Safon Iechyd Corfforaethol

Cynllun Gweithredu

Enw'r busnes/sefydliad: Prifysgol Aberystwyth
Dyddiad cwblhau:

Ychwanegwch grynodeb byr <u>un tudalen</u> o'ch busnes/sefydliad fydd yn cynnwys:

Nifer y staff:

Mae Prifysgol Aberystwyth yn cyflogi 2405 o weithwyr.

Natur a math o fusnes/sefydliad:

Sefydlu Prifysgol Aberystwyth yw un o'r straeon mwyaf rhamantaidd, yn wir arwrol, yn hanes modern Cymru. O'r 1850au ymlaen, aeth grŵp bach o wladgarwyr ati dan arweiniad Hugh Owen, oedd yn Gymro o Lundain, i godi digon o arian drwy danysgrifiad cyhoeddus a phreifat i sefydlu coleg ag iddo statws prifysgol yng Nghymru. Roedd yn uchelgais a oedd bron yn amhosibl i'w wireddu. Ym 1872, agorwyd y Brifysgol mewn gwesty oedd wedi hanner ei adeiladu ar lan y môr yn Aberystwyth. Yn y coleg roedd 26 o fyfyrwyr oedd prin wedi'u paratoi ar gyfer eu cyrsiau a staff dysgu o dri.

Roedd y degawd a mwy cyntaf yn frwydr barhaus i oroesi o'r llaw i'r genau. Drwy haelioni rhai buddiolwyr unigol ac apeliadau cyhoeddus am gymorth oddi wrth werin Cymru, llwyddwyd i gadw'r Brifysgol i fynd, ac yn bwysicach o bosibl, ei gwreiddio yn ddwfn yng nghalonnau y Cymry. Testun balchder sylweddol yw'r ffaith fod y Brifysgol wedi gwneud cyfraniad sylweddol i addysg menywod; hi oedd un o'r sefydliadau cyntaf i groesawu myfyrwyr benywaidd.

O'r 1960au ymlaen bu'r Brifysgol yn adleoli o lan y môr i gampws Penglais. Mae i'r safle hwn, sydd wedi'i dirlunio'n gain, olygfeydd godidog dros dref Aberystwyth a'r môr. Yma ceir nifer o adeiladau newydd, gan gynnwys datblygiadau pwysig ar gyfer y celfyddydau a'r gwyddorau, neuaddau preswyl, Canolfan Celfyddydau ysblennydd a chyfleusterau chwaraeon o'r radd flaenaf. Yn fwyaf diweddar, mae buddsoddiad pwysig gan Lywodraeth Cynulliad Cymru wedi arwain at agor y Sefydliad Gwyddorau Biolegol, Amgylcheddol a Gwledig.

Er gwaethaf yr ehangu parhaus o ran adeiladau a niferoedd myfyrwyr, mae'r brifysgol yn Aberystwyth wedi cadw'i natur gyfeillgar draddodiadol, bywyd cymdeithasol bywiog ei myfyrwyr a'i safonau academaidd uchel.Mae ein hymrwymiad a'n canlyniadau o ran ymchwil a dysgu yn eithriadol, ac mae gennym gyfeillgarwch cadarn â'r dref a'r gymuned leol; rhaid inni adeiladu arnynt ar gyfer y dyfodol.

Yn 2007, esgorodd holl golegau Prifysgol Cymru ar gyfnod newydd fel prifysgolion annibynnol, er bod clymau cryf o gydweithio'n dal i fodoli, fel y cadarnhawyd yng nghytundeb Dydd Gŵyl Dewi yn 2009 rhwng Aberystwyth a'r pedair prif brifysgol arall yng Nghymru. A hithau bellach yn annibynnol, mae Prifysgol Aberystwyth yn edrych yn ôl â balchder ar etifeddiaeth ei gorffennol, ac yn wynebu'r dyfodol yn hyderus

Strwythur Rheoli, e.e. Bwrdd Cyfarwyddwyr, Prif Swyddog Gweithredol, Rheolwr Cyffredinol, Is-adrannau / Tîmau

Gweler isod

Ac, unrhyw beth arall y bernwch sy'n berthnasol i'r asesiad.

Bydd siart cyfundrefnol diwygiedig yn cael ei ddarparu

Defnyddiwch eich Pecyn Safon Iechyd Corfforaethol i weld y manylion sy'n ofynnol ym mhob maes o'r meini prawf. Ceir hefyd nifer o adnoddau atodol a allai fod yn ddefnyddiol i chi ar wefan Llywodraeth Cymru:
http://wales.gov.uk/topics/health/improvement/work/resources/?skip=1&lang=cy

Argymhellir eich bod chi'n cofnodi'r rhwystrau sydd wedi eu goresgyn a'r gwersi a ddysgwyd yn eich cynllun gweithredu, lle bo'n briodol, er mwyn dangos sut y mae eich gwaith iechyd a lles wedi datblygu.

- **Du/Glas:** Yn weithredol ac wedi ei argraffu
- **Coch:** I'w argraffu
- **Gwyrdd: Angen y ddogfen**

Safon Iechyd Corfforaethol
Elfennau Craidd

1. Cymorth Sefydliadol

- **Crynodeb o'r Dystiolaeth:**

Lefel		Meini Prawf	Camau i'w Cymryd	Cyfrifoldeb	Amserlen	Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad)	Mynegai / Hyperddolen
EFYDD	1	Ymrwymiad i iechyd yn y gweithle ar gyfer uwch reolwyr / bwrdd	Parhaus	Tîm Gweithredol (TG) ac Adnoddau Dynol (AD)		Mae PA wedi ymrwymo erioed i iechyd a lles yn y gweithle ar sawl lefel. Dangosir hyn drwy'r mentrau Iechyd a Lles niferus a gynhaliwyd gan y Brifysgol dros y blynyddoedd a'r gwaith a wnaethpwyd gan y TG a'r Adran AD. Nod PA yw cefnogi ei gweithwyr a chreu amgylchedd gwaith cadarnhaol a fydd yn datblygu eu profiad o weithio a'u Hiechyd a'u Lles yn gyffredinol. Yn 2012-2013 penderfynwyd cyflawni Lefel Efydd Gwobr y Safon Iechyd Corfforaethol erbyn y flwyddyn 2014. Mae Rebecca Davies, Dirprwy Is-Ganghellor Gwasanaethau Staff a Myfyrwyr, yn cefnogi'n llwyr benderfyniad AD i anelu am y wobr hon fel sydd wedi ei ddogfennu yng nghofnodion Grŵp Llywio'r Safon Iechyd Corfforaethol a'r Pwyllgor Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd.	1.0 Copïau o gofnodion perthnasol cyfarfodydd wedi'u cynnwys yn y portffolio: - Senedd - Cyngor - Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd 1.1 Angen Cofnodion Cyfarfodydd y Pwyllgor Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd 2014 1.2 Adroddiad Blynyddol AD 2011: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/hrmanagement/governance/HR-

						Annual-Report-to-Staffing-Committee-9-6-11-final.pdf 1.3 Cynllun Strategol AD 2012/2013 http://www.aber.ac.uk/cy/hr/hr-team/directors-office/hr-governance/strategic-plan/ 1.4 Cynllun Gweithredu 2012-2013 http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/hrmanagement/governance/action-plan-hr-2012-13final.pdf ***(Tud. 2)*** 1.5 Cynllun Gweithredol AD 2013-2014: http://www.aber.ac.uk/cy/hr/hr-team/actionplan/ 1.6 Cynllun Gweithredu AD 2013-2014: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/objectivesoperationplan/HR-Team-

						Ym Mawrth 2014 cyfarfu grŵp o gynrychiolwyr o Brifysgol Aberystwyth â Claire Waters, Prif Ymarferydd, Iechyd Cyhoeddus Cymru i drafod fframwaith y Safon Iechyd Corfforaethol a materion yn ymwneud â iechyd a lles yn y gweithle. Yn y cyfamser rhwng 2012 a 2013 sefydlwyd Pwyllgor Chwaraeon, Ymarfer a Lles yn y Brifysgol. Yn 2013 buddsoddodd PA ymhellach ym maes Iechyd a Lles trwy benodi Hyrwyddwr Iechyd amser llawn (ar gontract blwyddyn) gyda'r nod o hyrwyddo Iechyd a Lles ymhlith y staff. Mae'r Hyrwyddwr Iechyd yn hyfforddai graddedig. Y Dirprwy Is-Ganghellor, John Grattan, oedd y cyntaf i gwblhau cyfres o brofion a gynlluniwyd fel gwiriad sylfaenol ar iechyd. Mae'r Tîm Gweithredol wedi cytuno'n ddiweddar i benodi Hyfforddai Graddedig am ail flwyddyn ac i gynnwys iechyd a lles	Objectives-2013-14.pdf ***(Tud. 4)*** 1.7 Cynllun Gweithredu AD 2014-2015: Dogfen wedi'i hatodi 1.8 E-bost wythnosol at staff 1.9 Cofnodion Cyfarfodyd y dydd, adroddiad gan Ddirprwy Gyfarwyddwr AD ac enghreifftiau o negeseuon e-bost wedi'u cynnwys yn y portffolio. 1.10 Cofnodion Cyfarfodydd wedi'u cynnwys yn y portffolio 1.11 Copi o Gytundeb yr Hyrwyddwr Iechyd 1.12 Erthygl gan Wyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff yn Newyddion Aber ar swyddogaeth yr Hyrwyddwr Iechyd http://www.aber.ac.uk/en/sport-

