

Gweithio o gartref yn y tymor byr Datrysiadau defnyddiol

Os ydych chi mewn sefyllfa annisgwyl o orfod gweithio o gartref, ac heb gael amser i baratoi, peidiwch â phoeni – mae llawer y gallwch ei wneud i osgoi bod yn anghyfforddus.

Cewch yma awgrymiadau defnyddiol ynghylch sut i osod eich safle gwaith beth bynnag eich sefyllfa, boed hynny'n golygu gliniadur yn unig neu gyfarpar ergonomig llawn.



Offer da wedi ei ddarparu neu wedi ei osod eisoes

Desg, cadair swyddfa y gellir ei haddasu, codwr sgrin neu stand gliniadur, bysellfwrdd ar wahân a llygoden.

- ✓ Cymerwch amser i osod yr offer sydd gennych chi mewn ffordd sy'n cefnogi eich osgo.
- ✓ Addaswch eich cadair fel bod eich penelin yr un uchder a'r bysellfwrdd, eich breichiau yn lefel â'i gilydd a bod cefnogaeth i'ch cefn.
- ✓ Top y sgrin tua lefel eich llygaid.
- ✓ Bysellfwrdd a llygoden yn agos fel bod eich breichiau yn ymlacio yn erbyn eich corff.
- ✓ Sicrhewch eich bod yn symud yn aml tra rydych chi'n gweithio, edrychwch i ffwrdd oddi wrth eich sgrin o leiaf bob 20 munud a gwnewch ymdrech i godi o'r ddesg o leiaf bob awr.

Rhywfaint o offer wedi ei ddarparu

Codwr sgrin neu stand gliniadur, bysellfwrdd ar wahân a llygoden

Dilynwch y cyngor uchod a ...

- ✓ Byddwch yn greadigol wrth sicrhau safle eistedd da â chefnogaeth ddigonol.
- ✓ Defnyddiwch dywelion, clustogau, gobenyddion neu glustog onglog i godi eich uchder wrth eistedd i lefel addas.
- ✓ Defnyddiwch glustog i sicrhau cefnogaeth i'ch cefn.
- ✓ Os oes angen cefnogaeth i'ch traed, defnyddiwch hen lyfr, ffeil neu focs fel stôl droed.



Bysellfwrdd ar wahân a llygoden yn unig

Dilynwch y cyngor uchod a...

- ✓ Dewch o hyd i ffordd o godi'r gliniadur. Gall tin, bocs plastig, llyfrau neu ffeil wneud y tro ond os yw'r eitemau'n fflamadwy, sicrhewch eich bod yn gosod mat neu hambwrdd rhwng y gliniadur a'r eitem.

Dim offer ychwanegol

Os mai gliniadur yn unig sydd gennych chi, gallwch ddal i ofalu amdanoch chi'ch hunan.

- ✓ Defnyddiwch y syniadau uchod i fod â gwell osgo a chefnogaeth yn eich cadair.
- ✓ Oes modd i chi fenthylg bysellfwrdd a llygoden?
- ✓ Gwnewch rai ymarferion syml.
- ✓ Ceisiwch symud o leiaf bob 15 munud os nad yw eich osgo'n ddelfrydol.
- ✓ Os oes gennych chi unrhyw ofidion, dylech roi gwybod i'ch rheolwr llinell cyn gynted â phosibl.



Y gwaethaf eich osgo, y mwyaf y mae angen i chi symud!

Does dim gwahaniaeth beth yw'r sefyllfa, gallwch chi ofalu am eich hunan gan symud a chymryd seibiannau'n rheolaidd. Cynlluniwch eich diwrnod ac os oes tasgau'n codi lle nad oes angen ichi fod wrth eich gliniadur, symudwch i ffwrdd. Gallwch wneud tasgau fel galwadau cynadledda, darllen dogfennau, meddwl a gwneud nodiadau ar y sofa, mewn cadair esmwyth neu hyd yn oed yn gorwedd ar y llawr. Rydym ni i gyd yn hen arfer aros mewn un man yn ystod y dydd, ac felly nid ydym yn newid ein harferion pan y gallwn wneud hynny.

Am gefnogaeth bellach ymwelwch â Posturite.co.uk i weld sut y gallwn eich helpu.