



dawnsibawb

GWRTH-BWYSO gyda'r TEULU

Beth?

- Pwysau sy'n cydbwysu pwysau arall
- Gwthio neu dynnu'n galed yn erbyn person arall i greu gwrthiant

Tasg

CREU SIÂP . TYNNWCH LUN . ANFON I MEWN
neu tagiwch ni @dawnsibawb

Awgrymiadau Diogelwch

- tynnwch eich sgidiau a sanau a cadwch eich traed yn fflat ar y llawr
- tynnwch emwaith a chlymwch eich gwallt yn ôl
- cynheswch ymlaen llaw
- aseswch y gofod rydych chi'n gweithio ynddo a chael gwared ar unrhyw beryglon posib
- dal arddyrnau yn hytrach na dwylo
- byddwch yn gall

Ymwadiad

Nid yw Dawns i Bawb yn gyfrifol am bobl sydd yn cymryd rhan yn y dasg hon, rydych chi'n gwneud hynny ar eich risg eich hunan. Cymerwch sylw o'r awgrymiadau diogelwch uchod. Diolch.