



dawnsibawb

GWRTH -BWYSO gyda'r TEULU

- PWYSAU SY'N CYDBWYSO PWYSAU ARALL
- GWTHIO NEU DYNNU'N GALED YN ERBYN
PERSON ARALL I CREU GWRTHIANT

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



CREU SIÂP. TYNNWCH LUN. ANFON I MEWN