Cysgodfannau Haul – Sicrhau bod Cysgodfannau Haul yn Ddigonol

Pecyn Cymorth i hyrwyddo'r defnydd o gysgodfannau haul priodol

Cynnwys:

Pennod 1 Datganiad o fwriad - nodau ac amcanion y Fenter

Pennod 2 Pethau i'w hystyried cyn rhedeg y Fenter

Pennod 3 Rhedeg 'Cysgodfannau Haul'

Atodiad 1 Testun posibl ar gyfer y daflen

Atodiad 2 Ffotograff o gysgodfan haul

Atodiad 3 Ffotograff o wisg haul a het amddiffynnol

Atodiad 4 Cwestiynau posibl ar gyfer yr Holiadur

Pennod 1

Cysgodfannau Haul – Sicrhau bod Cysgodfannau Haul yn Ddigonol

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd y themâu sy'n allweddol i Her Iechyd Cymru oherwydd yr ystyrir mai'r elfennau hynny sy'n cyfateb i gyfran sylweddol o'r afiechydon y gellid eu hosgoi. Nid yw'r rhain, fodd bynnag, yn neilltuedig nac yn gynhwysfawr, ac mae'r her yn ymestyn i gynnwys ymyriadau eraill ar sail iechyd sy'n hyrwyddo ac yn gwella iechyd. Er nad yw gostwng nifer yr achosion o ganser y croen wedi'i restru'n benodol fel thema allweddol, o ystyried y cynnydd yn nifer yr achosion o'r clefyd hwn, mae'n fater pwysig y dylid rhoi sylw iddo.

2. Nod y cynllun hwn yw lleihau'r risg i blant rhag cael eu hamlygu i ormod o haul. Mae'n targedu'n benodol y plant hynny sy'n cael budd o warchodaeth yn erbyn cael gormod o haul trwy ddefnyddio pebyll haul/gwynt, sy'n gysgodfannau bach, wedi'u gwneud gan amlaf o ffabrig ar ffrâm weiar, lle gall plant eistedd allan o lygad yr haul. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwybod y neges am gadw eu hunain yn ddiogel yn yr haul. Awgryma'r dystiolaeth, fodd bynnag, fod llawer o bobl, er gwaethaf gwybod beth yw'r risgiau a'r camau cymharol syml y gellir eu cymryd i leihau'r risgiau hynny, yn gwneud dim neu ychydig iawn i atal y peryglon. Mae defnyddio pebyll o'r fath yn awgrymu fod y rhai sy'n gyfrifol am y plant yn ymwybodol o'r risgiau o gael gormod o haul, a'u bod wedi cymryd camau i leihau'r risg i'r plentyn. Mae'n amlwg hefyd, fodd bynnag, nad yw'r holl bebyll yn ddigon cadarn i ddarparu lefel ddigonol o warchodaeth, ac y gall y plant sy'n dibynnu arnynt i'w hamddiffyn rhag yr haul fod yn dal i gael gormod o haul.

3. Mae'r rhan fwyaf o blant yn cael rhwng 50% a 80% o'r holl gyswllt a gânt gydol eu hoes â'r haul cyn bod yn 18[i]. Dengys tystiolaeth hefyd bod plant oedran ysgol yn cael hyd at 70% o'u dogn blynyddol o heulwen yn ystod gwyliau'r ysgol. Dengys astudiaethau mudo mai llosg haul yn ystod plentyndod sydd fwyaf perthnasol i'r risg o felanoma. Y mae gan y bobl sy'n mudo i Awstralia cyn bod yn 10 oed yr un math o risg â'r bobl a aned yno, tra bo gan y rhai a gyrhaeddodd yno ar ôl cyrraedd eu 15 oed draean y risg o'u cymharu ag unigolion a aned yn Awstralia[ii]. Daeth adolygiad systematig o astudiaethau epidemiolegol i'r casgliad fod cael eich amlygu i lefelau uchel o heulwen yn ystod plentyndod yn ffactor pendant sy'n pennu risg o felanoma ond heb eithrio amlygiad gan oedolion.[iii] Mae Herio'r Haul (SunSmart), yr ymgyrch genedlaethol i atal canser y croen, yn argymell felly y dylid defnyddio cysgod i atal plant a babanod rhag cael eu hamlygu i ormod o haul:

   Defnyddiwch gysgod
   Cadwch fabanod mewn cysgod llwyr: dan goed, ymbarelau, canopïau neu dan do[iv]

4. Awgryma gwaith ymchwil o America fod rhieni'n gwneud ymdrechion addawol, ond annigonol, i amddiffyn eu plant rhag yr haul.[v] Yn ôl yr arolwg, dywedodd

rhieni eu bod yn defnyddio eli haul a chanddo ffactor gwarchodaeth haul (SPF) o 15 neu uwch fel yr hyn a wnânt amlaf i amddiffyn eu plant rhag yr haul (53%). Yn ail i hynny oedd cadw'r plant allan o lygad yr haul trwy ddefnyddio cysgod (24%) ac yr oedd y rhan fwyaf o'r rhieni a holwyd yn sylweddoli beth oedd gwerth cronnus defnyddio'r ddau fath o ymddygiad.

5. Tra bo awgrym fod rhieni yn sylweddoli bod angen defnyddio eli haul a chysgod fel dulliau o amddiffyn plant a babanod rhag cael eu hamlygu'n ormodol i'r haul, y mae hefyd yn hanfodol fod y math o gysgod a ddewisir yn effeithiol o ran atal y plentyn rhag cael ei amlygu i'r haul. Mae llawer o rieni, wrth fynd i leoliadau awyr agored fel traethau, yn defnyddio 'pebyll haul' i amddiffyn eu plant. Mae'r rhain wedi'u gwneud o ffabrig, a hwnnw wedi'i ymestyn fel arfer dros ffrâm weiar, y gellir ei osod yn y ddaear, ac sy'n caniatáu i'r plant eistedd y tu mewn iddynt, mewn cysgod i bob pwrpas. Nid yw pob un o'r pebyll haul, fodd bynnag, yn defnyddio ffabrig sydd â Ffactor Gwarchodaeth Haul (SPF) ddigon uchel i allu cynnig amddiffyniad llwyr i'r plentyn, ac mae'r plentyn felly, yn dal i fod mewn perygl o gael ei losgi gan yr haul. Er mwyn gallu cynnig digon o warchodaeth i'r plentyn sy'n defnyddio'r gysgodfan, argymhellir y dylai SPF y ffabrig a ddefnyddir ar gyfer y babell haul fod yn 50, fan lleiaf.

6. Nod yr ymyriad yw gostwng y risg o fod ormod yn yr haul ac atal y risg bosibl o ddatblygu melanoma niweidiol mewn plant trwy hyrwyddo'r defnydd o bebyll haul gwarchodol priodol, a fydd yn cynnig lefelau uchel o warchodaeth yn erbyn golau uwch fioled. Wrth wneud hynny, mae'n cefnogi thema Her Iechyd Cymru o leihau nifer yr achosion o afiechydon y gellir eu hatal ac y mae'n gyson, felly, â dyheadau Her Iechyd Cymru.

---

[i] Ymchwil Canser y DU.

[ii] Holman C.D. a B.K. Armstrong, *Cutaneous malignant melanoma and indicators of total accumulated exposure to the sun: an analysis separating histogenetic types.* Sefydliad Canser J Natl, 1984. 73(1): t. 75-82.

[iii] Whiteman, D.C., C.A. Whiteman, ac A.C. Green, *Childhood sun exposure as a risk factor for melanoma: a systematic review of epidemiologic studies.* Cancer Causes Control, 2001. 12(1): t. 69-82

[iv] Herio'r Haul

[v] Robinson J K yn ôl yr adroddiad yn y *Journal of American Academy of Dermatology*, Mai 2000

Pennod 2

Cysgodfannau Haul – Sicrhau bod Cysgodfannau Haul yn Ddigonol

Rhedeg Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae'n rhaid rhoi sylw i'r ystyriaethau cychwynnol ar gyfer y prosiect hwn, gan gynnwys y canlynol;

- Beth yw'r grwp targed?
- A fydd y fenter yn arwain at y canlyniad a ddymunir?
- Sut mae cyrraedd y grwp targed?
- Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
- Sut caiff y fenter ei harfarnu?
- Sut y bydd y fenter yn rhoi gwerth am arian?

