

Canllawiau Iechyd a Diogelwch ar gyfer Cyfarfodydd o Bell

O ganlyniad i'r pandemig COVID-19, gwelwyd newid mawr wrth i bobl symud i weithio ar-lein ac mae llawer o'r cyfarfodydd a fyddai wedi digwydd wyneb yn wyneb gynt yn cael eu cynnal yn rhithwir bellach ar y gwahanol blatfformau cyfarfod.

Er mai'r pandemig a sbardunodd y newid hwn, mae'n debyg y bydd llawer o gyfarfodydd yn parhau i gael eu cynnal yn rhithwir wedi i'r firws basio – yn enwedig o ystyried buddion cyfarfodydd rhithwir, megis y ffaith nad oes angen teithio. Er bod manteision i gyfarfodydd ar-lein, mae hefyd ystyriaethau iechyd a diogelwch pwysig y mae'n rhaid eu cofio er mwyn sicrhau lles y cyfranogwyr. Diben y canllawiau hyn yw esbonio'r pethau y dylid ac na ddylid eu gwneud mewn perthynas â'r ystyriaethau hynny.

Cyfarfodydd ar-lein sydd dan sylw yn y canllawiau hyn, ond bydd llawer ohonynt yn berthnasol i ddysgu o bell hefyd. Yn yr achos hwnnw, dylid darllen y canllawiau hyn ochr yn ochr â chanllawiau NASUWT ar ddysgu o bell.

Dylech

- Ddewis lleoliad lle byddwch yn cael llonydd a thawelwch.
- Sicrhau bod gennych gadair gyfforddus, ergonomig, a desg briodol, a bod y ddwy wedi eu gosod i'r uchder cywir.
- Sicrhau bod eich lleoliad yn ddigon cynnes ac wedi'i oleuo'n ddigonol, a sylwch ar y llacharedd a ddaw o ffynonellau golau artiffisial a naturiol.
- Ofyn am egwyliau cysur rheolaidd yn ystod cyfarfodydd hir – o leiaf un egwyl bob awr.
- Sicrhau eich bod chi'n cael egwyl ginio ddigonol, a hynny heb fod ar eich dyfeisiau.
- Geisio defnyddio cyfrifiadur yn hytrach na ffôn.
- Wneud yn siŵr bod gennych luniaeth o fewn cyrraedd, megis diod, cyn cychwyn y cyfarfod.
- Gofio gwisgo sbectol os ydych eu hangen.
- Wneud ychydig o ymarfer corff ysgafn rhwng cyfarfodydd ac yn ystod egwyliau – cerddwch o gwmpas ychydig, yn yr awyr agored os gallwch.
- Ystyried eich cefndir – os ydych chi'n gweithio o'ch cartref peidiwch â chael unrhyw beth yn y golwg a allai awgrymu lle'r ydych yn byw, neu a allai gael ei ystyried yn amhriodol gan bobl eraill.
- Gadw rheolaeth ar yr hyn sy'n digwydd – yn arbennig yn ystod galwadau un-i-un. Os bydd y person arall yn dechrau ymddwyn yn ymosodol, peidiwch â bod ofn diweddarau'r alwad.

Ni ddylech

- Drefnu cyfarfodydd un ar ôl y llall. Gwnewch yn siŵr bod gennych egwyl rhwng y sesiynau.
- Gael eich temtio i gynnal eich cyfarfodydd o'ch sofffa - gwnewch yn siŵr bod eich cadair yn rhoi digon o gynhaliadaeth i'ch corff.
- Gynnal cyfarfod o ffôn a ddaliwch yn eich llaw. Dewch o hyd i ffordd o'i roi i sefyll yn gadarn neu defnyddiwch gyfrifiadur.
- Gynnal cyfarfodydd tra byddwch yn gyrru car.
- Gynnal cyfarfodydd o gar wedi parcio, heblaw nad oes modd i chi osgoi hynny – dydy seddi ceir ddim yn ddelfrydol, yn enwedig os byddwch chi'n cyfuno hynny gyda chyfnod hir o yrru. Os byddwch chi'n cymryd rhan mewn cyfarfod wrth eistedd mewn car, gwnewch yn siŵr ei fod wedi'i barcio mewn lle diogel – maes parcio prysur fyddai orau. Osgowch barcio ar y stryd, neu stopio mewn cilfan, oherwydd gallech fod mewn perygl uwch o wrthdrawiad. Yn yr un modd, osgowch fannau tawel a mannau lle mae lladrad yn fwy tebygol o ddigwydd. Efallai y bydd pobl yn gallu eich gweld chi'n defnyddio cyfarpar drud – os gallwch, cadwch y drysau a'r ffenestri i gyd dan glo a defnyddiwch systemau awyru'r car i'ch cadw rhag mynd yn rhy boeth.