywiol: Yn anffodus, gall ymosodiadau digwydd. Os oes rhywbeth wedi digwydd i chi, cysylltwch â Gwasanaethau Myfyrwyr neu'r Undeb Myfyrwyr gan y byddent yn gallu eich cefnogi a'ch cynghori ynglŷn â'r camau y dylech eu cymryd. Gellir cysylltu â Helen Munro, y Swyddog Cydraddoldeb ac

Amrywiaeth Myfyrwyr, ar inclusive@bangor.ac.uk.

Gofal Iechyd: Cewch ddewis pa feddygfa i gofrestru â hi ac wrth gwrs, os ydych eisoes yn byw yn yr ardal, gallwch ddewis aros gyda'r un feddygfa. I gofrestru â meddygfa, llenwch y ffurflen GMS1 a anfonwyd atoch gyda'r pecyn gwybodaeth.

Mae gan y brifysgol contract â meddygfa leol i roi gwasanaethau arbennig i fyfyrwyr er mwyn darparu cyfleusterau meddygol nad ydynt ar gael fel rheol mewn meddygfa gyffredinol. Mae'r cyfleusterau'n cynnwys:

- Sesiynau iechyd myfyrwyr.
- Tystysgrifau meddygol ac archwiliadau meddygol sydd eu hangen ar gyfer rhai gweithgareddau yn y brifysgol, e.e. plymio.
- Nifer o Nyrsys a Meddygon sy'n gallu gwisgo clwyfau a strapio anafiadau yn ogystal â rhoi cyngor ar amrywiaeth o bynciau, ee cynllunio teulu, atal cenhedlu brys, brechiadau i fyfyrwyr sy'n teithio dramor, profion ceg y groth.

Os ewch i wefan Gwasanaethau Myfyrwyr, gallwch weld oriau agor y clinig a manylion am feddygon teulu lleol a'r feddygfa sydd dan contract â'r brifysgol ar hyn o bryd. Mae'r wefan hefyd yn cynnwys llawer iawn o gyngor cyffredinol am iechyd a lles.

<https://www.bangor.ac.uk/studentservices/index.php.cy>

Cadw'r Ffydd: Gall Gwasanaethau Myfyrwyr roi manylion am gynrychiolwyr a darpariaeth grefyddol leol.

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, rhan o Wasanaethau Myfyrwyr, os ydych chi'n anabl, gan gynnwys anawsterau dysgu penodol, cyflyrau iechyd parhaus ac anawsterau iechyd meddwl.

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 Gwasanaethau 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 ar Safle Normal.

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. Mae rhai llyfrgelloedd hefyd yn awr yn gweithredu gwasanaeth 24/7 ar wahanol adegau o'r flwyddyn.

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.

Dulliau Astudio: Dylai dulliau astudio da helpu i wneud aseiniadau ac arholiadau yn llai poenus. Mae Canolfan Sgiliau Astudio'r Brifysgol yn anelu at symleiddio arferion academiaidd ac yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys apwyntiadau 1-2-1, gweithdai, a mannau ysgrifennu hwylusir, ac adnoddau dysgu.

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:

- 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.
- Cynllunio. Defnyddiwch gynllunydd wal neu ddyddiadur academiaidd i nodi eich dyddiadau pwysig i gyd megis dyddiadau cau, arholiadau a phen-blwyddi.

- 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, FyMangor a'r hysbysfyrddau 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 nad ydych yn gallu canolbwyntio dim mwy.
- Canolbwyntio. Osgowch bethau sydd yn tynnu eich sylw, e.e. negeseuon e-bost neu text.
- Gwobrau. Ni allwn orbwysleisio'r pwysigrwydd o gael rhywbeth i edrych ymlaen ato ar ôl i chi orffen darn o waith. Dal i fyny gyda ffrindiau, trip i'r traeth neu ddarn mawr o gacen!
- 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.
- Yn olaf. Os ydych mewn trafferthion ac yn methu ymdopi, siaradwch â'ch tiwtor.

- Am fwy o wybodaeth a chymorth, cysylltwch â Gwasanaethau Myfyrwyr:

gwasanaethaumyfyrwyr@bangor.ac.uk

Gwaith Ymarferol: Bydd eich Ysgol / Coleg yn rhoi cyfarwyddyd a hyfforddiant i chi ac yn sicrhau eich bod yn cael eich goruchwyllo'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.



Ymchwil i amrywiaethau reis yn Nepal ac India

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.

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.

Er bod llawer o wybodaeth am y drefn gywir ac ati ar gael ar [Wefan Iechyd a Diogelwch](#), dylai'r crynodeb canlynol helpu. Mae cymryd seibiannau rheolaidd i symud o gwmpas yn bwysig iawn hefyd.



