

---

## Trosolwg

Mae'r safon hon ar gyfer unigolion sy'n gweithio mewn gwasanaeth cyhoeddus. Fe'i lluniwyd i sicrhau bod unigolion yn bodloni'r safon ofynnol o ffitrwydd corfforol sy'n orfodol gan eu sefydliad er mwyn cyflawni eu rôl yn effeithlon. Mae hefyd yn sicrhau bod yr unigolion yn gwybod pa gamau y dylent eu cymryd i wella'u ffitrwydd corfforol neu i ddelio gydag anaf.

---

## Meini prawf perfformiad

Rhaid i chi allu:

1. dilyn gweithdrefnau sefydliadol bob amser
2. cynnal eich diogelwch personol eich hun a diogelwch pobl eraill bob amser
3. asesu eich lefel gyfredol o ffitrwydd corfforol
4. monitro eich lefelau ffitrwydd corfforol
5. cyflawni'r gofynion ffitrwydd corfforol ar gyfer eich rôl
6. bodloni gofynion profion ffitrwydd corfforol gorfodol eich sefydliad

---

## Gwybodaeth a dealltwriaeth

Mae angen i chi wybod a deall:

1. eich gweithdrefnau sefydliadol ar gyfer bodloni gofynion ffitrwydd corfforol
2. gofynion sefydliadol a gofynion y rôl o ran ffitrwydd corfforol a iechyd a diogelwch
3. gan bwy mae ceisio cyngor ynghylch gwelliannau i'ch ffitrwydd corfforol a delio gydag anafiadau
4. sut mae gwella ffitrwydd corfforol
5. gwahanol elfennau ffitrwydd corfforol
6. sut mae arfer da o ran maeth, iechyd a hylendid yn effeithio ar eich ffitrwydd corfforol

---

**Cwmpas/Ystod  
cysylltiedig â meini  
prawf perfformiad**

Dyma'r gwahanol amodau sy'n effeithio ar sut byddwch chi'n cymhwyso eich gwybodaeth, ac y mae rhaid i chi ddangos cymhwysedd ynddynt:

1 Cynnal ffitrwydd:

1.1 fel unigolyn

1.2 ar y cyd

2 Ffitrwydd:

2.1 cardiofasgwlaidd

2.2 dygnwch

2.3 cryfder

2.4 symudedd

SFJ6131

Bodloni gofynion ffitrwydd corfforol



---

**Cwmpas/Ystod  
cysylltiedig â  
gwybodaeth a  
dealltwriaeth**

SFJ6131

Bodloni gofynion ffitrwydd corfforol

---



---

**Datblygwyd gan** Skills for Justice

---

**Fersiwn rhif** 2

---

**Dyddiad cymeradwyo** Tachwedd 2014

---

**Indicative Review Date** Tachwedd 2019

---

**Dilysrwydd** ArHynOBryd

---

**Statws** Gwreiddiol

---

**Sefydliad cychwynnol** Sgiliau Llywodraeth

---

**RCU gwreiddiol** SFJ 6.13.1

---

**Galwedigaethau perthnasol** Graddio Rhyfela'r Llynges Frenhinol; Dyletswyddau Cyffredinol y Môr-filwyr Brenhinol; Troedfilwr Brwydro'r Fyddin; Gynnwr Catrawd yr Awyrlu Brenhinol; Gwasanaeth Cyhoeddus a Gweithwyr Proffesiynol Eraill Cysylltiedig

---

**Cyfres/Set** Gwasanaethau Cyhoeddus; Lluoedd Arfog

---

**Geiriau Allweddol** ffitrwydd corfforol; cardiofasgwlaidd; dygnwch; maeth; iechyd a hylendid; anafiadau; darparu gweithredol; cryfder; ffitrwydd

---