Diben y ddogfen ganlynol yw darparu arweiniad cyffredinol i ddefnyddwyr cyfarpar gweithfannau sefyll o fewn Cyfadrannau ac Adrannau Gwasanaeth Proffesiynol. Dylid darllen y ddogfen hon ar y cyd â Dogfen Rhestr Wirio Unedau Arddangos Gweledol (VDU) yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch.

Cyflwyniad

Wrth i weithfannau addasadwy ddod yn fwyfwy poblogaidd, mae'n hollbwysig sicrhau bod cydweithwyr sy'n defnyddio gweithfannau o'r fath yn gwneud hynny mewn modd diogel. Mae sefyll yn llonydd hyd yn oed yn fwy blinedig nag eistedd yn llonydd, felly mae'n bwysicach fyth sicrhau bod desgiau sefyll yn cael eu defnyddio'n gywir. Yn gyffredinol, bydd gweithfannau sefyll ar gael trwy un o'r ddau drefniant isod:

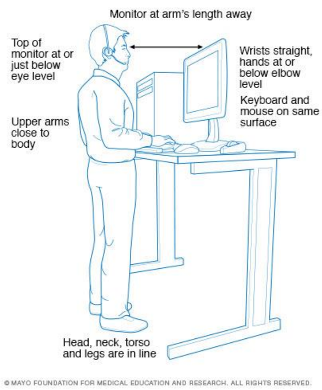
1. Desg Lawn – sy'n caniatáu i'r weithfan gyfan gael ei chodi a'i gostwng;
2. Bwrdd gwaith – uned ar wahân a osodir ar ben gweithfan na ellir ei haddasu.

Ystyriaethau Cyffredinol

- Cofiwch aryneilio rhwng sefyll ac eistedd nifer o weithiau trwy gydol y diwrnod gwaith i osgoi sefyll a/neu eistedd am gyfnodau hir.
- Gwrandewch ar eich corff, yn enwedig os ydych yn profi unrhyw anesmwythder a/neu boen.
- Dechreuwch sefyll am gyfnodau byr i ddechrau, gan gynyddu'n raddol i sefyll am gyfnodau hirach dros amser.
- Ystyriwch pa fath o esgidiau i'w gwisgo e.e. esgidiau â sodlau isel sy'n cynnal eich traed yw'r rhai mwyaf addas.
- Gofynnwch am gyngor meddygol ynghylch y trefniadau ar gyfer sefyll os ydych yn feichiog, yn dioddef o boen yn eich coesau, gwythiennau chwyddedig, neu os ydych eisoes yn dioddef o broblemau cyhyrysgerbydol megis poen yng ngwaelod y cefn.
- Tra eich bod yn sefyll, gwnewch yn siŵr bod eich cadair wedi'i lleoli lle nad oes perygl y gallech chi neu eraill faglu drosti.
- Ystyriwch ddefnyddio daliwr dogfennau os ydych yn cyfeirio at ddogfennau wrth deipio.

Pwyntiau Allweddol

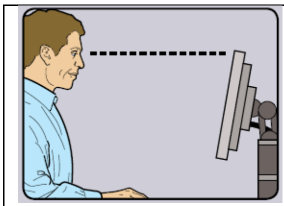
Mae Ffigwr 1 yn darparu trosolwg cyffredinol o'r prif ystyriaethau ergonomig wrth ddefnyddio gweithfannau sefyll:



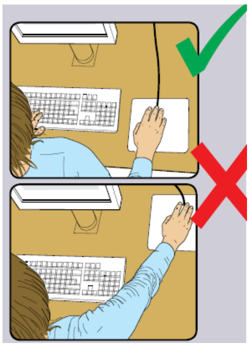
<u>Rhestr Wirio</u>

Mae'r rhestr wirio ganlynol yn darparu fframwaith i alluogi defnyddwyr desgiau sefyll adolygu pa mor addas yw eu gweithfannau, a nodi unrhyw feysydd sydd o bosib angen sylw.