					fel rhan o'r cylch gwaith.	exercise/latest-news/newsarchive/title-144758-en.html 1.13 Lluniau wedi'u cynnwys yn y portffolio
					Yn Nhachwedd 2013 aethom i'r 'Good Day at Work Conference" yn Llundain. Dyma rwydwaith cefnogol a chydweithredol o bobl broffesiynol eraill y'n ein galluogi i ddysgu oddi wrth lwyddiannau sefydliadau eraill a rhannu syniadau	1.14 Enghreifftiau o e-byst a rhaglen y dydd wedi'u cynnwys yn y portffolio
					Ar Ddydd Mercher, Mawrth 26ain 2013 aethom i Ddigwyddiad Cefnogi Cyflogwyr Cymru Iach ar Waith (camddefnyddio alcohol a sylweddau) a Seremoni Wobrau yn Abertawe. Cafwyd gwell syniad o lawer o ran ymagweddu'r Safon Iechyd Corfforaethol at Iechyd a Lles.	1.15 Ffurflen gofrestru/e-bost y digwyddiad a rhaglen y dydd wedi'u cynnwys yn y portffolio 1.16 Cyflwyniad a roddwyd ar y dydd : http://www.healthyworkingwalesevent.co.uk/downloads/Healthy-Working-Wales-Presentation.pdf
					Yn dilyn ymgynghori â Dirprwy Gyfarwyddwr AD, Heather Hinkin, penderfynwyd mynychu'r gweithdy	1.17 Enghreifftiau o e-byst, cofrestru a rhaglen y

						Safon Iechyd Corfforaethol a gynhelir yng Nghaerdydd (Gorffennaf 3ydd, 2014). Y cam nesaf i Brifysgol Aberystwyth fydd gweithio tuag at y lefel arian (a bwrw ein bod yn cyflawni'r lefel efydd yn gyntaf)	digwyddiad wedi'u cynnwys yn y portffolio.
						Yn 2013 ymunodd PA â Rhwydwaith Prifysgolion Iach y DU sy'n annog ymagweddu ar ran y Brifysgol gyfan tuag at Iechyd a Lles ac yn hwyluso rhwydweithio cenedlaethol	1.18 Aelodaeth rhwydweithio: http://www.healthyuniversities.ac.uk/national-network-meetings.php?s=196&subs=59
							1.19 Gwefan Rhwydwaith Prifysgolion Iach: http://www.healthyuniversities.ac.uk/index.php?s=1
						Ym Mai 2014 aethom i gyfarfod Rhwydwaith Prifysgolion Iach y DU a gynhaliwyd ym Mhrifysgol Fetropolitan Caerdydd. Thema'r gweithdy oed: "Iechyd a Lles mewn Prifysgolion: Meithrin Ymagwedd strategol y System Gyfan"	1.20 E-byst, rhestr o gynrychiolwyr a manylion am y digwyddiad wedi'u cynnwys yn y portffolio
						Ar yr un pryd (2014) dechreuwyd cyfathrebu â Marion Clark o Iechyd Cyhoeddus Cymru o ran ymuno â changen Cymru (cynllun i'w gwblhau) o Rwydwaith Prifysgolion Iach y DU. Rydym wedi cyflwyno	1.21 Enghreifftiau o e-byst wedi'u cynnwys yn y portffolio. Gellir darparu astudiaeth achos o holi

						astudiaeth achos sy'n tynnu sylw at ymagweddu PA tuag at Iechyd a Lles staff.	amdani.
	2	Grŵp llywio iechyd a lles cynrychioladol e.e. rheolwr adnoddau dynol, iechyd a diogelwch galwedigaethol, uwch reolwyr, cynrychiolwyr gweithwyr, undebau, swyddogion cydbwysedd bywyd-gwaith, swyddog cydraddoldeb	Parhaus	AD		Yn dilyn y cyfarfod cyntaf â Claire Waters sefydlwyd "Grŵp Llywio Iechyd a Lles". Mae'r grŵp bellach wedi ei enwi yn "Grŵp Llywio'r Safon Iechyd Corfforaethol". Cynhaliwyd y cyfarfod cyntaf ar Ebrill 15fed 2014. Ers hynny, cafwyd dau gyfarfod pellach ar Fai 8fed a Mehefin 2il 2014. Mae pedwerydd cyfarfod wedi ei drefnu ar gyfer Mehefin 18fed 2014. Mae cynrychiolwyr y grŵp yn cynnwys staff AD, penaethiaid adrannau, rheolwyr athrofeydd, rheolwr Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, hyrwyddwyr Iechyd a Lles, gwasanaethau'r campws a chynrychiolwyr undebau llafur o'r 3 undeb cydnabyddedig. Mae holl aelodau grŵp llywio'r Safon Iechyd Corfforaethol hefyd yn rhan o'r grŵp SharePoint "Iechyd a Lles" ar fewnrwyd y Brifysgol. Mae hyn yn galluogi'r grŵp i rannu syniadau, postio ac adolygu dogfennau amrywiol gan gynnwys cynllun gweithredu'r Safon Iechyd Corfforaethol a symud camau gweithredu yn eu blaen yn unol â'r amserlen.	1.22 E-byst a chofnodion cyfarfodydd 1.23 Tystiolaeth wedi'i chynnwys yn y portffolio. Bydd yr asesydd hefyd yn cael yr hawl i ddefnyddio SharePoint.
	3	Cynllun gweithredu i symud gweithgareddau iechyd a lles yn eu blaen	Parhaus	AD		Mae AD wedi llunio cynlluniau gweithredu	Gweler 1.2, 1.4

2. Cyfathrebu

Crynodeb o'r Dystiolaeth							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd** (yn cynnwys dyddiad cyflawni)	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1	Hysbysfwrdd iechyd a lles a gaiff ei ddiweddaru'n rheolaidd mewn lle amlwg	Parhaus	AD, Hyrwyddwr Iechyd (HI), Canolfan Chwaraeon		Mae hysbysfyrddau Iechyd a Lles dwyieithog electronig yn cael eu diweddaru'n rheolaidd ar brif wefan PA	2.0 Gwefan Iechyd a Lles Staff: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/work/healthanddisability/health-wellbeing/ 2.1 Tudalennau gwe Iechyd a Lles y Ganolfan Chwaraeon: http://www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/health/ http://www.aber.ac.uk/cy/staff/health-wellbeing/ 2.Gwefan AD: Cymorth i Staff: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/work/healthanddisability/ 2.3 Gwefan yr Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes http://www.aber.ac.uk/en/sell/pgce/wellbeing

					Mae Cyfathrebu a Materion Cyhoeddus PA yn cyhoeddi papur newydd ar gyfer staff o'r enw "Newyddion Aber". Mae erthyglau Iechyd a Lles yn un o brif nodweddion y papur. Mae lle ar brif wefan PA hefyd ar gyfer cyhoeddi newyddion/straeon gan gynnwys y rhai hynny sy'n ymwneud ag Iechyd a Lles. Ceir sawl hysbysfwrdd mewn gwahanol ardaloedd o'r campws sy'n cynnwys gwybodaeth sy'n cael ei diweddaru am Iechyd a Lles: - Adeilad Llandinam (2-3 hysbysfwrdd) - Y Ganolfan Saesneg Ryngwladol - Adeilad Cledwyn (2 hysbysfwrdd)	/health/ 2.4 Newyddion Aber http://www.aber.ac.uk/cy/news/aber-news/ Erthyglau/straeon Iechyd a Lles wedi'u cynnwys yn y portffolio (tystiolaeth wedi ei darparu ar gyfer erthyglau a gyhoeddwyd o 2010 hyd heddiw) 2.5 Archif Newyddion Aber http://www.aber.ac.uk/cy/news/archive/ 2.6 Tystiolaeth newyddion/straeon Iechyd a Lles wedi'u cynnwys yn y portffolio 2.7 Mae Lluniau ac enghreifftiau o e-byst yn y portffolio. Bydd yr asesydd yn cael taith o gwmpas.

