

LLAIS



Eich llais mewn iechyd a gofal cymdeithasol | Your voice in health and social care

Rheoli Dogfen

Fersiwn	Dyddiad	Awdur	Rheswm
0.1	06.02.2025	CH	Nid yw'r polisi addasedig presennol yn addas ar gyfer Llais.
0.2	11.02.25	CH A CHP	Ychwanegwyd hylendid personol a thatŵs yn unol ag argymhellion y Tîm Gweithlu.
0.3	27.02.25	CH	Ychwanegwyd sylw ar ategolion Cymraeg
0.4	19.12.2025	CH	Ehangu ar yr hyn y gellir ei ddosbarthu fel 'sarhaus', ychwanegu paragraff ar wisg wleidyddol, ychwanegu enghreifftiau o 'datŵs sarhaus', ychwanegu paragraff ar ystyriaethau diwylliannol wrth ymgymryd â gweithgareddau.
0.5	03.02.2026	CH	Eglurwyd hylendid personol i gydnabod cyflyrau meddygol, ychwanegodd aelodau'r bwrdd o dan y cwrdd, ychwanegu arwyddocâd ysbrydol o dan wisg grefyddol/diwylliannol.

Adolygiad y ddogfen

Wedi'i gymeradwyo ar	Wedi'i Gymeradwyo gan	Dyddiad Adolygiad
[insert date]		

Draft

Cynnwys

Diffiniadau	
Diffiniadau	3
▪	3
Cyflwyniad	4
Cwmpas	4
Amgylchiadau sydd wedi'u cynnwys	4
Dillad ac ymddangosiad	5
Dillad	5
Dillad ac ategolion brand Llais	5
Gwisgoedd ac ategolion plaid wleidyddol	6
Parchu gwahanol normau diwylliannol	6
Steiliau gwallt amddiffynnol	6
Ni fydd unrhyw un o fewn ein sefydliad yn destun gwahaniaethu na gorfodi'r cod gwisg hwn yn ormodol yn seiliedig ar eu dewisiadau steil gwallt. Gwisg grefyddol a diwylliannol	7
Hylendid personol	7
Tatŵs	7
Addasiadau rhesymol	7
Camau pellach	8

Diffiniadau

Newid cod - Strategaeth a ddefnyddir gan bobl i addasu eu lleferydd, eu hymddygiad neu eu hymddangosiad i gydymffurfio â diwylliant neu amgylchedd dominyddol. Fe'i defnyddir yn aml gan grwpiau sydd wedi'u hymylu i 'ffitio i mewn', ennill derbyniad ac osgoi rhagfarn. Yn aml, gwneir i bobl deimlo'n anwir, ac mae'n aml yn effeithio ar lesiant person.

Cod gwisg - Mae cod gwisg yn set o reolau neu ganllawiau sy'n nodi'r dillad, neu'r wisg briodol ar gyfer lleoliad penodol.

Dra

Cyflwyniad

Yma yn Llais, rydym am greu amgylchedd cynhwysol, parchus a chyfartal i'n pobl weithio ynddo. Rydym eisiau gweithle lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi ac yn hyderus i fod ynddyn nhw eu hunain.

Mae ein cod gwisg yma i hyrwyddo cysur a mynegiant personol. Mae hefyd yn ein helpu i ddangos safon uchel o broffesiynoldeb a darparu gwasanaeth.

Rydyn ni'n gwybod bod codau gwisg traddodiadol yn y gorffennol wedi eithrio gwahanol bobl a diwylliannau. Rydym yn deall na ellir ac na ddylid diffinio ymddangosiad proffesiynol gan un safon. Rhaid iddo adlewyrchu ein hamrywiaeth a'n gwahaniaethau, gan leihau'r angen i'n pobl 'newid cod'.

Rydym yn annog ein pobl i wisgo mewn ffordd sy'n adlewyrchu eu hunaniaeth ac sy'n addas ar gyfer ein gweithle. Mae hyn yn cynnwys cynnal safon dda o hylendid personol.

Bydd y polisi hwn yn cael ei adolygu'n rheolaidd. Bydd yn cael ei ddiweddarau yn ôl yr angen i adlewyrchu unrhyw newidiadau o fewn cymdeithas ehangach.

Cwmpas

Mae gan bawb sy'n cynrychioli Llais hawl i deimlo'n ddiogel, yn gyfforddus ac yn cael eu parchu yn y gweithle. Mae hyn yn cynnwys gweithwyr, aelodau bwrdd, gweithwyr asiantaeth, gwirfoddolwyr a chontractwyr.

Ni fyddwn yn derbyn agweddau gwahaniaethol o ran y cod gwisg yn seiliedig ar hil, ethnigrwydd, anabledd, hunaniaeth rhywedd, mynegiant crefyddol na gwisg ddiwylliannol.