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 â'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 gallir addasu eu uchder 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.

COFIWCH GYMRYD SEIBIANNAU YN AML

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 (ffôn mewdol / Tîmau) 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 pobl 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:

- 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 lechyd a Diogelwch ar www.bangor.ac.uk/hss

Er mai dim ond nifer fechan o danau sy'n digwydd yn y Brifysgol mae meddwl am dân yn frawychus 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 ddibynnol 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 cannwyll, ond os ydych yn mynd a'u gadael maent yn debygol o achosi tân. Mae ysymygu 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 ddiffodyddion 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:

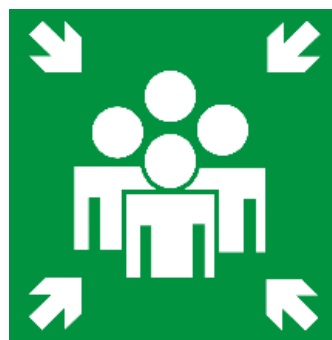
- Peidiwch ac aros i chwilio am achos y tân.
- Ewch allan o'r adeilad trwy'r allanfa ddiogel agosaf. Gwnewch hynny hyd yn oed os ydych chi'n hunanyngysu.
- Gwisgwch orchudd wyneb os oes gennych chi un.
- Peidiwch byth â defnyddio'r lifft (gweler isod am wybodaeth am y Mannau Aros Diogel).
- Ceisiwch gau'r drysau ar eich ffordd allan i atal y mwg a'r tan rhag ymledu.
- Ewch i'r Man Ymgynnull - ceisiwch gadw pellter cymdeithasol yno.
- Peidio â dychwelyd i'r adeilad nes cewch ganiatâd i wneud hynny.
- Ar ôl dychwelyd i'r adeilad, sicrhewch fod eich dwylo'n lân - golchwch eich dwylo'n iawn neu'u glanhau.
- Dilynwch unrhyw Drefniadau Brys lleol.

OS YDYCH YN ACHOSI NEU'N DARGANFOD TÂN NEU WELD MWG:

- Seiniwch y Larwm yn y Pwynt Galw.
- Ffoniwch 333 (ffôn fewnol/Timau).
- Os yw'n ddiogel i wneud hynny, diffoddwch yr holl offer nwy ac eitemau trydanol peryglus.
- Gadewch yr adeilad drwy'r allanfa ddiogel agosaf (peidiwch byth â defnyddio lifft).
- Ewch i'r Man Ymgynnull (peidiwch â dychwelyd i'r adeilad nes cewch ganiatâd i wneud hynny).



Pwynt Galwad



Pwynt Cynulliad



Allanfa Dân



Methu â Defnyddio'r Grisiau: Peidiwch byth â defnyddio'r lifft os yw'r larwm tân yn seinio. Os na allwch ddefnyddio'r grisiau, ewch i'r Man Aros Diogel agosaf a'i weithredu. Mae'r rhan fwyaf â chysylltiad â'r Staff Diogelwch a mi wnant hwythau eich cyngori chi ynglŷn â beth i'w wneud a beth sy'n digwydd. Cewch wybodaeth am leoliad y Mannau Aros Diogel ar Wefan [Iechyd a Diogelwch](#) ac [Anabledd](#).

Gwybodaeth Ddefnyddiol: Mae'r lluniau canlynol yn dangos rhai o'r arwyddion y dylech ymgysylltu â nhw yn y Brifysgol. Mae'r arwyddion gwyrdd yn darparu gwybodaeth ynghylch diogelwch.



Pwynt Lloches

Diogelwch y Brifysgol (Argyfwng)	333 (ffôn mewnol / Timau)
Heddlu, Tân, Ambiwylans (Argyfwng)	999
Heddlu (Nid Argyfwng)	101
Taclo'r Tacle	0800 555 111
Iechyd a Diogelwch	01248 383847 healthandsafety@bangor.ac.uk
Diogelwch y Brifysgol (Nid Argyfwng)	01248 382795
Gwasanaethau Myfyrwyr	01248 382024 gwasanaethaumyfyrwyr@bangor.ac.uk
Undeb y Myfyrwyr	01248 388000 undeb@undebbangor.com
Llywydd Undeb y Myfyrwyr	01248 388001
Canolfan Sgiliau Astudio	01248 382689 studyskills@bangor.ac.uk
Cymorth i Ferched Cymru	0808 80 10 800
Y Samariaid	01248 674985
MIND	0300 123 3393
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS	0345 06 121 12