						- Ystafell Staff Penbryn - Yr Adran Ystadau - Pumlumon - Pantycelyn - Cwrt Mawr - Blas Gogerddan - Blas Padarn - Ffiseg - Edward Llwyd - Elystan Morgan - Hen Goleg - Cyllid - Gogerddan - Yr Ysgol Gelf - AD Bydd y rhestr yn cael ei diweddaru	
	2	Lledaenu gwybodaeth iechyd a lles drwy e-bost	Parhaus	AD, HI, Canolfan Chwaraeon		Mae gan BA wasanaeth e-bost wythnosol y cyfeirir ato fel y "Bwletin Wythnosol" ac fe'i defnyddir i ledaenu gwybodaeth Iechyd a Lles (a gwybodaeth arall) i staff a myfyrwyr	2.8 Gwasanaeth Bwletin Wythnosol: http://www.aber.ac.uk/cy/bulletin/2014/week/16/ 2.9 Enghreifftiau o e-byst yn hysbysebu ambell weithgaredd/digwyddiad /gwasanaeth Iechyd a Lles mewnol ac allanol ac ati wedi'u cynnwys yn y portffolio.
	3	Sesiynau briffio staff, e.e. ar lefel y gweithlu; yr adran; a'r tîm		AD		Yn dilyn y cyfarfod Safon Iechyd Corfforaethol cyntaf yn Ebrill 2014, gofynnwyd i Benaethiaid Adrannau, Rheolwyr Athrofeydd ac ati gynnal (os nad oeddent erioed wedi digwydd) sesiynau	2.5 Cofnodion Cyfarfodydd i'w derbyn a'u cynnwys yn y portffolio Gweler hefyd Gofnodion Cyfarfod

						briffio ar Iechyd a Lles yn rheolaidd yn yr adran/yr athrofa. Rydym yn ei chael hi'n anodd i gael cydweithrediad rhai o'r adrannau ac yn archwilio llwybrau eraill i hwyluso'r sesiynau briffio penodol hyn ar Iechyd a Lles. Mae ambell Bennaeth Adran wedi dechrau anfon e-byst at staff ynglŷn ag agweddau Safon Iechyd Corfforaethol y Brifysgol tuag at Iechyd a Lles Mae'r adran AD a'r HI wedi cynnal cyfarfod briffio staff ar faterion Iechyd a Lles Cyflwynodd yr Hyrwyddwr Iechyd sesiwn ar ddiwrnod Cwrdd i Fwrdd blynyddol AD yn Ebrill 2014 Mae'r Tîm AD yn cynnal sesiynau briffio tim ar fore Mercher ar gyfer holl staff AD. Mae eitemau Iechyd a Lles yn nodwedd reolaidd ohonynt a chynnydd o ran y Safon Iechyd Corfforaethol wedi ei ledaenu	(Mai 8fed 2014), pwynt 1.22 o'r adran uchod Enghraifft o'r e-bost a anfonwyd gan Bennaeth Adran at staff 2.6 Enghreifftiau o ymgynghori, e-byst a chyflwyniadau wedi'u darparu yn y portffolio Angen peth tystiolaeth

3. Ymglymiad Gweithwyr

Crynodeb o'r Dystiolaeth:							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd (yn cynnwys y**	**Mynegai /**

			Cymryd			dyddiad cyflawni)	Hyperddolen
EFYDD	1	Rhaid cael systemau i sicrhau bod modd i weithwyr dderbyn a chyflenwi gwybodaeth	Parhaus	AD		Mae Prifysgol Aberystwyth wedi ymrwymo i greu'r amgylchedd gwaith gorau posibl. Mae AD yn darparu cymorth ar-lein (gweler y ddolen yn y golofn nesaf) lle gall gweithwyr dderbyn a chyflenwi gwybodaeth ar amrywiaeth o faterion yn cynnwys Iechyd a Lles. Anogir gweithwyr yn ogystal i gysylltu ag unrhyw aelod o'r Tîm AD a fydd yn ateb cwestiynau neu yn cynnig cefnogaeth yn ôl yr angen Gellir cyfeirio gweithwyr at y Rhaglen Cymorth i Staff sy'n wasanaeth cyfrinachol rhad ac am ddim lle cynigir cyngor arbenigol, gwybodaeth werthfawr, cwnsela a chefnogaeth arbenigol Gweler pwynt 7.0 ar gyfer ystadegau sy'n ymwneud â nifer y bobl sy'n defnyddio gwasanaeth y Rhaglen Cymorth i Staff	3.0 Gwybodaeth am Gyflogaeth: http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/ 3.1 AD: Cefnogaeth i Staff: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/ 3.2 Neges gan Gyfarwyddwr AD yn annog staff i chwilio am gefnogaeth: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/welcome/ 3.3 Rhaglen Cymorth i Staff: http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/eap/ 3.4 E-lyfryn Gweithwyr (Terfynol): http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/employmentinformation/employeeassistanceprogramme/Welsh-Employee-E-brochure-Final.pdf

						Mae AD a’r HI wedi cynnal sesiynau briffio staff Cynhaliwyd dau arolwg ar Straen yn 2010 a 2011 – Arolwg Straen Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ac Arolwg Asset gan Robertson Cooper	Gweler pwynt 2.6 3.5 Cysylltiadau â’r Arolwg ASSET: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/employmentinformation/healthwellbeingpolicy/english/communications---well-being-survey-faqs---english---final.pdf http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/news/abernews/AberNewsAug11.pdf **(tud. 11)**
						Rydym yn cynnal dyddiau ymwybyddiaeth megis dyddiau ymwybyddiaeth straen a dim smygu. Anogwn gymryd rhan mewn digwyddiadau a drefnir yn genedlaethol hefyd fel Ras am Oes, ac ati. Mae’r digwyddiadau hyn yn cynnig y cyfle i ddarparu a rhannu gwybodaeth sy’n ymwneud ag iechyd a lles.	Gweler adran B pwyntiau 1.2, 2.99G, a 6.17

4. Polisïau

Crynodeb o'r Dystiolaeth:							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd** (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1	Polisi iechyd a diogelwch	Datblygu'r polisi	Cyfarwyddwr Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd (Phil Maddison)		Mae gennym ddatganiad polisi Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd Mae polisi Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd cyflawn wrthi'n cael ei ddatblygu gan Gyfarwyddwr Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, Phil Maddison. Fe'i cyflwynir i gyfarfod llawn o'r Cyngor ar 20 Mehefin 2014 i'w gymeradwyo.	4.0 Datganiad polisi Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd : https://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/healthsafetyenvironment/Aber_HS&E_Policy_Dec2013.pdf 4.1 Angen y ddogfen
	a	Polisi hyrwyddo iechyd meddwl (gall fod yn rhan o'r polisi Iechyd a Diogelwch)	Dim	AD		Polisi yn weithredol (rhan o'r polisi Iechyd a Lles)	4.2 Polisi Iechyd a Lles: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/employmentinformation/healthwellbeingpolicy/english/Health-and-Wellbeing-PolicyENG-060508-.pdf
	b	Polisi anhwylderau cyhyrysgerbydol (gall fod yn rhan o'r polisi Iechyd a Diogelwch)	Dim	AD		Mae'r ddogfen ar gael ar wefan AD.	4.3 Canllawiau Rheoli Anhwylderau Cyhyrysgerbydol: http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-

							information/health-wellbeing/musculoskeletal/
	2	Polisi bwlio ac aflonyddu	Dim	AD		Polisi yn weithredol (rhan o'r Polisi Urddas a Pharch yn y Gwaith). Bu'r polisi hwn yn weithredol ers sawl blwyddyn a bydd yn cael ei adolygu gyda'r undebau llafur ym Mehefin 2014. Fel rhan o'r adolygiad, cynhaliwyd nifer o sesiynau agored gyda staff rhwng Awst a Rhagfyr 2013 i gael mewnbwn ar gyfer gwella'r polisi. Adroddwyd ar y gwaith hwn yn ddiweddar yng nghyfarfod y Pwyllgor Cyfle Cyfartal ac Amrywioldeb a gynhaliwyd ar 8 Mai 2014	4.4 Polisi Urddas a Pharch: http://www.aber.ac.uk/cy/media/departmental/humanresources/employmentinformation/dignityrespectatworkpolicy/Dignity-+-Respect-at-Work-Policy---FINAL.pdf
	3	Polisi dim ysmygu	Dim	AD		Polisi yn weithredol	4.5 Polisi PA ar Ysmygu: https://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/healthsafetyenvironment/au_policy_on_smoking_bilingual_version_3.pdf
	4	Polisi camddefnyddio alcohol a sylweddau	Cymeradwyo'r polisi	AD (Sam Morrison)		Polisi wedi ei ddatblygu a'i ystyried gan y Pwyllgor Datblygu Proffesiynol a Staffio ar 22 Mai 2014. Bydd y polisi yn cael ei ystyried gan y Cyd-bwyllgor Ymgynghori a Negodi ym Mehefin 2014.	4.6 Bydd y polisi yn cael ei gynnwys yn y portffolio Gwefan AD "Gwaith ar y gweill": http://www.aber.ac.uk/cy/hr/

5. Datblygu Polisi

Crynodeb o'r Dystiolaeth:							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)**	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1	Systemau'n weithredol i hysbysu staff am ddatblygiadau a gweithrediad polisïau	Parhaus	Tîm Gweithredol, AD, Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, Undebau		Mae AD a'r Adran Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd yn datblygu polisïau sy'n cael eu trafod ag aelodau'r Tîm Gweithredol a chynrychiolwyr Undebau Llafur. Gall staff hefyd gynnig sylwadau cyn iddynt gael eu cymeradwyo. Bydd Rheolwyr AD hefyd yn mynychu cyfarfodydd misol gyda'u hadrannau ac yn eu hysbysu o'r diweddaraf ar ddatblygu polisïau a darparu hyfforddiant ar gyfer y gwahanol bolisïau sydd yn weithredol. Defnyddir Newyddion Aber a'r gwasanaeth e-bost wythnosol yn ogystal i gyhoeddi gweithrediad polisïau. Mae'r holl bolisïau ar gael ar fewnrwyd y Brifysgol yn ogystal.	5.0 Angen cynnwys enghraifft o siart llif yn y portffolio 5.1 Newyddion Aber http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/news/abernews/aber-news-feb-13---final-web.pdf (Tud 7 ar PDF) 5.2 Rhestr o bolisïau: http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/