2. Grwp Targed

Nod yr ymyriad hwn yw ceisio amddiffyn plant rhag cael eu hamlygu'n ormodol i'r haul trwy sicrhau bod y rhai sy'n defnyddio pebyll haul neu strwythurau tebyg yn cael eu hamddiffyn yn ddigonol gan ffabrig ag iddo SPF digon uchel. O ystyried oedran y plant sy'n defnyddio'r pebyll haul, fodd bynnag, ni fyddai'n briodol iddynt fod yn grwp targed a'r grwp targed, felly, yw'r rhai sy'n prynu ac yn defnyddio'r pebyll haul i roi gwarchodaeth i'w plant.

Dylid nodi bod modd ehangu'r grwp targed os yw'r rhai sy'n rhedeg y fenter yn tybio fod hynny'n briodol, i gynnwys pawb sy'n defnyddio pebyll haul a strwythurau amddiffynnol tebyg, gan nad ar gyfer plant yn unig y cânt eu defnyddio. Bydd hwn yn fater i'w benderfynu'n lleol.

3. Cyflawni'r canlyniad a ddymunir

Fel ag y nodwyd eisoes, pwrpas y cynllun hwn yw lleihau amlygiad i'r haul heb amddiffyniad. Gwneir hyn trwy godi ymwybyddiaeth y grwp targed, h.y. y rhai sy'n prynu'r strwythur amddiffynnol i'r angen i brynu pebyll haul a strwythurau tebyg sydd wedi'u gwneud o ffabrig ag SPF digon uchel ac, o hynny allan, i ddefnyddio'r strwythur i amddiffyn eu plant.

Mae dau is-grwp o'r grwp targed. Y rhai nad ydynt wedi prynu pebyll haul, ond a allai fod yn ystyried gwneud hynny, neu a allai gael eu perswadio o werth gwneud hynny gan y fenter hon, a'r rhai sydd eisoes wedi prynu pabell haul, ond nad yw'r SPF yn ddigon uchel. Yn y naill achos a'r llall, codi ymwybyddiaeth o'r angen i ddefnyddio strwythurau amddiffynnol rhag yr haul ac ynddynt SPF digon uchel yw'r cam cyntaf. Ar ôl gwneud y ddau grwp yn ymwybodol o'r angen i ddefnyddio pabell haul ag iddi SPF digon uchel, y cam nesaf yw i'r ddau grwp brynu a defnyddio strwythur o'r fath. Dyma'r canlyniad a ddymunir yn sgîl y fenter hon.

Yr is-grwp cyntaf, sef y rhieni nad ydynt eto wedi prynu pabell haul fydd y grwp hawsaf i weithio gyda nhw gan na fyddant wedi gwneud unrhyw fuddsoddiad ar adeg yr ymyriad.

Mae'n bosib y cânt eu perswadio o werth prynu pabell haul neu strwythur amddiffynnol tebyg gydag SPF priodol o uchel trwy siarad â nhw ac esbonio'r mater iddynt a thrwy ddefnyddio taflenni sy'n amlinellu'r prif ffeithiau, y gallant eu hystyried yn nes ymlaen, ac a fydd yn cefnogi'r dadleuon a roddwyd ger bron gan y rhai sy'n gweithredu ar y fenter.

Bydd yr anoddach gweithio gyda'r ail is-grwp, gan y byddant eisoes wedi gwneud buddsoddiad trwy brynu pabell haul ac mae'n bosib na fyddant yn dymuno gwneud buddsoddiad pellach. Gallai'r ffaith eu bod wedi prynu pabell haul, fodd bynnag, ddangos eu bod yn ymwybodol o'r risgiau o gael gormod o haul, a'u bod wedi cymryd camau, yn eu tŷb nhw, i atal hynny. Gallant, felly, fod yn barod i wrando ar neges y fenter, ac yn barod i brynu pabell haul fwy addas ar ôl deall yr angen am ffabrig ag iddo SPF uchel.

4. Cyrraedd y Grwp Targed

Gellir cyrraedd y grwp targed mewn nifer o ffyrdd, a bydd y dewis hwnnw'n fater i'w benderfynu'n lleol.

Yn y prosiect peilot, gosodwyd stondin arddangos ar draeth lleol i deuluoedd, a rhoddwyd cyngor i ddefnyddwyr y traeth. Yr oedd y cyngor yn ymdrin ag arfer dda sylfaenol yn yr haul, megis defnyddio eli haul ac SPF priodol, mynd i gysgodi, gwisgo dillad a hetiau a gwisgo gwisgoedd nofio wedi'u gwneud o ffabrig SPF uchel. Rhoddwyd cyngor hefyd ynghylch monitro mannau geni. Gellid gwneud cyswllt o'r fath mewn nifer o lefydd, gan gynnwys sioeau amaethyddol, cystadlaethau chwaraeon a gwyliau, lle mae pobl yn gallu bod yn yr haul am amser hir.

