

Iechyd a Diogelwch: Ystafell Drochi

Mae'r tîm yn cymryd mesurau helaeth i leihau risgiau a lliniaru unrhyw ddigwyddiadau yn Ystafell Drochi PCYDDS. Fodd bynnag, er mwyn sicrhau profiad diogel a phleserus i bawb, gofynnwn i'r holl gyfranogwyr ymgysylltu â'r camau diogelwch hanfodol.

Cyflyrau Iechyd:

- **Cyflyrau Ffotosensitif ac Epilepsi:** Gall goleuadau sy'n fflachio ac effeithiau gweledol cyflym sbarduno trawiadau mewn unigolion sydd â ffotosensitifrwydd neu epilepsi. Cymerir camau lliniaru i leihau'r risg o ddelweddau sy'n fflachio a delweddau sy'n sbarduno yn yr ystafell drochi, ond ni ellir ei diystyru.
- **Cyngor Ymgynghori:** Os nad ydyn nhw'n siŵr, argymhellir bod defnyddwyr sydd â hanes o epilepsi neu ffotosensitifrwydd yn ymgynghori â meddyg cyn cymryd rhan mewn profiadau trochol.

Salwch Symud a Dryswch

- **Seibiannau am Ddefnydd Estynedig:** Cynghorir defnyddwyr i gymryd egwyl ar ôl 20-30 munud, gan y gall defnydd hir arwain at bendro, cyfog, dryswch a salwch symud.
- **Addasiad Graddol:** Argymhellir bod defnyddwyr newydd yn dechrau ar y profiad yn raddol i leihau risgiau o ddryswch.

Sesiynau Hir

- **Amser Sgrin Cyfyngedig:** Cynghorir defnyddwyr i adael yr ystafell o bryd i'w gilydd i osgoi straen llygaidd, gan fod y paneli LED yn allyrru golau bywiog a chyson.
- **Seddi a Sesiynau Estynedig:** Argymhellir defnyddio seddi i leihau blinder corfforol a dryswch yn ystod profiadau hirach. *Gellir gofyn am seddi ac mae rhai ar gael yn gyson yng nghefn yr ystafell.*

Iechyd Emosiynol a Meddyliol

- **Rhybudd Cynnwys:** Er bod cynnwys wedi'i ddylunio a'i gyrchu'n ofalus, mae'n bosibl y bydd cynnwys penodol yn ddwys neu'n ddryslyd i rai defnyddwyr.
- **Atal Argyfwng:** Os bydd defnyddiwr yn teimlo ei fod wedi'i lethu neu wedi ei ddrysu yn yr ystafell drochi, cyfathrebwch i ddod â'r profiad trochol i ben ar unwaith.

Rhagofalon

- **Camau gofalu personol:** Rydyn ni'n annog defnyddwyr i fod yn ymwybodol o'u hiechyd a'u cyfyngiadau eu hunain, ac mae'n opsiwn i optio allan o weithgareddau os ydyn nhw'n teimlo'n sâl neu'n ansicr.
- **Rhoi gwybod i staff:** Cynghorir yn gryf fod defnyddwyr yn rhoi gwybod i aelod o staff am unrhyw gyflyrau (e.e. epilepsi, pendro, neu ffotosensitifrwydd) neu lefelau o bryder a allai effeithio ar eu profiad, fel y gellir cymryd camau priodol ymlaen llaw.
- **Mynediad at Gymorth:** Sicrhau bod defnyddwyr yn gwybod pwy i fynd atyn nhw os bydd angen help arnyn nhw neu os bydd angen iddyn nhw adael y profiad yn gyflym oherwydd pryderon iechyd.

Diogelwch Offer

- **Ceblau a Chysylltiadau:** Ar adegau pan ddefnyddir propiau yn y lle, argymhellir defnyddwyr i symud o gwmpas yn ofalus er mwyn osgoi peryglon baglu oherwydd ceblau a phropiau llai.

Caiff Ystafelloedd Trochi PCYDDS eu cefnogi gan y Tîm Profiad Digidol ac Ymgysylltu -

<https://www.uwtsd.ac.uk/cy/pdy> | dee@uwtsd.ac.uk

Caiff Ystafelloedd Trochi PCYDDS eu cefnogi gan y Tîm Profiad Digidol ac Ymgysylltu -
<https://www.uwtsd.ac.uk/cy/pdy> | dee@uwtsd.ac.uk