Rhestr Wirio ar gyfer Amgylcheddau Ffisegol

Yn ein diwydiant ni, gwyddom nad yw bob amser yn bosib cael rheolaeth lwyr dros yr amgylchedd yr ydych yn gweithio ynddo. Ond, ar gyfer lleoliadau penodol, fel swyddfeydd, adeiladau, stiwdios, ystafelloedd golygu neu recordio, lleoliadau, a mannau arddangos:

Golau

- **Goleuadau y gellir eu haddasu**
- **Golau naturiol** a **goleuadau nad ydynt yn ganolog** ar gael
- **Osgowch oleuadau fflworoleuol llachar**

Ffocws

- **Crëwch fannau tawel** ar gyfer gwaith â ffocws neu **fannau** ar gyfer **egwyliau er mwyn hunan reoli** - gan sicrhau eu bod yn hygyrch heb orfod cerdded drwy ardaloedd prysur.
- **Peidiwch â rhoi lliwiau llachar ar y waliau** (yn enwedig coch) - mae lliwiau golau yn cyd-fynd yn well â ffocws a lles.
- **Caniatewch offer ac eitemau gwingo**
- **Caniatewch i unigolion eistedd wrth ddesgiau sy'n bellach oddi wrth bethau sy'n tynnu sylw** (e.e. oddi wrth ffenestri, oddi wrth beiriannau, oddi wrth eraill)
- **Crëwch 'barthau' gweithio, megis rhai** ar gyfer gweithgareddau grŵp, rhai ar gyfer gweithio'n dawel
- **Cynigwch ddarparu partisiynau desg** ar gyfer swyddfeydd cynllun agored

Cyffwrdd

- **Llaciwch y codau gwisg neu ofynion o ran gwisg** er mwyn caniatáu ar gyfer gwahanol ddefnyddiau, dillad sy'n ffitio'n wahanol neu steiliau sy'n fwy cyfforddus

Arogl

- Symudwch fannau gweithio unigol **oddi wrth geginau neu finiau**
- **Gosodwch ffiniau ar fwyd a phersawrau** ar gyfer gweithwyr

Sŵn

- **Ceisiwch leihau sŵn cefndir** lle bo modd, fel cerddoriaeth neu deledu yn y swyddfa
- **Sicrhewch fod bythau gwrthsain** ar gael
- **Darparwch neu caniatewch glustffonau sy'n tawelu sŵn neu blygiau clust**
- **Rhowch rybudd ynglŷn â synau uchel posibl** (e.e. ymarfer larwm tân, gwaith cynnal a chadw yn yr adeilad)

Cyffredinol

- **Cynigwch ddewisiadau ergonomig o ran seddi a dodrefn,** e.e. cadeiriau mwy meddal, desgiau sefyll
- **Arwyddion gweledol clir ar gyfer cyfeiriadau a chyfarwyddiadau ar gyfer offer / peiriannau**
- Sicrhewch fod yr holl offer a dodrefn yn **hygyrch i'r rhai hynny â phroblemau cydsymud echddygol**

Nodyn sydyn

Mae gorlethu synhwyraidd yn cael effaith sylweddol ar faint o wybodaeth y gellir ei phrosesu ac, yn y pen draw, pa mor gynhyrchiol y gall gweithwyr niwrowahanol fod [NiB,, 2024].

UNQUIET MEDIA