6. Iechyd a Diogelwch

Crynodeb o'r Dystiolaeth:							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd** (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1.	Systemau i ganfod peryglon iechyd a diogelwch	Parhaus	Swyddogion Iechyd a Diogelwch		Mae PA yn cydnabod bod diogelu Iechyd a Diogelwch ei gweithwyr, myfyrwyr ac eraill a effeithir gan ei gweithgareddau, yn rhan hanfodol o weithrediad y Brifysgol ac yn gyfrifoldeb pwysig rheolwyr ar bob lefel. Mae systemau i ganfod peryglon Iechyd a Diogelwch yn weithredol ledled y Brifysgol ar wahanol lefelau. I gael rhagor o wybodaeth gweler dogfen Strwythur a Chyfrifoldebau Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd yn y golofn nesaf. Mae rheolwyr llinell yn sicrhau bod gan eu gweithwyr brofiad digonol, neu eu bod wedi derbyn hyfforddiant priodol, cyn iddynt wneud unrhyw waith sy'n cynnwys peryglon sylweddol. Rhaid i bob aelod	6.0 Strwythur a Chyfrifoldebau Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/healthsafetyenvironment/aber_structure_and_responsibilities_mar08.pdf 6.1 Cynllun Anwytho Staff PA (Generig) wedi'i gynnwys yn y portffolio 6.2 Enghraifft o'r Ffurflen Adrodd ar Gyflwyniad Iechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd wedi'i chynnwys yn y portffolio neu

						o’r staff ddarllen y Datganiad Polisi ar Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd a’r ddogfen Rheoli Iechyd, Diogelwch a’r Amgylchedd: Strwythur a Chyfrifoldebau. Rhaid i bob aelod o’r staff gwblhau’r Adroddiad Cyflwyno SO10. Rhaid i’r gweithiwr a’r gweinyddwr adrannol gadw copi o’r ddogfen hon	http://www.aber.ac.uk/en/search/?q=Induction+Report+Form&s=aber.ac.uk%2F&l=en **(Wrth glicio ar y ddolen uchod, cliciwch wedyn ar*: “Health, Safety and Environment Induction Report”)***
						Mae ffurflenni asesu risg a chanllawiau ar Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd ar gael ar fewnrwyd y Brifysgol	6.3 Gweithdrefnau a ffurflenni PA: https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/risk-assessment/
				Carol Jenkins		Mae pecynnau a hyfforddiant penodol ar Asesu Risg wrthi’n cael eu diweddaru ar hyn o bryd	6.4 Camau mewn Argyfwng, Anafiadau - Cyffredinol https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/summary/ 6.5 Rheoli Risg : Gweithdrefnau ac Arferion http://www.aber.ac.uk/en/hse/emergency/injury/ 6.6 Polisïau: http://www.aber.ac.uk/cy/hse/policy/
						Bydd y Pwyllgor Iechyd,	Gweler 1.0

						Diogelwch ac Amgylchedd yn cyfarfod dair gwaith y flwyddyn i drafod a mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud ag Iechyd a Diogelwch PA	
	2.	Trefniadau effeithiol i reoli risg	Fel uchod	Fel uchod		Fel uchod	Fel uchod ym mlwch 1

7. Monitro, Asesu ac Adolygu

Crynodeb o'r Dystiolaeth:							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)**	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1	Cofnodi data absenoldeb salwch		AD		Mae AD yn monitro salwch yn gyson. Mae'r rheolwyr llinell yn hysbysu AD ynghylch absenoldeb staff oherwydd	7.0 Taflen data absenoldeb wedi'i chynnwys yn y portffolio

						salwch ar ffurflen bob mis. Bydd y broses hon yn newid oherwydd y system AD/cyflogres integredig newydd a gyflwynwyd ar lein yn Chwefror 2014 ac a ddylai fod ar gael i'w defnyddio gan unigolion erbyn Gorffennaf 2014. Pan yw'n weithredol, bydd staff yn gallu cofnodi absenoldeb oherwydd salwch yn uniongyrchol ar y system. Cyflwynir ystadegau ynghylch salwch i sawl fforwm yn gyfnodol e.e. y Pwyllgor Datblygu Proffesiynol a Staffio, y Cyd-bwyllgor Ymgynghori a Negodi a hefyd mewn sesiynau Cyflwyno i Staff Hŷn. Bydd Penaethiaid Adrannau a Chyfarwyddwyr Athrofeydd hefyd yn derbyn adroddiadau ar absenoldeb yn y tymor byr a'r tymor hir er mwyn rheoli absenoldeb yn unol â'r polisi a'r drefn absenoldeb salwch. Mae'r ystadegau a gynhyrchwyd yn cynnwys y canlynol: • Tueddiadau o ran absenoldeb • Prif achosion absenoldeb • Nodi ardaloedd â lefelau uchel o absenoldeb • Cyfraddau a chostau	

						absenoldeb • Dyddiau salwch ar gyfartaledd fesul adran/athrofa	
	2	Cofnodi lefelau cyfranogi e.e. staff yn mynychu cyrsiau, cyfraddau cyfranogi mewn gweithgareddau iechyd a lles		Sarah Taylor (Cynllunio) Y Ganolfan Chwaraeon (Rachel Hubbard) Michele Presacane (HI)		Cofnodion lefelau cyfranogi mewn gweithgareddau Iechyd a Lles Nifer y staff sy'n aelodau a/neu sesiynau dosbarthiadau/campfa/pwll y mae aelodau sy'n staff yn eu mynychu Gweithgareddau'r HI. Cynhaliwyd tua 47 gwiriad iechyd. Roedd 25 yn bresennol yn sgwrs yr HI ar Iechyd a Lles, gwnaeth 21 ddefnydd o'r gwasanaethau tylino am ddim, ac roedd 6 yn bresennol yn y seminar ar hypnotherapi. Mae 43 aelod o staff yn cymryd rhan yn her Aber870 Hyfforddiant Ymyriad Byr ar Alcohol (Gorffennaf 2014)	7.1 Bydd y data yn cael ei gynnwys yn y portffolio 7.2 Bydd y data yn cael ei gynnwys yn y portffolio 7.3 Ambell enghraifft o e-byst ac un ffurflen ganiatâd wedi'u cynnwys yn y portffolio. Gellid dangos mwy o ffurflenni os gofynnir amdanynt. Gweler adran B pwynt 6.17. Bydd aseswyr yn cael yr hawl i ddefnyddio share point. Efallai y bydd modd inni gynnwys rhestr y cyfranogwyr fydd yn dod i'r hyfforddiant Ymyriad Byr ar Alcohol os llwyddwn i archebu'r asesu terfynol yng

							Ngorffennaf 2014. Gweler hefyd bwynt 7.0 ar gyfer ystadegau ynghylch pobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau cwnsela a ddarperir gan y Rhaglen Cymorth i Staff

Safon Iechyd Corfforaethol
Materion Iechyd Penodol

1. Tybaco

Crynodeb o'r Dystiolaeth:

Lefel		Meini Prawf	Camau i'w Cymryd	Cyfrifoldeb	Amserlen	Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	Mynegai / Hyperddolen
EFYDD	1	Amlinellu'n glir sut y mae'r sefydliad yn cydymffurfio â deddfwriaeth ddi-fwg	Dim	AD		Polisi yn weithredol	Gweler y Polisi Dim Ysmygu yn Adran A, 4.0 Polisïau, pwynt 4.4
	2	Sicrhau bod gwybodaeth am effeithiau iechyd tybaco a mwg ail-law ar gael i'r staff drwy gyfrwng taflenni a phosteri	Parhaus	AD, HI		Llyfrynnau/Posteri Sefydliad Prydeinig y Galon, ASH Cymru a Dim Smygu Cymru wedi eu dosbarthu/eu harddangos o amgylch y campws. Yn ystod diwrnodau ymwybyddiaeth	1.0 Lluniau, enghreifftiau o e-byst, nodiadau anfon, llyfrynnau ac ati i'w canfod yn y portffolio Gweler 1.1 isod
	3	Cyfranogi yn y Diwrnod Dim Smygu (neu ddigwyddiadau tebyg sy'n codi ymwybyddiaeth)	Parhaus	Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, HI		Yn ystod y Diwrnod Dim Smygu Cenedlaethol ar Fawrth 13eg 2013, roedd gan ASH Cymru arddangosfa yn llyfrgell Hugh Owen. Bu dau o fyfyrwyr uwchraddedig yr Adran Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff yn cynnig profion gweithrediad yr ysgyfaint a phwysau gwaed yn y Ganolfan Chwaraeon Cynhaliwyd digwyddiad tebyg ar Fawrth 12fed 2014. Paratowyd arddangosfa gan Gynghorydd	Gweler Cofnodion Cyfarfod Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd (Mawrth, Mehefin 4ydd, 2013), yn 1.1 1.1 Lluniau, hysbyseb ac e-byst wedi'u cynnwys yn y

						Iechyd o Dim Smygu Cymru. Cyflwynwyd gwybodaeth am effeithiau iechyd tybaco a mwg ail-law i staff. Bydd ymgyrchoedd pellach yn cael eu trefnu	portffolio.
	4	Hyrwyddo gwasanaethau rhoi'r gorau i ysmygu		AD, Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, HI		Fel uchod (e.e. yn ystod diwrnodau ymwybyddiaeth, gwasanaethau/cysylltiadau rhoi'r gorau i ysmygu yn cael eu darparu mewn llyfrynnau ac ati.) Mae adnoddau electronig ar gael yn ogystal (dilynwch y ddolen ar yr ochr)	1.2 Gwefan Iechyd a Lles Staff: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/work/healthanddisability/health-wellbeing/ 1.3 Gwefan yr Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes http://www.aber.ac.uk/en/sell/pgce/wellbeing/health/smoking/ 1.4 Newyddion Aber: http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2014/03/title-147373-en.html