Byddai'n bosibl hefyd cyrraedd y grwp targed mewn lleoliadau penodol, fel grwpiau Mam a'i Phlentyn, meithrinfeydd a grwpiau chwarae, lle gellid defnyddio'r un stondin arddangos.

Gellir mynd ati hefyd i dargedu'r grwp targed mewn modd goddefol trwy adael taflenni mewn clinigau plant, meddygfeydd ac mewn siopau sy'n gwerthu dillad i fabanod a phlant ifanc.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Y partneriaid allweddol yn y peilot o'r fenter hon oedd Adran Iechyd yr Amgylchedd yr awdurdod lleol, trwy ei staff hybu iechyd a safonau masnach ac Ymddiriedolaeth y GIG, a ddarparodd dwy nyrs ddermatoleg a fu'n cynghori'r ymwelwyr â'r stondin. Darparodd Cwmni Boots samplau o eli haul, ffactor 15+ i oedolion a 50+ i blant.

6. Sut y caiff y fenter ei harfarnu?

Nid yw'n bosib mesur yr effaith uniongyrchol a gaiff y fenter hon ar ostwng nifer yr achosion o ganser y croen. Ei bwrpas yw lleihau'r risg y bydd oedolion yn datblygu melanoma canseraidd o ganlyniad i gael gormod o haul yn ystod eu plentyndod. O ystyried y nifer fawr o ffactorau a all achosi canser y croen, a'r ffaith fod y risg o ddatblygu melanoma canseraidd yn gronnus, byddai'n or-syml ceisio hawlio fod

unrhyw ostyngiad yn y lefelau o ganser y croen o fewn cyfnod penodedig, yn dilyn yr ymyriad hwn, yn gysylltiedig ag ef.

Nid yw'n bosib ychwaith cymharu nifer y grwpiau a oedd yn defnyddio pebyll haul ffabrig SPF uchel ar y traeth cyn yr ymyriad a'r nifer a fydd yn defnyddio ar ôl yr ymyriad fel modd o

arfarnu, gan ei bod yn hynod annhebygol y gellid ymgymryd â chymhariaeth tebyg-am-debyg. Nid yw'r bobl sy'n defnyddio lleoliad fel traeth yn debygol o fod yr un rhai dros unrhyw gyfnod

o amser, yn enwedig oherwydd y gall defnyddwyr lleoliad o'r fath fod yn bobl sy'n ymweld unwaith yn unig ac sydd wedi teithio cryn ffordd i ddod yno heb unrhyw gynlluniau i ddychwelyd yn y tymor byr, os o gwbl, neu gallant fod yn bobl sydd ar eu gwyliau am gyfnod byr yn unig ac na fyddant yn dychwelyd yno eto.

Gan mai pwrpas yr ymyriad hwn yw codi ymwybyddiaeth o'r angen i ddefnyddio pebyll haul ag iddynt ffactor SPF addas, awgrymir mai'r ffordd fwyaf priodol o arfarnu yw casglu gwybodaeth gan y rhai sydd yn y lleoliad a ddewiswyd ar gyfer yr ymyriad trwy fynd atynt a gofyn cwestiynau iddynt i weld beth maent yn ei wybod am SPF ffabrigau a ddefnyddir mewn pebyll haul a strwythurau tebyg a pha ystyriaethau oedd ganddynt wrth brynu un, os oes un ganddynt yn barod, neu a fyddent yn prynu un ag SPF uchel os ydynt yn bwriadu gwneud pryniant o'r fath. Yn ymchwil y prosiect peilot gyda dros 35 o bebyll haul ar y traeth i deuluoedd, 2 yn unig a ddangosodd SPF o fwy na 30.

