

GWAITH EGNIO!

CYNGOR DA


WÔ BILI,
NID DYNA'R
FFORDD I
GODI PWYSAU


YEE-OW!!


YEE-HAW!
NAWR MAE FY
NGHEFN YN IAWN AR
GYFER BOD AR Y CEFFYL
DRWY'R DYDD


CYMERWCH OFAL WRTH GODI
RHYWBETH. GOFYNNWCH
I RYWUN HELPU OS YWR
LLWYTH YN RHY DRWM
NEU'N SIÂP CHWITHIG.


CODWCH YN GWIR DRWY
GYCHWYN GYDA'CH TRaed LED
YSGWYDD AR WAHÂN. PLYGWCH
EICH PEN-GLINIAU A CHADW'CH
CEFN YN SYTH, GAN ADAEL I'CH
COESAU GYMRYD Y PWYSAU.
CADWCH Y LLWYTH YN AGOS
AT EICH CORFF A THYNHAU
CYHYRAU'CH STUMOG. BYDD HYN
YN HELPU I GADW YSTUM DA A
GOSTWNG STRAEN AR EICH CEFN.


 Gwnewch ddefnydd da o unrhyw offer a gynlluniwyd i'ch helpu gyda thasgau anodd

 Gwnewch yn siŵr fod eich dillad yn ffitio'n iawn fel y medrwch symud yn rhydd a chadw tymheredd cysurus - nid yw cyhyrau oer yn ymestyn yn rhydd


 Cymerwch seibiant bach yn gyson. Peidiwch â cholli prydau bwyd a dylech yfed dŵr yn gyson

 Cynheswch i baratoi eich corff ar gyfer gwaith trwm neu ailadroddus

 Amrywiwch eich tasgau i roi ystod o ystumiau i'ch corff

 Cymerwch gamau i gryfhau eich cyhyrau a gwella eich ffitrwydd fel y medrwch ymdopi yn rhyddach gyda gofynion eich swydd

 Peidiwch gorymestyn i wneud tasg - symudwch yn agosach

 Dywedwch wrth eich cyflogydd yn brydlon os ydych mewn poen neu'n cael unrhyw symptomau eraill.