

1. Cyflwyniad

Mae Prifysgol Aberystwyth yn ymrwmo i hyrwyddo iechyd a llesiant ei myfyrwyr a'i staff drwy ddarparu a hyrwyddo gweithgarwch corfforol. Mae gweithle'r Brifysgol yn lleoliad pwysig ar gyfer bywyd gweithgar lle mae modd annog myfyrwyr a staff i fod yn weithgar er budd eu hiechyd corfforol a'u llesiant meddyliol.

Yn ôl ymchwil cyfredol, argymhellir ymgymryd â thua 150 munud o weithgarwch cymedrol bob wythnos i sicrhau iechyd da a llesiant cadarnhaol. Mae unigolion sy'n weithgar yn gorfforol yn tueddu i ddangos lefel uwch o ymwrthedd i glefydau cyffredin a chyflyrau eraill sy'n effeithio ar iechyd cyffredinol. Er enghraifft, byddem ni'n disgwyl gweld lefel is o boen cefn cronig neu gyflyrau cyhyrsgerbydol, gallu i gynnal pwysau iach, gwell canolbwyntio a chraffter. Nodir hefyd yn yr ymchwil fod staff sy'n weithgar yn gorfforol yn tueddu i wella'n gyflymach o salwch a chyflyrau iechyd eraill.

2. Nodau

- Codi ymwybyddiaeth o fanteision bod yn weithgar bob dydd er budd iechyd corfforol a llesiant meddyliol;
- Creu amgylchedd yn y gweithle sy'n hyrwyddo manteision ymarfer corfforol a llesiant meddyliol i'r holl staff;
- Cefnogi ac annog staff i gymryd rhan mewn lefelau cymedrol o ymarfer corff yn y gweithle, drwy'r ddarpariaeth o weithgareddau chwaraeon a chorfforol sydd ar gael o'r bore cynnar tan yn hwyr gyda'r nos;
- Cefnogi bywydau iach drwy ddigwyddiadau hyrwyddo sy'n sbardun i newid;
- Ategu addasiadau bywyd drwy gefnogi a chydweithio gyda'r Gwasanaethau Lletygarwch i sicrhau dewisiadau bwyta iach a chanllawiau polisi clir yn ein lleoliadau bwyd (gweler y polisi Maeth)
- Codi ymwybyddiaeth o fanteision ymarfer corff i lesiant seicolegol drwy ddarparu canllawiau polisi clir sy'n cynorthwyo staff i ganfod rhaglenni ymarfer addas, darparu dolenni at ffynonellau annibynnol o wybodaeth gan sefydliadau eraill a chymorth drwy lwybrau rheoli dydd i ddydd.

3. Cynllun Gweithredu

3.1 Codi ymwybyddiaeth o fanteision gweithgarwch corfforol drwy wneud y canlynol:-

- Darparu taflenni ac adnoddau addysgol ar weithgarwch corfforol;
- Cynnig amrywiaeth o gyrsiau a seminarau ar fanteision gweithgarwch a risgiau anactifedd;
- Trefnu 2 ddigwyddiad i hyrwyddo gweithgarwch corfforol bob blwyddyn, wedi'u hanelu at staff a myfyrwyr.

3.2 Cefnogi staff sy'n dymuno bod yn fwy gweithredol drwy wneud y canlynol:-

Annog dewisiadau gweithredol drwy ddefnyddio adnoddau hyrwyddo a chymell, er enghraifft annog staff i gerdded neu seiclo'r holl ffordd neu ran o'r ffordd i'r gwaith, neu ddefnyddio'r grisiau yn lle'r lifft;

- Darparu mapiau ar lwybrau cerdded neu lwybrau ar y campws;
- Sefydlu grŵp gweithgarwch amser cinio e.e. dosbarthiadau cerdded grŵp, campfa werdd;
- Darparu gwybodaeth am ein cyfleusterau, dosbarthiadau a chlybiau chwaraeon a hamdden;
- Hyrwyddo gweithgareddau yn y gweithle i'r rheini y mae eu swyddi'n cynnwys gweithgareddau a thasgau eisteddol;
- Hyrwyddo gweithgareddau addas i weithwyr shift drwy adolygu darpariaeth dosbarthiadau a gweithgareddau y tu allan i oriau busnes craidd;
- Darparu aelodaeth gorfforaethol o'r ganolfan hamdden i staff.

3.3 Cael gwared â'r rhwystrau a galluogi staff i fod yn fwy gweithgar yn gorfforol yn y gweithle ac o'i gwmpas drwy wneud y canlynol:-

- Cynnig gweithio hyblyg i ganiatáu ar gyfer gweithgarwch corfforol cyn, yn ystod ac ar ôl gwaith
- Edrych ar ffyrdd o ymgysylltu â staff sydd â phatrymau gwaith annodweddiadol e.e. gweithiwr shift / gweithwyr arunig, i'w hannog i gymryd rhan mewn gweithgarwch corfforol;
- Darparu cymhelliannau i staff sy'n cerdded neu'n seiclo i gyfarfodydd mewn cydweithrediad â digwyddiadau hyrwyddo'r Gwasanaethau Lletygarwch;
- Darparu rheseli storio diogel i feiciau;
- Cynnig cyfleuster llogi beiciau ar y campws;
- Cynnig ac arwyddo lleoliad cyfleusterau cawodydd a/neu newid ar y campws.

4. Monitro

Bydd y Ganolfan Chwaraeon yn llunio adroddiad blynyddol ar ddiwedd pob blwyddyn academaidd fydd yn monitro ac yn adrodd ar:-

- Y nifer o staff fel canran o gyfanswm yr aelodaeth gorfforaethol, wedi'u rhannu'n deulu swyddi a rhyw;
- Digwyddiadau hyrwyddo a gynhelir yn ystod y flwyddyn;
- Dadansoddi'r nifer o staff a myfyrwyr sy'n cofrestru ar ddosbarthiadau fel canran yn y flwyddyn flaenorol.
- Adolygu'r polisi

Cyflwynir yr adroddiad hwn i'r Grŵp Gweithredol ac i'r Grŵp Llywio Iechyd Corfforaethol.