Pan fo'r ymyriad yn gwneud defnydd o stondin arddangos y rhoddir gwahoddiad i aelodau o'r grwp targed ymweld â hi, gellid defnyddio nifer y bobl sy'n ymweld â'r stondin fel mesur o lwyddiant. Rhaid bod yn ofalus gyda mesur o'r fath, fodd bynnag, yn enwedig os yw eli haul, er enghraifft, yn cael ei roi'n ddi-dâl i ymwelwyr, oherwydd ei bod yn bosib nad pwrpas ymweld â'r stondin mewn achosion o'r fath fydd i dderbyn gwybodaeth ond, yn hytrach, i fanteisio ar y nwyddau sydd i'w cael yno'n rhad ac am ddim. Gellid gofyn y cwestiynau a gynigir uchod hefyd i'r rhai sy'n ymweld â'r stondin.

Yn y naill achos neu'r llall, nid yw gofyn cwestiynau ynghylch gwybodaeth bresennol a bwriadau at y dyfodol yn fecanwaith arfarnu boddhaol, gan ei fod yn dibynnu ar fod y rhai a gaiff eu holi yn mynegi barn ynghylch eu hymddygiad yn y dyfodol, ac nid oes modd sicrhau hynny. Fodd bynnag, o ystyried yr anawsterau a drafodwyd uchod, ystyrir mai hwn yw'r dull gorau y gellir ei ddefnyddio o ran ymddygiad a bwriadau prynu.

Pan gaiff yr ymyriad ei weithredu ar sail arddangosiad goddefol o daflenni i'w dewis a'u dethol, gellir defnyddio nifer y taflenni a gymerir fel mesur o lwyddiant. Unwaith yn rhagor, nid yw'r dull hwn o arfarnu heb ei anawsterau, gan nad yw'n bosibl allosod yn sgîl nifer y taflenni a gymerir, unrhyw batrwm o ymddygiad at y dyfodol o ran cynnwys y daflen, ond lle bo lleoliad y taflenni wedi'i ddewis er mwyn iddynt gael eu gweld gan y grwp targed a'u bod ar gael iddynt, gellir cymryd y nifer i ddangos lefelau o ddiddordeb yn y pwnc.

Nid yw'r un o'r dulliau arfarnu hyn yn gwbl foddhaol; fodd bynnag, mae hwn yn ymyriad arbennig o anodd i'w arfarnu, a bydd y rhai sy'n ymgymryd â'r gwaith yn gorfod penderfynu pa mor ymarferol yw ceisio cynnal arfarniad anodd o safbwynt yr anawsterau a drafodwyd.

Gallai fod yn fuddiol ystyried faint o sylw a gafodd yr ymgyrch yn y wasg. Er na fydd y sylw hwnnw'n cyflawni'r union beth y mae'r ymgyrch yn ceisio'i gyflawni bydd,

serch hynny, yn codi ymwybyddiaeth o ymddygiad yn yr haul a defnyddio gwarchodaeth rhag yr haul ac, yn hynny o beth, bydd yn ychwanegiad gwerthfawr ac ategol i'r ymgyrch.

7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am bres?

O ystyried yr anawsterau wrth arfarnu'r ymyriad hwn, a drafodir ym mharagraff 6 uchod, nid yw'n bosib penderfynu'r arbedion i'r GIG o ran y gostyngiadau yn nifer yr achosion o felanoma canseraidd a gaiff eu trin nac o ran nifer y bywydau a gaiff eu harbed. Gall defnyddio pebyll

haul ag SPF digon uchel arbed y poen a'r dioddefaint sy'n gysylltiedig â llosg haul neu dwymyn haul i nifer o blant, ond y mae hon yn fantais anfesuradwy.

Y mae costau'r ymyriad yn ymwneud â pharatoi'r stondin arddangos, sicrhau deunydd gwybodaeth i'w roi i aelodau o'r cyhoedd, cael cynnyrch fel cydau o eli haul i'w rhoi i aelodau o'r cyhoedd ac o ran amser swyddogion i staffio'r stondin. Nid yw felly, *prima facie*, yn ymyriad drud i'w redeg.

