

# Holiadur lechyd Sawna



Nid yw cymryd rhan mewn gweithgarwch Sawna yn unrhyw broblem neu berygl i ran fwyaf o bobl. Fodd bynnag fe ddyluniwyd yr Holiadur lechyd yma i ganfod y lleiafrif hynny o bobl lle mae'n orfodol fod cyngor meddygol yn ofynnol cyn dechrau cael Sawna. Fe ofynnir i Arweinyddion Sawna i ddsbarthu'r holiadur i bawb cyn iddynt gael sawna. Nid yw'r Comisiwn Coedwigaeth yn derbyn cyfrifoldeb am unrhyw gyflwr meddygol a wnaed yn waeth wrth ddefnyddio'r sawna.

**1. Ydy'ch meddyg erioed wedi dweud wrthy'ch fod gennych gyflwr calon ac y dylech dim ond gwneud gweithgaredd corfforol a awgrymir ganddo?**

YDY

NAC YDY

**2. Ydy'ch chi'n teimlo poen yn eich brest wrth wneud gweithgaredd corfforol?**

YDWYF

NAC YDWYF

**3. Ydy'ch chi wedi cael poen yn eich brest yn ystod y mis diwethaf pan nad ydych yn gwneud gweithgaredd corfforol?**

YDWYF

NAC YDWYF

**4. Ydy'ch chi'n colli eich cydbwysedd oherwydd pendro neu ydych chi'n colli ymwybyddiaeth o gwbl?**

YDWYF

NAC YDWYF

**5. Ydy'ch chi'n diodde', neu canfuwyd fod gennych Bwysedd Gwaed Uchel?**

YDWYF

NAC YDWYF

## **CYNGHORWCH NI O UNRHYW AMODAU RYDYCH YN TEIMLO Y DYLEM WYBOD AMDANYNT OS GWELWCH YN DDA.**

Rwy'n deall fy mod wedi ateb yn gadarnhaol i un neu mwy o'r cwestiynau uchod, a dylem fynd am gyngor meddygol cyn cymryd rhan mewn Gweithgaredd Sawna, ac os pe bawn yn parhau gyda gweithgaredd Sawna, fy nghyfrifoldeb i fyddai hynny.

Rwy'n cytuno i ddweud wrth yr arweinydd Gweithgarwch os fydd yna unrhyw newid yn fy nghyflwr meddygol.

Llofnod.....

Enw a Chyfeiriad.....

Dyddiad.....

Rhif ffôn.....