Sgriniau Arddangos				
Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau'r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i'w cymryd*
A yw'r llythrennau yn glir ac yn ddarllenadwy?	Gwnewch yn siŵr bod y sgrîn yn lân a bod deunyddiau glanhau ar gael. Gwnewch yn siŵr bod lliwiau'r testun a'r cefndir yn gweithio'n dda gyda'i gilydd.	☐	☐	
A yw maint y testun yn hawdd ei ddarllen?	Efallai y bydd angen addasu cysodiadau'r feddalwedd i newid maint y testun.	☐	☐	
A yw'r ddelwedd yn sefydlog h.y. nid yw'n neidio nac yn crynu?	Rhowch gynnig ar ddefnyddio lliwiau sgrîn gwahanol fel nad yw'r testun yn neidio, e.e. lliw cefndir tywyllach a thestun goleuach. Os bydd problemau o hyd, trefnwch i wirio'r gosodiad, e.e. gan gyflenwr yr offer.	☐	☐	
A yw manyleb y sgrîn yn addas ar gyfer y defnydd a fwriadwyd ar ei gyfer?	Er enghraifft, efallai y bydd gwaith graffeg dwys neu waith sy'n galw am roi sylw i fanylion yn golygu bod angen darparu sgriniau arddangos mawr.	☐	☐	
A oes modd addasu'r disgleirdeb a/neu'r cyferbynnedd?	Nid yw'n hanfodol cael rheolyddion addasu ar wahân, a bwrw bod modd i'r defnyddiwr ddarllen y sgrin yn hawdd bob amser.	☐	☐	
A ellir troi a gogwyddo'r sgrîn?	Nid oes angen cynnwys yr opsiwn troi a gogwyddo; gallwch	☐	☐	

	ychwanegu mecanwaith troi a gogwyddo. Fodd bynnag, efallai y bydd angen cael sgrîn newydd: • os nad oes opsiwn troi/gogwyddo, neu os yw’n anfoddhaol; • os yw’r gwaith yn ddwys; a/neu • os yw’r defnyddiwr yn cael trafferth i osod y sgrîn mewn man sy’n gysurus iddo/iddi.			
A yw’r sgrîn yn rhydd o lewyrch ac adlewyrchiadau? 	Defnyddiwch ddrych wedi ei osod o flaen y sgrîn i weld o ble y mae’r adlewyrchiadau yn dod. Efallai y bydd angen i chi symud y sgrîn neu hyd yn oed y ddesg a/neu gysgodi’r sgrin rhag ffynhonnell yr adlewyrchiadau. Mae sgriniau sy’n defnyddio llythrennau tywyll ar gefndir golau yn llai tebygol o achosi llewyrch ac adlewyrchiadau.	☐	☐	
A ddarperir gorchuddion ffenestri y gellir eu haddasu ac a ydynt mewn cyflwr digon da?	Gwnewch yn siŵr bod y llenni tywyll neu fleinds yn gweithio. Gall llenni tywyll ag estyll fertigol fod yn fwy addas na rhai llorweddol. Os nad yw’r mesurau hyn yn gweithio, ystyriwch hidlwyr sgrin gwrth-lewyrch pan fetho popeth arall a gofynnwch am help arbenigol.	☐	☐	
Bysellfyrddau				
Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau’r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i’w cymryd*
A yw’r bysellfwrdd ar wahân i’r sgrin?	Mae hwn yn ofyniad, oni fydd y dasg yn ei gwneud yn anymarferol (e.e. lle mae angen defnyddio un cludadwy).	☐	☐	

A yw'r bysellfwrdd yn gogwyddo?	Nid oes angen cynnwys yr opsiwn gogwyddo.	☐	☐	
A yw'n bosibl teipio'n gysurus? 	Rhowch gynnig ar wthio'r sgrîn arddangos ymhellach yn ôl i greu mwy o le i'r bysellfwrdd, y dwylo a'r arddyrnau. Efallai y bydd angen cynhalydd arddyrnau ar y rhai sy'n defnyddio bysellfyrddau trwchus, uchel.	☐	☐	
A oes gan y defnyddiwr dechneg teipio da?	Gellir defnyddio hyfforddiant i atal: • dwylo wedi eu plygu wrth yr arddwrn; • taro'r bysellau yn rhy galed; • gorymestyn y bysedd.	☐	☐	
A yw'n bosibl darllen y llythrennau ar y bysellau yn hawdd?	Dylid cadw bysellfyrddau yn lân. Os na ellir darllen y llythrennau o hyd, efallai y bydd angen addasu'r bysellfwrdd neu gael un newydd. Defnyddiwch fysellfwrdd â gorffeniad di-sglein i leihau llewyrch a/neu adlewyrchiad.	☐	☐	
Llygoden, pelen lwybro ac ati				
Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau'r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i'w cymryd*
A yw'r ddyfais yn addas ar gyfer y tasgau y caiff ei defnyddio ar eu cyfer?	Os yw'r defnyddiwr yn cael problemau, rhowch gynnig ar ddyfais wahanol. Mae'r llygoden a'r belen lwybro yn ddyfeisiau cyffredin sy'n addas ar gyfer llawer o dasgau, ac mae rhai o bob lliw a llun ar gael. Efallai y bydd dyfeisiau amgen fel sgriniau cyffwrdd yn well ar gyfer	☐	☐	