Ni ellir dadlau nad yw'r ymyriad hwn yn rhoi gwerth am bres. Heb amheuaeth, gall fod yn ymyriad rhad iawn ond, gan ei fod yn anodd i'w arfarnu ac yn amhosib i'w fesur mewn termau ariannol, mae'n amhosib cyflwyno achos dros roi gwir gwerth am bres. Gellir dadlau, fodd bynnag, fod yn rhaid fod y lefelau cynyddol o ymwybyddiaeth o'r ffactorau sy'n gallu arwain at ddatblygu canser y croen yn nes ymlaen mewn bywyd, a'r camau y gellir eu cymryd i leihau'r risg, yn fanteisiol i'r unigolion sy'n cael cyswllt â'r ymyriad, oherwydd y gallant gael eu hannog i newid eu hymddygiad gan ostwng y risg bersonol iddynt hwy eu hunain. Gellid hawlio hefyd fod budd i'w gael os yw'r rhai sydd â gofal a chystodaeth dros blant ifanc, y grwp sydd dan y bygythiad mwyaf o gael eu hamlygu'n ormodol i'r haul, yn cymryd camau i amddiffyn y plant yn eu gofal. Y mae'r naill a'r llall yn fanteision cadarnhaol a pharhaus i'r fenter sydd, oherwydd hynny, yn gallu hawlio ei bod yn rhoi gwerth da am yr arian a fuddsoddwyd ynddi.

Cysgodfannau Haul – Sicrhau bod Cysgodfannau Haul yn Ddigonol

Yr Ymgyrch

Codi ymwybyddiaeth o'r risgiau i blant o ddefnyddio cysgodfannau haul ag iddynt SPF annigonol o uchel.

Gwaith rhagarweiniol

1. Y mae angen i'r rhai sy'n ymgymryd â'r fenter hon wneud nifer o benderfyniadau cyn dechrau. Y penderfyniad cyntaf i'w wneud yw ynghylch natur yr ymyriad. Gellir ei gynnal trwy ddefnyddio stondin arddangos a fydd i'w gosod mewn lleoliad strategol a gaiff ei fynychu gan y grwp targed. Os mai hwn fydd y dewis, bydd yn rhaid dethol y deunydd ar gyfer y stondin arddangos a'r lleoliad ar ei gyfer. Os mai darparu taflenni mewn modd goddefol i'w dewis a'i dethol fydd yr ymgyrch, bydd yn rhaid dewis y lleoliadau ar gyfer gosod y taflenni. Os bydd partneriaid y fenter yn penderfynu cynhyrchu taflen sy'n benodol ar bebyll haul SPF uchel ac yn cynnwys gwybodaeth sy'n berthnasol ar lefel leol hefyd, rhaid dylunio a chynhyrchu'r taflenni. Ceir awgrymiadau ynghylch cynnwys y daflen yn Atodiad 1. Dylid monitro ac ailstocio'r safleoedd taflenni yn rheolaidd er mwyn sicrhau bod yno gyflenwad digonol o daflenni.

2. Caiff lefelau uwch o ddiddordeb eu creu pan gaiff aelodau o'r cyhoedd fynd â rhywbeth o werth o'r stondin y maent wedi ymweld â hi. Mae hyn yn gymorth i danlinellu'r neges a gaiff ei hyrwyddo, yn ogystal â gweithredu i annog ymweliadau â'r stondin. Yn y prosiect peilot, rhoddwyd cydau o eli haul i ymwelwyr â'r stondin, a'r rheiny wedi'u hadnoddu o fferyllydd lleol. Ymysg y pethau eraill a awgrymir i ddenu pobl yw crysau 'T' ag arnynt neges diogelwch haul addas, a hetiau. Dylid hefyd ystyried prynu enghreifftiau o'r math o bebyll haul a dillad haul sy'n briodol, er mwyn caniatáu i bobl edrych arnynt ar y stondin. Gwelir ffotograffau o babell haul addas a dillad amddiffynnol yn Atodiad 2 ac Atodiad 3, y naill a'r llall. Gellid rhoi ystyriaeth hefyd i weithio gyda gwneuthurwr offer o'r fath a fydd, o bosib, yn barod i roi tocynnau disgownt i'w gosod yn erbyn prynu dillad neu offer neu gynnig prisiau is am brynu pethau ar y diwrnod fel anogaeth bellach. Nid oes yn rhaid i bartneriaid y fenter gymeradwyo'r cynnyrch penodol na'r math o gynnyrch, ond ei ddyfynnu, yn hytrach, fel un enghraifft o'r math o gynnyrch a fyddai'n addas. Pan wneir hyn, gellid defnyddio'r tocynnau anrheg a gaiff eu derbyn neu bryniant ar y diwrnod fel arwydd o lwyddiant y fenter.

