

#### Safle Eistedd Delfrydol

- Mae'n bwysig i'r pelfis fod mor lefel â phosibl, fel nad yw un ochr yn uwch na'r llall ac felly bo'r pwysau'n cael ei wasgaru
- Sylfaen sefydlog (e.e. clustog cywir)
- Cluniau, pengliniau a fferau ar 90 gradd (onglau sgwâr)
- Cynhaliad i'r breichiau

#### Cadeiriau Olwyn

- Gwasanaethau Cadeiriau Olwyn
- Safonol - hunan-wthio neu ofalwr yn ei reoli, wedi ei bweru dan do, ei bweru yn yr awyr agored
- Â llaw nad yw'n gwyro-mewn-gofod (neu bŵer/ trydan)
- Â llaw gwyro-mewn-gofod (neu bŵer/ trydan). Mae gwyro mewn gofod yn caniatáu i'r sedd gyfan wyro'n ôl gan gadw ongl clustog y cefn yr un fath



- Mae safle eistedd da yn dechrau gyda sicrhau bod y pelfis mor gymesur â phosibl



### **Seddi statig**

- Dewis arall yn lle cadair olwyn
- Opsiwn cyfforddus
- Helpu i newid safle
- Caniatáu ymlacio
- Hyrwyddo llesiant



**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English**