Disgwylir i bawb yn ein sefydliad barchu mynegiadau amrywiol o hunaniaeth yn unol â'n fframwaith ymddygiadol, ein gwerthoedd a'n hymrwymiad i wrth-hilioldeb, cynhwysiant a chydraddoldeb.

Amgylchiadau sydd wedi'u cynnwys

Mae'r cod gwisg hwn yn berthnasol i, ond nid yw'n gyfyngedig i:

- Ein swyddfeydd (rhanbarthol neu genedlaethol)
- Gweithio hyblyg e.e., gweithio gartref, hybiau cymunedol ac ati.
- Gweithgareddau cyhoeddus e.e., digwyddiadau ymgysylltu, cynadleddau ac ati.
- Sefyllfaoedd sy'n digwydd y tu allan i'r gweithle arferol neu oriau gwaith sy'n gysylltiedig â gwaith e.e. cinio gwaith, taith fusnes neu ddigwyddiadau cymdeithasol.

Dillad ac ymddangosiad

Er ein bod ni eisiau i'n pobl allu adlewyrchu eu hunaniaeth a theimlo'n gyfforddus yn y gweithle, nid yw popeth yn addas ar gyfer amgylchedd gwaith proffesiynol. Bydd y canllawiau hyn yn eich helpu i benderfynu beth sy'n briodol i chi ei wisgo i'r gwaith.

Dillad

Rydyn ni eisiau i'n pobl wisgo dillad sy'n gyfforddus ac yn ymarferol iddyn nhw. Rydym yn ymddiried y bydd ein pobl yn gwneud penderfyniadau gwybodus am eu dewis o ddillad ac esgidiau sy'n addas ar gyfer y gweithgareddau y maent yn eu gwneud, gan ystyried risgiau, iechyd a diogelwch a'r lleoliad y maent yn gweithio ynddo.

Nid yw unrhyw ddillad sy'n arddangos unrhyw ysgrifen (e.e. sloganau), arwyddion (e.e. symbolau) neu gynrychiolaeth weladwy (e.e. delweddaeth) sy'n fygythiol, yn gamdriniol neu'n sarhaus, lle mae'n debygol y bydd person yn cael ei aflonyddu, ei ddychryn neu ei boeni, yn dderbyniol.

Mae hyn yn cynnwys, ond nid yw'n gyfyngedig i:

- symbolau casineb sy'n gysylltiedig â grwpiau eithafol e.e. swastika
- iaith anweddus neu eiriau rheg
- deunydd pornograffig neu ddeunydd rhywiol amlwg
- darluniadau o drais (gan gynnwys annog trais)

unrhyw ddelweddu neu sloganau sy'n wahaniaethol (gan gynnwys annog casineb hiliol, crefyddol a homoffobig).

Dillad ac ategolion brand Llais

Rydym yn cefnogi ein pobl i wisgo dillad sy'n arddangos logo Llais wrth gyflawni ein gweithgareddau. Rydym hefyd yn disgwyl i unrhyw un sy'n gwisgo ein dillad brand y tu allan i'r gweithle barhau i gynnal ein henw da.

Mae gennym grysau polo, hwdis a fflîs y gellir eu rhoi ar gais. Mae'r rhain yn dod mewn XS-XXL. Mae rhai yn ffitio'n fwy llac tra bod eraill yn ffitio'n fwy ffurfiol. Os oes gennych ymholiad ynglŷn â maint neu ffit ein dillad brand, cysylltwch ag ymholiadau@llaiscymru.org

Rydym yn annog ein pobl i wisgo ategolion fel llinynnau gwddf a/neu fathodynau iaith Gwaith i ddangos eu bod yn dysgu neu'n hyderus i siarad Cymraeg. Mae hyn yn cefnogi ac yn annog pobl i ymgysylltu â ni yn y Gymraeg.

Gwisgoedd ac ategolion plaid wleidyddol

Fel sefydliad annibynnol, disgwylir i ni aros yn ddiduedd ac yn niwtral yn wleidyddol. Fel yr amlinellwyd yn ein canllawiau Cyn-etholiad, dylid ystyried unrhyw weithgareddau gwleidyddol a wneir yn bersonol yn ofalus er mwyn sicrhau na all fod unrhyw ddryswch eich bod yn cynrychioli safbwynt Llais. Ni ddylid gwisgo unrhyw ddillad, ategolion na nwyddau gwleidyddol nac unrhyw beth sy'n arddangos symbolau gwleidyddol wrth ymgymryd â gweithgareddau Llais e.e. llinynnau gwddf, crysau-t, siwmperi, gemwaith ac ati.