3. Mae amseru'r fenter yn hanfodol os am sicrhau'r effaith fwyaf bosibl. Lle mae safleoedd taflenni goddefol i gael eu defnyddio, dylai'r rhain fod yn weithredol cyn dechrau'r haf, er mwyn dylanwadu ar ymddygiad prynu'r bobl sy'n bwriadu prynu pabell haul i'w defnyddio yn ystod tywydd poeth. Os yw stondin arddangos i gael ei defnyddio, mae'n hanfodol fod digon o bobl wrth law i gyfiawnhau ei defnyddio. Awgrymir felly mai'r amser mwyaf priodol ar gyfer yr ymyriad yw yn ystod gwyliau haf yr ysgol, pan fo plant yn cael hyd at 70% o'u dogn blynyddol o haul, a phan mae teuluoedd yn fwyaf tebygol o ymweld â lleoliadau lle caiff ymddygiad amhriodol yn yr haul ei arddangos amlaf, fel traethau.

Cynnal yr Ymyriad

4. Os cyfyngir yr ymgyrch i safleoedd taflenni goddefol, neu os yw'n cynnwys safleoedd o'r fath, dylid dethol a stocio'r lleoliadau ar gyfer y safleoedd taflenni. Dylai'r rhain fod yn lleoliadau y bydd grwp targed yn ymweld â nhw, fel clybiau Mam a'i Phlentyn, meddygfeydd

a chlinigau babanod, siopau sy'n gwerthu dillad plant a theganau, meithrinfeydd a grwpiau chwarae ac ysgolion cynradd. Dylid rhoi cyflenwadau digonol o daflenni ym mhob un o'r lleoliadau a ddewisir cyn dechrau'r fenter. Os yw nifer y taflenni a gymerir i gael ei ddefnyddio fel mesur o lwyddiant, dylai nifer y taflenni a adewir ym mhob lleoliad fod yn wybyddus.

5. Lle mae ymgyrch i'w chynnal gan ddefnyddio stondin arddangos, dylid lleoli'r stondin mewn lle addas a'i staffio yn ystod yr amser y bo yno. Pan fo nifer yr ymweliadau â'r stondin i gael ei ddefnyddio fel mesur o lwyddiant, dylid cofnodi'r ymweliadau hynny yn ystod yr amser y mae'r stondin ar gael, lle bydd holiadur i gael ei ddefnyddio gydag ymwelwyr â'r stondin, neu dylid mynd yn benodol at gyfran a bennir ymlaen llaw ohonynt a gofyn iddynt gwblhau'r holiadur. Mae cwestiynau enghreifftiol ar gyfer yr holiadur i'w gweld yn Atodiad 4. Gellir symud y stondin arddangos i leoliadau addas eraill fel ag y bo'n briodol a gellir eu gadael yno am gyhyd ac y tybir sy'n werthfawr gan y rhai sy'n cynnal y fenter.

Dilyn y Fenter i fyny

6. Unwaith y bydd y fenter wedi dod i ben, mae'n ddefnyddiol penderfynu i ba raddau y llwyddodd yr ymgyrch. Gellir gwneud hyn trwy ddefnyddio'r dangosyddion llwyddiant a drafodwyd ym Mhennod 2, yn ogystal ag ystyried faint o sylw a gafodd yr ymgyrch yn y cyfryngau, oherwydd y gall hyn hefyd fod yn ffordd ddefnyddiol o hyrwyddo negeseuon ymwybyddiaeth o'r haul. Mae'n anodd mesur llwyddiant y fenter yn y tymor hir. Gallai fod yn bosibl ail-gynnal y digwyddiad yn ystod yr haf yn dilyn y cyfnod cyntaf, ond o ystyried ei bod yn annhebygol y bydd aelodau'r grwp targed a gafodd gyswllt â'r fenter yn ystod ei chyfnod cyntaf yn dychwelyd i'r ardal mewn digon o niferoedd i greu cymhariaeth ystyrlon, mae'n bosib mai cyfyng iawn fydd gwerth hyn.