2. Hyrwyddo Iechyd Meddwl

Crynodeb o'r Dystiolaeth:							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Timescale**	**Cynnydd** (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1	Polisi hyrwyddo iechyd meddwl (gall fod yn rhan o'r polisi iechyd a diogelwch) a pholisi bwlio ac aflonyddu'n weithredol	Dim	AD		Polisïau yn weithredol	Mae'r Polisi Iechyd Meddwl yn rhan o'r Polisi Iechyd a Lles. Gweler Adran A, pwynt 4.2 2.0 Polisi Urddas a Pharch yn y Gwaith: http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/dignity/ 2.1 Polisi Cyfle Cyfartal ac Amrywioldeb: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/equality-policy/policyarchive/equal-opportunities-diversity-policy/full/
	2	Cydymffurfio â deddfwriaeth, gan gynnwys Deddf Cydraddoldeb 2010	Dim	AD		Yn dilyn gweithredu'r Ddeddf Cydraddoldeb yn 2010, ychwanegwyd meysydd Ailbennu Rhywedd, Priodas a Phartneriaeth Sifil a Beichiogrwydd a Mamolaeth at Gynllun Cyddraddoldeb Strategol PA, gan ddod â	2.2 Deddf Cydraddoldeb: Gellir canfod y ffeil yn y portffolio tystiolaeth 2.3 Cynllun Gweithredu Cydraddoldeb 2009-2011: http://www.aber.ac.uk/cy/media/departmental/humanresources/pdfs/equalopportunities/Equality_Action

						Nodweddion Gwarchodedig Cydraddoldeb (meysydd cyn hynny) i gyfanswm o naw (gweler y cynllun strategol)	_Plan_FINAL.pdf - Cynllun Cydraddoldeb Strategol 2012 a Chynllun Gweithredu 2012-2016: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/pdfs/Strategic-Equality-Plan-Final-English-2012.pdf - Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb 2010: Y ddogfen yn y portffolio - Amcanion Cydraddoldeb: Cynllun Cydraddoldeb Strategol: 2012 – 2016: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/equality-policy/obv/
						Datganiad yr Is-Ganghellor (cydraddoldeb ac amrywioldeb)	2.4 Datganiad: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/vc-statement/
						Y Pwyllgor Cyfle Cyfartal ac Amrywioldeb	- Cyfansoddiad a Chylch Gorchwyl: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/committee/
						PA oedd y Brifysgol gyntaf yng Nghymru i arwyddo'r Addewid Amser i Newid Cymru i roi diwedd ar y	2.5 Newyddion Aber: http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2013/12/title

						stigma a’r gwahaniaethau a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl. Bu cydraddoldeb ac amrywioldeb yn bwysig i Brifysgol Aberystwyth erioed. Yn 2008, lluniwyd adroddiad yn amlinellu cynnydd y Brifysgol yn ystod y flwyddyn flaenorol wrth ymateb i, a gweithredu’r Ddyletswydd Cydraddoldeb Rhywiol a ddaeth i rym yn Ebrill 2007. At hyn, mae 6 Adrodddiad blynyddol ar Gydraddoldeb Hiliol wedi’u cyflwyno i’r Cyngor yn dilyn mabwysiadu Polisi a Chynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol PA yn 2003 a’r diweddariadau a ddilynodd yn 2006. Yn olaf, paratowyd hefyd ddau Adroddiad ar y Cynllun Cydraddoldeb Anabledd ar ôl mabwysiadu Cynllun Cydraddoldeb Anabledd a Chynllun Gweithredu PA yn Rhagfyr 2006	-143418-en.html 2.6 Gellir gweld Addewid y Sefydliad (Cynllun Gweithredu) ar gyfer Amser i Newid Cymru yn y portffolio 2.7 Adroddiad Cydraddoldeb Rhywiol 2008: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/pdfs/equalopportunities/AU-Gender-Equality-Report-2008-Final---ENG.pdf 2.8 Adroddiad Cydraddoldeb Hiliol: mae’r ddogfen i’w gweld yn y portffolio (2009) 2.9 Adroddiad Cydraddoldeb Anabledd (2008): http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/pdfs/equalopportunities/AU-Disability-Equality-Report-2008-ENG-V221208.pdf 2.91 Adroddiad Cydraddoldeb ac Amrywioldeb 2013: http://www.aber.ac.uk/en/

							media/departmental/humanresources/pdfs/Annual-Equalities-Report-2013-FINAL-English.pdf 2.92 Adroddiad Cydraddoldeb Blynyddol Mawrth 2014: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/equalitydiversity/Annual-Equalities-Report-2014.pdf
						Mae mudiad Stonewall yn ystyried PA ymhlith y 5 prifysgol fwyaf hoyw-gyfeillgar yn y DU.	2.93 Newyddion Aber: http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2012/07/title-119082-en.html
						Mae PA hefyd wedi sefydlu rhwydwaith i hoywon, lesbiaid ac ati, gyda'r nod o hwyluso cymdeithasu ac ymwneud â'i gilydd	2.94 Rhwydwaith Lesbiaid, Hoywon, Deurywiol a Thrawsrywiol Staff Aber: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/lifestyle/aberlgb&tnetwork/
						Enillodd PA 'Y Tic Dwbl – yn Gadarn o Blaid Pobl Anabl' 11 mlynedd yn ô.	2.95 Datganiad y Tic Dwbl: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/two-ticks/
						Mae PA yn darparu cwrs e-ddysgu dwyieithog ar amrywioldeb ar gyfer staff, 'Amrywioldeb yn y Gweithle'	2.96 Cyrsiau: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/diversitycourse/

						Mae Fforwm Hygyrchedd cydraddoldeb ac amrywioldeb yn y Brifysgol. Gweler y ddolen yn y golofn nesaf am fwy o fanylion Gellir dod o hyd i wybodaeth bellach ynghylch Cydraddoldeb ac Amrywioldeb ar fewnrwyd y Brifysgol trwy ddilyn y ddolen yn y golofn nesaf	2.97 Fforwm: http://www.aber.ac.uk/cy/equality/accessibility-forum/ 2.98 Gwefan Cydraddoldeb ac Amrywioldeb PA http://www.aber.ac.uk/cy/equality/
	3	Arferion gweithio'n hyblyg a pholisïau sy'n cynorthwyo teuluoedd yn weithredol	Dim	AD		Mae'r Brifysgol yn darparu amrywiaeth o bolisïau sy'n cynorthwyo teuluoedd gan gynnwys y canlynol: - Gweithio'n Hyblyg - Cyfnod Mamolaeth - Absenoldeb Rhiant - Absenoldeb Mabwysiadu - Absenoldeb Arbennig	2.99 http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/flexiblework/ 2.990 http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/leave/maternity/ 2.99A http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/leave/parental/ 2.99B http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/leave/adoption/ 2.99C http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/leave/special-leave/

						Mae'r Brifysgol hefyd yn gweithredu cynllun talebau gofal plant ac mae ganddi ddwy feithrinfa, y naill ar brif gampws Penglais a'r llall ar gampws Gogerddan.	2.99D Talebau Gofal Plant: Cynllun Aberthu Cyflog http://www.aber.ac.uk/cy/hr/employment-information/financial-information/vouchers/
	4	System yn weithredol sy'n galluogi gweithwyr i gynnig sylwadau am ofynion eu swyddi, eu rôl a'u hanghenion hyfforddi	Parhaus	AD a'r Ganolfan Datblygu Staff ac Ymarfer Academaidd		Mae'r Brifysgol yn monitro perfformiad staff, ac anghenion hyfforddi drwy'r broses 'Datblygu Staff ac Adolygu Perfformiad (DSAP) DSAP yw'r broses o adolygu perfformiad staff yn y gwaith ac mae'n dilyn ymlaen o'r cyfnod prawf. Mae'r holl staff a gyflogir gan y Brifysgol yn cymryd rhan. Bydd yn rhan o system Pobl Aber o 2014. Yn 2013 datblygodd yr Adran Ymchwil, Busnes ac Arloesi adran atodol ar gyfer ymchwilwyr yn gynnar yn eu gyrfa fel rhan o'r broses DSAP	2.99E Enghraifft o'r ffurflen DSAP wedi'i chynnwys yn y portffolio 2.99F Datblygu Staff ac Adolygu Perfformiad: http://www.aber.ac.uk/cy/sdpr/ http://www.aber.ac.uk/cy/cdsap/ http://www.aber.ac.uk/cy/staff/aber-people/ Tystiolaeth/dolen i'w darparu