	rhai tasgau (ond gallant fod yn waeth ar gyfer tasgau eraill).			
A yw'r ddyfais wedi'i gosod yn agos at y defnyddiwr? 	Mae'n well gosod y rhan fwyaf o ddyfeisiau mor agos â phosibl, e.e. yn union wrth ymyl y bysellfwrdd. Efallai y bydd angen hyfforddiant er mwyn: • atal y fraich rhag gorgyrraedd; • dweud wrth ddefnyddwyr i beidio â gadael eu llaw ar y ddyfais pan nad yw'n cael ei defnyddio; • annog defnyddwyr i ymlacio'r fraich a chadw'r arddwrn yn syth.	☐	☐	
A oes rhywbeth i gynnal arddwrn a blaen braich y defnyddiwr?	Gellir cynnal y fraich, er enghraifft, drwy gymorth arwyneb y ddesg neu fraich cadair. Os na ellir, yna gall dyfais gynhaliol ar wahân helpu. Dylai'r defnyddiwr allu dod o hyd i fan gweithio cysurus wrth ddefnyddio'r ddyfais.	☐	☐	
A yw'r ddyfais yn gweithio'n llyfn ar gyflymder sy'n addas i'r defnyddiwr?	Edrychwch i weld a oes angen glanhau'r offer (e.e. pelen a rholeri'r llygoden). Gwnewch yn siŵr bod yr arwyneb gweithio yn addas. Efallai y bydd angen mat llygoden.	☐	☐	
A all y defnyddiwr addasu cysodiadau'r feddalwedd ar gyfer cyflymder a chywirdeb y pwyntydd?	Efallai y bydd angen hyfforddiant ar ddefnyddwyr i ddysgu sut i addasu cysodiadau'r ddyfais.	☐	☐	
Meddalwedd				
Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau'r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i'w cymryd*

A yw'r feddalwedd yn addas ar gyfer y dasg?	Dylai meddalwedd helpu'r defnyddiwr i gyflawni'r dasg, lleihau straen a bod yn hawdd ei ddefnyddio. Cadarnhewch fod defnyddwyr wedi cael hyfforddiant priodol ar ddefnyddio'r feddalwedd. Dylai meddalwedd ymateb yn gyflym ac yn glir i fewnbwn y defnyddiwr, gyda digon o adborth, megis negeseuon cymorth clir.	☐	☐	
Dodrefn				
Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau'r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i'w cymryd*
A yw'r arwyneb gweithio yn ddigon mawr ar gyfer yr holl offer, papurau angenrheidiol ac ati? 	Creu mwy o le drwy symud argraffwyr, deunyddiau cyfeirio ac ati, i rywle arall. Os oes angen, ystyriwch ddarparu socedi pŵer a thelathrebu newydd, fel y gellir symud offer. Dylai fod yn bosibl ad-drefnu i ryw raddau.	☐	☐	
A all y defnyddiwr gyrraedd yr holl offer a phapurau y mae angen iddynt eu defnyddio yn gysurus?	Ad-drefnwch offer, papurau ac ati fel bod pethau a ddefnyddir yn aml o fewn cyrraedd yn hawdd. Efallai y bydd angen daliwr dogfennau, wedi ei osod er mwyn osgoi symudiadau pen a llygaid anghysurus gymaint â phosibl.	☐	☐	
A yw'r arwynebau yn rhydd o lewyrch ac adlewyrchiadau?	Ystyriwch fatiau neu flotwyr i leihau adlewyrchiadau a llewyrch.	☐	☐	
Safle'r corff				

Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau'r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i'w cymryd*
A yw'r sgrîn tua hyd braich i ffwrdd o'r defnyddiwr?	Rhowch dop cledr eich llaw ar y monitor tra eich bod yn sefyll yn gysurus, i fesur y pellter.	☐	☐	
A yw coesau, corff, gwddf a phen y defnyddiwr mewn llinell syth, fertigol, ac yn ffurfio craidd cryf?	Sefwch yn syth, gan sicrhau bod pob pwynt cyfeirio mewn llinell fertigol i sicrhau bod cyn lleied â phosib o straen yn cael ei roi ar y cymalau a'r cyhyrau.	☐	☐	
A yw rhan uchaf y monitor ar, neu ychydig yn is na lefel y llygaid?	Dylid gosod y monitor fel nad oes angen i'r defnyddiwr blygu neu grymu ei wddf na'i gefn wrth sefyll.	☐	☐	
A yw arwynebedd y ddesg (lle y gosodir y bysellfwrdd a'r llygoden) ar uchder y penelin neu ychydig yn is?	Sicrhewch fod y bysellfwrdd yn union o flaen y defnyddiwr, ac wedi'i wthio'n ôl fel bod blaen y breichiau'n cael eu cynnal gan ran flaen y ddesg wrth deipio.	☐	☐	
A yw cluniau ac ysgwyddau'r defnyddiwr wedi ymlacio wrth sefyll?	Dylai ysgwyddau a chluniau fod mewn safle naturiol wrth sefyll.	☐	☐	
A yw'r brif sgrîn yn union o flaen safle sefyll y defnyddiwr?	Gosodwch y monitor fel nad oes rhaid i'r defnyddiwr droi neu wyro ei gorff i weld y sgrîn.	☐	☐	
A yw breichiau'r defnyddiwr yn agos at ei ochr wrth ddefnyddio'r llygoden neu'r bysellfwrdd, a blaen y breichiau wedi'u cynnal gan arwyneb y ddesg?	Ni ddylai fod rhaid i ddefnyddwyr blygu neu droi eu harddyrnau wrth ddefnyddio'r weithfan.	☐	☐	
A yw'r defnyddiwr yn aryneilio rhwng	Cymerwch egwyliau cyson a newidiwch safle'r corff yn rheolaidd (e.e. bob 40 munud).	☐	☐	

eistedd a sefyll yn rheolaidd?	Dylai'r defnyddiwr gynyddu'r amser a dreulir yn sefyll yn raddol, i osgoi blinder. Cadwch arwynebau desgiau yn glir fel nad oes perygl bod pethau'n cwympo wrth i chi newid rhwng un safle a'r llall.			
Amgylchedd				
Ystyriaethau	*Ffyrdd o leihau'r risg*	*Ydy*	*Nac ydy*	*Camau i'w cymryd*
A oes digon o le i newid safle ac amrywio symudiad y corff?	Mae angen lle i symud ac ymestyn. Ystyriwch ad-drefnu cynllun y swyddfa ac edrychwch am rwystrau. Dylai ceblau fod yn daclus ac ni ddylai fod yn bosibl i rywun faglu drostynt neu gael eu dal ynddynt.	☐	☐	
A yw'r goleuo yn addas, e.e. ddim yn rhy llachar nac yn rhy dywyll i weithio'n gysurus?	Dylai defnyddwyr allu rheoli'r lefelau golau, e.e. drwy addasu llenni tywyll neu switsys golau. Ystyriwch gysgodi neu ailosod ffynonellau golau neu ddarparu golau lleol, e.e. lampau desg (ond gwnewch yn siŵr nad yw'r goleuadau yn achosi llewyrch drwy adlewyrchu oddi ar waliau neu arwynebau eraill).	☐	☐	
A yw'r aer yn teimlo'n gysurus?	Gall offer sgrîn arddangos ac offer arall sychu'r aer. Dylid sicrhau bod awyr iach ar gael os yw hynny'n bosibl. Gall planhigion helpu. Ystyriwch osod lleithydd os yw'n anghysurus iawn.	☐	☐	
A yw'r lefelau gwres yn gysurus?	A ellir rheoli'r gwres yn well? Efallai y bydd angen awyru neu aerdymheru os oes llawer o offer trydanol yn yr ystafell. Neu, a ellir	☐	☐	

	symud defnyddwyr i ffwrdd o ffynhonnell y gwres?			
A yw'r lefelau sŵn yn gysurus?	Ystyriwch symud ffynonellau sŵn, e.e. argraffwyr, i ffwrdd o'r defnyddiwr. Os na wnewch hyn, ystyriwch osod system wrthsain.	☐	☐	