Atodiad 1

Cysgodfannau Haul

Awgrymiadau ar gyfer cynnwys y Daflen

1. Plant yw'r grwp sydd fwyaf dan fygythiad oherwydd yr haul.

2. Mae pobl yn cael rhwng 50% a 80% o'r holl gyswllt a gânt gydol eu hoes â'r haul cyn bod yn 18 oed.

3. Mae plant ysgol yn cael hyd at 70% o'u dogn blynyddol o haul yn ystod gwyliau haf yr ysgol.

4. Mae pelydrau'r haul yn adlewyrchu oddi ar ddŵr a wynebau disglair.

5. Dyma negeseuon diogelwch yr haul Herio'r Haul:

- **Cysgod yw'r lle gorau i fod ynddo rhwng 11 a 3**
- **A gwnewch yn siwr nad ydych fyth yn llosgi**
- **Mae gwisgo crys-t, het a sbectol haul yn syniad da**
- **Plant - cymerwch ofal arbennig gyda nhw**
- **Sgrin haul o ffactor 15+ yw'r gorau i'w ddefnyddio**

6. Pan fyddwch chi'n defnyddio pabell haul neu rywbeth tebyg, gwnewch yn siwr fod y Ffactor Amddiffyn Haul yn ddigon uchel (50+)

7. Gwnewch yn siwr fod plant bach wedi'u hamddiffyn yn iawn - mewn siwtiau haul a hetiau â Ffactor gwarchodaeth Haul digon uchel.

8. Unrhyw Negeseuon Diogelwch Haul lleol

NId yw'r rhestr hon o awgrymiadau yn gynhwysfawr nac yn gyfyngol

Atodiad 2

Atodiad 3

Atodiad 4

Cysgodfannau Haul

Holiadur Drafft

Cwestiynau	**Ymateb**	**Cyfarwyddiadau**
1. Ydych chi'n gwybod beth yw 5 neges allweddol diogelwch haul Herio'r Haul?		
2. Ydych chi'n gwybod am beth mae SPF yn sefyll?		
3. Ydych chi'n gwybod pa eli haul SPF y dylech chi ei ddefnyddio i amddiffyn croen oedolion?		
4. Ydych chi'n gwybod pa SPF y dylech chi ei ddefnyddio i amddiffyn croen plant a babanod?		
5. Oeddech chi'n gwybod y gallech chi brynu dillad haul/nofio i blant gydag SPF ynddynt?		Os oedden nhw, ewch i C6 Os nad oedden nhw, ewch i C7
6. Ydych chi wedi prynu rhai erioed?		
7. Fyddech chi'n ystyried prynu rhai i amddiffyn eich plentyn neu chi eich hun?		Os bydden nhw, ewch i C8 Os na fydden nhw, rhowch wybodaeth i annog prynu dillad SPF 50+
8. Oeddech chi'n gwybod y gallech chi brynu pebyll haul / cysgodfannau haul ag SPF ?		
9. Oeddech chi'n gwybod y dylai pabell haul/ cysgodfan gael SPF o 50 + i fod yn llwyr effeithiol?		
10. Oes gennych chi babell haul / cysgodfan haul?		Os oes, ewch i C11 Os nad oes, ewch i C
11. Ydych chi'n gwybod beth yw SPF y babell/gysgodfan?		Os ydynt, ewch i C12 Os nad ydynt, ewch i C14
12. A yw'n llai nag SPF 50?		Os ydyw, ewch i C13
13. A fyddech chi'n ystyried ei hadnewyddu gydag un ag SPF o 50+ ?		Os bydden nhw, stopiwch. Os na fydden nhw, rhowch wybodaeth i annog prynu offer SPF 50+
14. Ydych chi'n ystyried prynu pabell haul/cysgodfan haul?		Os ydych chi, ewch i C15 Os nad ydych chi, rhowch wybodaeth i annog prynu offer SPF 50+
15. A fyddwch chi'n chwilio am babell haul / cysgodfan haul o SPF 50+?		Os byddech chi, stopiwch. Os na fyddech chi, rhowch wybodaeth i annog prynu offer SPF 50+

Atebion

1. 1. Cysgod yw'r lle gorau i fod ynddo rhwng 11 a 3
   2. A gwnewch yn siwr nad ydych fyth yn llosgi
   3. Mae gwisgo crys-T, het a sbectol haul yn syniad da
   4. Plant - cymerwch ofal arbennig gyda nhw
   5. Sgrîn haul a ffactor 15+ yw'r gorau i'w ddefnyddio

2. Ffactor Gwarchodaeth Haul
3. Ffactor Gwarchodaeth Haul 15 +
4. Ffactor Gwarchodaeth Haul o 30 o leiaf, gorau oll os yw'n Ffactor 50+