	5	Yn defnyddio’r adnoddau sydd ar gael a chyfranogi mewn ymgyrchoedd cenedlaethol e.e. y Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen Cenedlaethol	Parhaus		HI, AD, Canolfan Chwaraeon	Mae’r Brifysgol yn cymryd rhan yn y Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen Cenedlaethol. Trefnwyd rhai gweithgareddau yn Nhachwedd 2012 a Thachwedd 2013	2.99G Newyddion Aber 2012 http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2012/11/title-123259-en.html 2.99H Newyddion Aber 2013: http://www.aber.ac.uk/em/news/archive/2013/11/title-142519-en.html 2.99I Rhaglen Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen 2012 an2013: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/work/healthanddisability/stress-awareness/ 2.99J Enghreifftiau o e-byst a lluniau o’r diwrnod yn y portffolio. Gweler hefyd dudalen 4 Adroddiad Cydraddoldeb Blynyddol 2014 sydd ym mhwynt 2.91
						Yn ystod Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen 2012 darlledwyd cyflwyniad yn barhaus ar deledu/sgrîniau’r Brifysgol	2.99K Cyflwyniad wedi’i gynnwys yn y portffolio
						Cynllun Saith Diwrnod ar gyfer Codi’r Ysbryd ar gael ar lein	2.99L Dolen gyswllt AD: http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/humanresources/pdfs/spring-

						Mae Canolfan Chwaraeon y Brifysgol yn trefnu gweithgareddau ar gyfer Mis Iach a Heini bob blwyddyn (ers 2008). Mae gwasanaethau sy'n hyrwyddo iechyd meddwl ymhlith nifer o wasanaethau Iechyd a Lles a gynigir Er mwyn nodi Diwrnod Rhyngwladol Menywod, trefnodd Prifysgol Aberystwyth amrywiaeth o eang o weithgareddau ar gyfer myfyrwyr, staff a'r gymuned leol	into-happiness-pdf.pdf 2.99M Rhaglen Iach a Heini 2014 (tudalen2): http://www.aber.ac.uk/en/media/training/michelevito/pdf/fwweb1.pdf 2.99N http://www.aber.ac.uk/cy/is/news/2013/women-day/ http://www.aber.ac.uk/cy/news/archive/2013/03/title-127474-en.html http://www.aber.ac.uk/cy/news/archive/2014/02/title-146824-en.html http://www.aber.ac.uk/cy/widening-participation/community/iwd/ http://www.aber.ac.uk/cy/psychology/womens-day/ http://www.aber.ac.uk/en/psychology/latest-news/news-article/title-145477-en.html

						Mae gan Brifysgol Aberystwyth ystod o hyrwyddwyr ac mae'n ymgysylltu â nifer o rwydweithiau mewnol ac allanol i helpu i ymgynghori, hyrwyddo a rhannu arferion da ar amrywiaeth o feysydd cydraddoldeb ac amrywioldeb.	http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/psychology/internationalwomensday/IWD_welsh---Copy.pdf http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/psychology/internationalwomensday/IWD_welsh---Copy.pdf 2.99O Rhwydweithiau a Hyrwyddwyr Cydraddoldeb Staff http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/lifestyle/networksandchampions/ 2.99P Rhestr Hyrwyddwyr Cydraddoldeb Aberystwyth: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/lifestyle/aberequalchamplions/

3. Anhwylderau Cyhyrysgerbydol

Crynodeb o'r Dystiolaeth:

Lefel		Meini Prawf	Camau i'w Cymryd	Cyfrifoldeb	Amserlen	Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	Mynegai / Hyperddolen
EFYDD	1	Polisi Anhwylderau Cyhyrysgerbydol (gall fod yn rhan o'r polisi iechyd a diogelwch)	Cymeradwyo'r polisi	AD (Sam Morrison)		Mae'r canllawiau wedi eu datblygu ac wrthi'n cael eu cyfieithu ar hyn o bryd	3.0 Gweler Adran A, pwynt 4.3
	2	Asesu risg anhwylderau cyhyrysgerbydol	Parhaus	Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, Swyddogion Adrannau/ Athrofeydd		Cynhelir asesiadau risg penodol yn rheolaidd. Gellir gofyn am gyngor pellach oddi wrth Gynghorydd Iechyd Galwedigaethol y Brifysgol. Mae swyddogion Iechyd a Diogelwch ym mhob adran/athrofa sy'n sicrhau bod yr holl beryglon yn yr adrannau (gan gynnwys y rhai hynny a allai arwain at anafiadau cyhyrysgerbydol) yn destun asesu risg priodol	3.1 Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd, Strwythur a Rheoli Cyfrifoldebau: Gweler adran A pwynt 6.0 3.2 Llawlyfrau Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd Athrofeydd ac Adrannau Gwasanaeth: https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/departmental-handbook/ 3.3 Codi a Chario: https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/manual-handling/ 3.4 Enwau Cyswllt Diogelwch mewn Adrannau (Academaidd) http://www.aber.ac.uk/en/hse/contacts/dep-safety/academic/ 3.5 Enwau Cyswllt Diogelwch mewn Adrannau (Anacademaidd) http://www.aber.ac.uk/en/hse/contacts/dep-safety/non-academic/

						Darperir ffurflenni aseseu risg enghreifftiol Mae deunyddiau cymorth ar-lein (ar y fewnrwyd) ar gael i gynnal archwiliadau o’r gweithle (e.e. canllawiau asesu risg ar gyfer gweithleoedd sy’n cynnwys unedau arddangos gweledol)	3.6 Ffurflenni asesu risg: https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/risk-assessment/ 3.7 Rhestr wirio gweithfannau Unedau Arddangos Gweledol: https://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/healthsafetyenvironment/vduchecklist.pdf
	3	Tystiolaeth i ddangos bod rheolyddion yn weithredol (e.e. enghreifftiau penodol neu gynllun datblygu). Mae enghreifftiau penodol o ddileu risg yn ddymunol.	Parhaus	AD, Rheolwyr Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd		Mae AD yn monitro ac yn darparu data ar gyfer y Pwyllgor Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd ynghylch absenoldeb staff a achosir oherwydd iechyd galwedigaethol a diogelwch Cyfarfod Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd Adrannau/Athrofeydd. Byddai unrhyw beth a fyddai’n arwain at Ddigwyddiad Adroddadwy – RIDDOR yn cael ei ystyried ymhellach gan y swyddfa hon a’i adrodd wrth yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE). Darperir ffurflenni enghreifftiol. Yn 2013 adroddwyd ynghylch 2 ddigwyddiad neu anaf wrth yr Awdurdod hwn. Mae staff hyfforddedig yn cynnal sesiynau hyfforddi i leihau’r tebygolrwydd o anhwylderau cyhyrysgerbydol mewn adrannau.	3.8 Gweler adran A pwynt 7.0 3.9 Ffurflen Cofnodi Digwyddiad a Iechyd Galwedigaethol : http://www.aber.ac.uk/en/media/departmental/healthsafetyenvironment/procedurespracticesforms/S002F_cy.pdf Tystiolaeth i’w chynnwys 3.10 Codi a Chario: http://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/manual-handling/ Gweler 3.2 a 3.7

						Enghreifftiau o waith a gyflawnwyd rhwng AD, Iechyd Galwedigaethol a’r Ganolfan Chwaraeon yw’r rhaglenni i gynorthwyo staff â phroblemau cefn. Heb y rhaglen hon ni fyddai 2 aelod o’r staff wedi gallu parhau yn eu swyddi presennol. Mae deunyddiau cynorthwyol i leihau’r risg o anafiadau cyhyrysgerbydol ar gael ar lein yn ogystal. Mae adnoddau ar-lein ynghylch codi a chario ac unedau arddangos gweledol hefyd ar gael Mae gan y swyddfa Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd nifer o eitemau ar gael i’w benthyca (e.e. ategolion gliniaduron, stôl droed ac ati, gweler y ddolen gyswllt) Os oes risg i iechyd a diogelwch na ellir ei rheoli’n briodol fel arall, mae Rheoliadau Cyfarpar Diogelu Personol yn y Gweithle 1992 yn mynnu bod Cyfarpar Diogelu Personol yn cael ei ddarparu.	3.11 Dosbarthiadau Ymarfer Gofal Cefn http://www.aber.ac.uk/en/sportscentre/staff/rachel-hubbard/ http://www.aber.ac.uk/en/sportscentre/classes/mind-body/backcare/ Gweler pwyntiau 3.2 hyd at 3.7 3.12 Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd: Cyfarpar Llyfrgell https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/dse/dse-library/ 3.13 Cyfarpar Diogelu Personol yn y gwaith: https://www.aber.ac.uk/en/hse/proc-prac/ppe/

4. Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau

Crynodeb o'r Dystiolaeth							
Lefel		**Meini Prawf**	**Camau i'w Cymryd**	**Cyfrifoldeb**	**Amserlen**	**Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)**	**Mynegai / Hyperddolen**
EFYDD	1	Polisi Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau'n weithredol sy'n amlinellu: • disgwyliadau i reoli yfed • sut y bydd yfed sy'n broblem yn cael ei adnabod • sut y cynigir cymorth • pa bryd y bydd y broblem yn cael ei thrin fel disgyblu yn hytrach na phroblem iechyd • agwedd gefnogol tuag at y rhai hynny â phroblemau camddefnyddio sylweddau • bod meddu ar gyffuriau neu drafod cyffuriau yn cael ei adrodd wrth yr heddlu • dyletswydd gofal tuag at unrhyw weithiwr dan ddylanwad	Cymeradwyo'r polisi	AD		Mae'r Polisi Cyffuriau ac Alcohol drafft wedi ei drafod â chynrychiolwyr lleol yr undebau llafur a chytuno arno. Derbyniwyd mân-newidiadau gan 1 swyddog rhanbarthol yr undebau hyd yma. Trafodwyd y polisi yng nghyfarfod y Pwyllgor Datblygu Polisi a Staffio ar 22 Mai a dirprwywyd awdurdod gweithredol i'r Is-Ganghellor gymeradwyo unrhyw newidiadau terfynol. Cymeradwyodd y Pwyllgor y polisi ar gyfer ei gyflwyno ymlaen i'r Cyd-bwyllgor Ymgynghori a Negodi ym Mehefin 2014.	4.0 Bydd y polisi yn cael ei gynnwys yn y portffolio Gwefan AD "Gwaith ar y gweill": http://www.aber.ac.uk/cy/hr/

		• cymorth a hyfforddiant ar gael i reolwyr allu adnabod a thrafod materion yn ymwneud â chamddefnyddio alcohol neu sylweddau • bod diodydd meddal ar gael mewn digwyddiadau corfforaethol					
	2	Cymorth a hyfforddiant i reolwyr allu adnabod materion yn ymwneud â chamddefnyddio alcohol a sylweddau	I'w darparu		AD, HI	Cysylltwyd â Chris Garlick (Iechyd Cyhoeddus Cymru) a Sandra Evans, Swyddog Ymwybyddiaeth Iechyd (Lleihau Niwed trwy Alcohol, Cyngor Sir Ceredigion) ar gyfer hyfforddiant Ar Ddydd Mercher Mawrth 26ain 2014 roeddem yn bresennol yn nigwyddiad Cymru Iach ar Waith: Cymorth i Gyflogwyr (camddefnyddio alcohol a sylweddau). Trwy hyn, fe ddaethom i gysylltiad â Christopher Garlick a derbyn gwybodaeth bwysig o ran hyfforddiant Ymyriad Byr ar Alcohol. Cynhelir Hyfforddiant Ymyriad Byr ar Alcohol ar Fehefin 30ain 2014. Y prif gyswllt bellach yw Craig Jones (Uwch-Ymarferydd	4.1 Enghreifftiau o e-byst 4.2 Mae'r cyflwyniad pwerbwynt a gyflwynwyd ar y diwrnod hwn wedi'i gynnwys yn y portffolio. Gweler hefyd adran A, Cymorth Sefydliadol, pwynt 1.9 4.3 Gweler adran A pwynt 1.21 ar gyfer cofnodion cyfarfodydd ac adran B pwynt 4.1 ar gyfer enghreifftiau o e-byst

						Iechyd Cyhoeddus, Iechyd Cyhoeddus Cymru)	4.4 Poster hyfforddiant Ymyriad Byr ar Alcohol ar gael
	3	Codi ymwybyddiaeth a chyfeirio at linellau cymorth neu grwpiau cymorth cenedlaethol	Parhaus		AD	Gellir cyfeirio gweithwyr at y Rhaglen Cymorth i Staff sy'n wasanaeth cyfrinachol rhad ac am ddim sy'n darparu cyngor arbenigol, gwybodaeth werthfawr, cwnsela a chymorth arbenigol. Mae dolen gyswllt ar wefan Iechyd a Lles staff ar gyfer hyfforddiant ymyriad byr rhad ac am ddim gan Dim Smygu Cymru i roi'r gorau i ysmygu.	4.5 Gweler adran A, pwynt 3.3 a 3.4 4.7 Gweler adran A pwynt 2.0

5a. Maeth – Gweithleoedd sydd â Chyfleusterau Arlwyo

Evidence summary:

Lefel		Meini Prawf	Camau i'w Cymryd	Cyfrifoldeb	Amserlen	Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	Mynegai / Hyperddolen
EFYDD	1	Darparu bwydlen gytbwys iachus gan ddefnyddio cydbwysedd y Plât Bwyta'n Dda	Parhaus	Gwasanaethau'r Campws/Croeso a Chanolfan y Celfyddydau		Mae dewisiadau iachus ar gael yn ddyddiol. Gweler dolen gyswllt 5.1 Mae'r Gwasanaethau Croeso wedi ennill 3 gwobr	5.1 Enghraifft o fwydlen: http://www.aber.ac.uk/cy/hospitality/hospitality-menu/ 5.2 Gwobrau: http://www.aber.ac.uk/cy/hospitality/aboutus/

	2	Dewis cynhwysion iach a defnyddio dulliau coginio a pharatoi mwy iachus	Parhaus	Gwasanaethau'r Campws/Croeso a Chanolfan y Celfyddydau		Mae'r Gwasanaethau Croeso yn hybu'r defnydd o gynnyrch ffres, lleol a Masnach Deg. Mae'r Gwasanaethau Croeso wedi ymrwymo i fwyd iachus trwy leihau'r defnydd o ychwanegion artiffisial, halen a braster yn eu holl fwydydd. Cafodd hyn ei archwilio pan enillwyd y wobr Bwyd am Oes.	5.3 Datganiad polisi bwyd a phrynu cynaliadwy a moesol: http://www.aber.ac.uk/en/hospitality/sustainabilitypolicies/ethicalandsustainabilitypolicy2013/ 5.4 Adroddiad ar Ddatganiad polisi bwyd a phrynu cynaliadwy a moesol 2012-2013: http://www.aber.ac.uk/en/hospitality/sustainabilitypolicies/report2013sustainableandethicalpolicyreview/
	3	Dewisiadau bwyd iachus wedi'u nodi'n glir	Parhaus	Gwasanaethau Croeso a Chanolfan y Celfyddydau		Bydd Bwydlen Iachus Newydd y Gwasanaethau Croeso yn cael ei lansio ar Fehefin 1af 2014 a bydd yn cynnwys o leiaf 2 ddewis o brif brydau iach yn ogystal â gwybodaeth am faeth y prydau. Ym Mai 2014 cafwyd cyfarfod â Kate Sands, Uwch-Reolwr Gwerthiant safleoedd peiriannau gwerthu "Autobar" ar draws campws y Brifysgol. Mae rhestr o gynnyrch iachus yn seiliedig ar ganllawiau'r Safon Iechyd Corfforaethol bellach wedi ei hanfon at Kate. Mae hi wedi ymrwymo i weithredu a chyflwyno rhai o'r bwydydd a'r diodydd a awgrymir.	Gweler 5.3 5.5 Enghreifftiau o e-byst a chanllawiau peiriannau gwerthu'r Safon Iechyd Corfforaethol wedi'u cynnwys yn y portffolio

	4	Darparu gwybodaeth am fwyta'n iach	Parhaus	AD, HI a'r Ganolfan Chwaraeon		Mae'r wefan Iechyd a Lles ar gyfer staff yn darparu gwybodaeth am fwyta'n iach a dolenni cyswllt defnyddiol. Mae tudalennau gwe eraill ar y fewnrwyd y gall staff eu gweld hefyd yn yn darparu gwybodaeth sy'n ymwneud â bwyta'n iach	5.6 Gwefan Iechyd a Lles Staff: Gweler adran B pwynt 1.3 5.7 Gwefan yr Ysgol Addysg a Dysgu Gydol Oes: http://www.aber.ac.uk/en/sell/pgce/wellbeing/health/healthy-eating/ 5.8 Canolfan Chwaraeon PA: http://www.aber.ac.uk/en/sportscentre/health/toptips/howtoloseweight/toptips/
	5	Cyfranogi mewn digwyddiadau cenedlaethol e.e. 5 y diwrnod	Parhaus	HI, AD, Gwasanaethau Croeso		Yn ystod y Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen a'r Mis Iach a Heini cafodd bwyta'n iach ei hyrwyddo. Roedd cynigion arbennig ar gael ar gyfer sudd ffres a smwddis.	5.9 Gweler adran B, pwynt 2.99L 5.10 Gweler adran B, pwynt 2.99I
	6	Dewisiadau iachus ar gael yn cynnwys: • ffrwythau ffres • dau fath o lysiau ar gyfer prif brydau • llaeth hanner-sgim • dŵr yfed	Parhaus	Gwasanaethau Croeso		Mae ffrwythau ffres, llaeth hanner-sgim, dau ddewis llysieuol a phedwar prif bryd ar gael yn y prif fwytai. Mae dŵr ar gael trwy ffynhonnau dŵr, a mynediad i'r gegin/ffreutur. Darperir dŵr yfed am ddim mewn ambell fwyty (e.e. canolfan y celfyddydau)	Gweler 5.1 Bydd yr asesydd yn cael taith o gwmpas y bwyty.
	7	Mannau bwyta yn lân ac yn olau	Parhaus	Gwasanaethau Croeso a Chanolfan y		Mae'r glanhau yn digwydd yn ddyddiol, sawl gwaith.	Bydd yr asesydd yn cael taith o gwmpas.

				Celfyddydau			
	8	Cyfleusterau addas i famau sy'n bwydo o'r fron	Man addas i'w glustnodi ar gyfer bwydo o'r fron	AD – Gwasanaethau Croeso a Chanolfan y Celfyddydau		Mae'r Adrannau yn gwneud trefniadau'n lleol drwy'r Adran AD. Mae paragraff wedi'i gynnwys mewn gohebiaeth gan yr adran AD at famau newydd neu feichiog ynghylch y mater hwn.	5.11 Llythyr enghreifftiol gan AD wedi'i gynnwys yn y portffolio
	9	Pedwar o feini prawf dewis iachus ar gael	Parhaus	Gwasanaethau Croeso a Chanolfan y Celfyddydau		Prydau wedi'u paratoi'n ffres, salad, ffrwythau, dŵr a sudd ffrwyth.	Gweler 5.1

6. Gweithgaredd Corfforol

Crynodeb o'r Dystiolaeth:

Lefel		Meini Prawf	Camau i'w Cymryd	Cyfrifoldeb	Amserlen	Cynnydd (yn cynnwys y dyddiad cyflawni)	Mynegai / Hyperddolen
EFYDD	1	Codi ymwybyddiaeth a darparu gwybodaeth am bwysigrwydd a buddiannau ymarfer corff rheolaidd gan gynnwys cerdded a beicio	Parhaus	AD, HI, Y Ganolfan Chwaraeon		Mae gwybodaeth ar gael ar fewnrwyd y Brifysgol	Gweler adran B pwynt 1.3 6.0 Gwefan Canolfan Chwaraeon PA: http://www.aber.ac.uk/en/sportscentre/health/walksoncampus/ 6.1 Gwefan Cefnogaeth i Ffordd o Fyw AD: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/lifestyle/support-with-lifestyle/

							6.2 Cynllun beicio: http://www.aber.ac.uk/cy/supporting-staff/lifestyle/support-with-lifestyle/cyclescheme/
						Mae PA yn cynnig "Cynllun Beicio i'r Gwaith". Gellir llogi beiciau o'r Ganolfan Chwaraeon yn ogystal. Mae rheseli ar gyfer cadw'r beiciau ar gael o amgylch y campws.	6.3 Llogi beiciau PA (Y Ganolfan Chwaraeon): http://www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/facilities/bikehire/ 6.4 Gwybodaeth Iechyd a Diogelwch ynghylch Beicio: http://www.aber.ac.uk/en/hse/environment-hub/cycling-home/#d.en.127740 6.5 Rheseli Beiciau a Chawodydd: http://www.aber.ac.uk/en/hse/environment-hub/cycling-home/bike-racks-and-showers/
						Mae PA yn cefnogi ac yn noddi "Gŵyl Feicio Tref Aberystwyth" mewn sawl ffordd. Un o'r amcanion niferus yw gweithio mewn partneriaeth â chyflogwyr, busnesau lleol a chyn-fyfyrwyr i gyfoethogi profiadau staff PA.	6.6 Gŵyl Feicio Aber Newyddion Aber 2013: http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2013/05/title-135476-en.html 6.7 Newyddion Beicio PA: http://www.aber.ac.uk/en/hse/environment-hub/cycling-home/news-and-events/

							Enghraifft o e-bost ar y bwletin wythnosol
	2	Darparu manylion cyswllt canolfannau hamdden/clybiau chwaraeon/dosbarthiadau ffitrwydd lleol	Parhaus	AD a'r HI		Mae manylion cyswllt Canolfan Chwaraeon y Brifysgol ar wefan AD. Cyhoeddir manylion ym mhapur newyddion y Staff yn ogystal. Mae'r Ganolfan Chwaraeon hefyd yn cynnig telerau aelodaeth ar gyfer teuluoedd a staff sydd wedi ymddeol	6.8 Gweler 6.1 6.9 Enghraifft o hysbyseb yn Newyddion Aber wedi'i chynnwys yn y portffolio. 6.10 Aelodaeth Staff o'r Ganolfan Chwaraeon: http://www.aber.ac.uk/cy/sportscentre/membership/staff/ Bydd yr asesydd yn cael taith o amgylch y cyfleusterau
	3	Darparu gwybodaeth am lwybrau diogel lleol i feicio neu gerdded i'r gwaith	Parhaus	Swyddog Iechyd a Diogelwch		Gwybodaeth ar gael ar wefan PA	6.11 Iechyd a Diogelwch (Beicio): http://www.aber.ac.uk/en/hse/environment-hub/cycling-home/cycling-safety/ 6.12 Llwybrau hamdden: http://www.aber.ac.uk/en/hse/environment-hub/cycling-home/leisure-routes/ 6.13 Map Llwybrau'r Campws: http://www.aber.ac.uk/en/media/13997-Walking-Leaflet-%282%29.pdf

							6.14 Gweler 6.0
	4	Defnyddio arwyddion a dulliau arloesol eraill i annog gweithgaredd corfforol yn ystod y diwrnod gwaith e.e. defnyddio grisiau yn lle lifft, dosbarthiadau ffitrwydd amser cinio	Parhaus	AD, HI, Y Ganolfan Chwaraeon		Awgrym wythnosol gwefan yr HI Rhoddir gwybodaeth am Iechyd a Lles ar yr hysbysfyrddau o amgylch y campws Mae PA wedi cynnal (ac yn cynnal o hyd) nifer o ddigwyddiadau yn hyrwyddo gweithgaredd corfforol yn ystod diwrnodau gwaith (a diwrnodau eraill). Yn 2011 a 2012 cynigiwyd mesuryddion camau yn rhad ac am ddim i'r aelodau staff fu'n cymryd rhan yn y gweithgaredd "Cerdded y Byd". Enghraifft arall yw'r digwyddiad elusennol sy'n dwyn yr enw "Aber870" sy'n hybu gweithgaredd corfforol ymhlith staff yn ogystal â chodi arian ar gyfer Ambiwlans Awyr Cymru. Ar Fai 23ain, tynnwyd llun o gynrychiolwyr y Brifysgol gan gynnwys y Dirprwy Is-Ganghellor Dr Rhodri Llwyd	6.15 Awgrym Wythnosol ar Wefan Staff. Gweler adran B, pwynt 1.3 Bydd yr archwilwyr yn cael taith o gwmpas. 6.16 Cerdded y Byd : http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2011/01/title-94706-en.html http://www.aber.ac.uk/en/hse/archive/2012/title-111488-en.html http://www.aber.ac.uk/en/news/archive/2012/01/title-111719-en.html 6.17 Aber870 http://www.justgiving.com/AberUni-PrifAber1 Ffurflenni cofrestru enghreifftiol wedi'u cynnwys yn y portffolio Llun: https://www.facebook.com/photo.php?fbid=739545342764267&set=a.19108523

						Morgan gyda'r bwriad o hyrwyddo'r digwyddiad.	4276950.59216.190851264300347&type=1&theater Enghraifft o'r hysbyseb ar ffurf poster wedi'i hatodi
						Anogir a hyrwyddir cymryd rhan mewn mentrau cenedlaethol megis Ras am Oes, Movember ac ati.	6.18 Dolen gyswllt ar gyfer Ras am Oes Aberystwyth: http://raceforlife.cancerresearchuk.org/choose-your-event/aberystwyth.html?event=1567 6.19 Gweler hefyd adran A pwynt 2.0
						Mae ymchwilwyr yn yr Adran Gwyddor Chwaraeon ac Ymarfer Corff bob amser yn chwilio am bobl sy'n barod i gymryd rhan mewn astudiaethau ymchwil israddedig ac uwchraddedig sy'n aml yn golygu gweithgareddau corfforol a/neu ymarfer corff. Er y gellid tybio mai denu unigolion sydd eisoes yn cadw'n heini fyddai'r gwasanaeth hwn, nid felly y mae hi bob tro gan fod astudiaethau sy'n ymwneud ag ymarfer corff ac unigolion sy'n cael diffyg ymarfer corff yn digwydd yn aml. Bydd gweithwyr yn aml yn manteisio	6.20 Enghreifftiau o e-byst wedi'u cynnwys yn y portffolio

						ar y cyfle i gymryd rhan yn rhad ac am ddim ac mae sesiynau ymarfer corff dan oruchwyliaeth a phrofion iechyd yn digwydd yn y gweithle. Mae Clwb Badminton Staff yn cwrdd ddwywaith yr wythnos. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim ac yn agored i bawb. Mae'r HI yn cynnal dosbarthiadau allgymorth. Cynhelir dosbarthiadau ymarfer corff amser cinio ar hyn o bryd ar Gampws Gogerddan; fodd bynnag gobeithiwn ehangu'r ddarpariaeth i Gampws Llanbadarn yn ogystal â'r Hen Goleg. Yn y gorffennol, mae'r Ganolfan Chwaraeon wedi ceisio cynnal gweithgareddau corfforol yn Llanbadarn a'r Hen Goleg ond ni fu'r rhain yn llwyddiannus iawn. Rydym yn ceisio deall paham a gweithredu yn unol â hynny. Cynhelir cyfarfod rhwng yr HI a chyfarwyddwr y Ganolfan Chwaraeon, Frank Rowe, ym Mehefin 2014. Yn dilyn cyfarfod rhwng yr HI ac ambell aelod o staff sy'n gweithio ar gampws Llanbadarn cytunwyd y byddai	 6.21 http://www.aber.ac.uk/en/sportscentre/health/fitandwell/events/staffbadminton/ 6.22 Gweler adran B pwynt 1.3. Enghraifft o e-bost wedi'i chynnwys 6.23 Enghraifft o e-bost

						dau ddosbarth ymarfer corff yn cael eu cynnal yn ystod yr haf a, gobeithio, yn ystod y tymor dysgu hefyd. Cysylltwyd â Rheolwr yr Athrofa, Adrian Harvey, ac rydym yn ceisio bwrw ymlaen â’r syniad hwn. Mae’r HI yn cynnig gwiriadau iechyd sylfaenol, adroddiadau ac ymgynghoriadau. Darperir gwybodaeth am effeithiau buddiol gweithgaredd corfforol	6.24 Gweler adran B pwynt 1.3 6.25 Rhestrau o brofion ac enghraifft o adroddiad wedi’u cynnwys yn y portffolio