Parchu gwahanol normau diwylliannol.

Wrth ymgymryd â gweithgareddau Llais byddwn yn ymgysylltu ac yn gweithio gydag ystod amrywiol o bobl. Efallai y byddwn yn rhannu diwylliant a normau gyda rhai, ac efallai na fyddwn ag eraill. Mae'n bwysig ein bod yn ystyried gwahaniaethau ein gilydd ac yn parchu'r ffaith y gallai fod adegau pan fydd angen i ni fod yn fwy ystyriol o'r hyn a wisgwn.

Enghraifft o hyn gallai fod gorchuddio'ch ysgwyddau a'ch breichiau os ydych chi'n mynychu digwyddiad gyda grŵp crefyddol. Mae gwisg gadwrol yn gyffredin mewn rhai cymunedau crefyddol. Mewn diwylliannau eraill, mae arddangos eich canol yn dderbyniol ac ni ddylai achosi tramgwydd. Mae'n well peidio â thybio ac mae'n iawn i ofyn os ydych chi'n ansicr. Gall pethau newid yn dibynnu ar leoliad, diwylliant a chyd-destun eich gwaith.

Steiliau gwallt amddiffynnol

Er y byddem yn gobeithio bod ein pobl yn gwybod na fyddem yn cyfyngu ar eu hawliau i wisgo steiliau gwallt amddiffynnol yn ein gweithle, rydym yn gwybod bod angen i ni wneud y rheolau 'anhysbys' hyn yn glir iawn. Nid yw Llais yn cefnogi'r farn bod steiliau gwallt naturiol neu amddiffynnol yn amhroffesiynol.

Rydym yn cefnogi ein pobl yn eu hawl i wisgo steiliau gwallt amddiffynnol i gynnal iechyd gwallt a mynegiant diwylliannol. Mae hyn yn cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Glymau Bantw, plethiadau, locs, Afros, troeon.
- Gorchuddion pen, wigiau a gwehyddiadau.
- Unrhyw steil gwallt arall sy'n gysylltiedig ag anghenion gofal gwallt diwylliannol neu bersonol.

Ni fydd unrhyw un o fewn ein sefydliad yn destun gwahaniaethu na gorfodi'r cod gwisg hwn yn ormodol yn seiliedig ar eu dewisiadau steil gwallt. **Gwisg grefyddol a diwylliannol**

Mae croeso i'n pobl wisgo dillad crefyddol fel rhan o'u ffydd a'u cred, ac i wisgo dillad neu ategolion sy'n rhan o normau a thraddodiadau diwylliannol. Mae hyn yn cynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i:

- Twrbantau, hijabs, kippahs, sgarffiau pen a gorchuddion.
- Sgertiau hir a dillad diymhongar.
- Gwisg draddodiadol ee, Sari, Kanzu, Dashiki, Salwar kameez, Kilts, ac ati.
- Symbolau neu ategolion ag arwyddocâd crefyddol neu ysbrydol e.e., croeshoelion, kalava, seren Dafydd, pentagram ac ati.

Hylendid personol

Rydym yn annog pobl i wneud pob ymdrech resymol i gadw'n lân ac yn ffres. Efallai y byddai'n ddefnyddiol gwisgo diaroglydd, gwrthchwsydd neu ddewis arall tebyg i'ch helpu i gadw'n ffres drwy gydol y diwrnod gwaith.

Er bod croeso i chi wisgo persawr neu ôl-eillio, cymerwch ofal i beidio â defnyddio cymaint fel ei fod yn llethol i'r rhai o'ch cwrpas.

Rydyn ni'n gwybod y gall fod adegau pan all fod yn heriol cynnal hylendid personol, a gall hyn weithiau gael ei effeithio gan gyflyrau iechyd corfforol a meddyliol. Os ydych chi'n cael trafferth gyda hyn, codwch unrhyw broblemau sydd gennych gyda'ch rheolwr llinell neu'r Tîm Pobl.

Tatŵs

Nid oes angen gorchuddio tatŵs fel arfer. Rydym yn disgwyl i'n pobl feddwl am wahaniaethau diwylliannol wrth gynrychioli Llais, gan orchuddio eu tatŵs os yw hyn yn rhesymol yn dibynnu ar y lleoliad neu'r cyd-destun maen nhw'n gweithio ynddo.

Rhaid gorchuddio unrhyw datŵs y gellir eu hystyried yn rhesymol fel rhai sarhaus bob amser tra byddwch chi'n cynrychioli Llais e.e. darluniau o noethni, iaith anweddus neu eiriau rheg, symbolau casineb

Addasiadau rhesymol

Rydym yn ymwybodol y gallai fod adegau pan fydd angen gwneud addasiadau rhesymol i helpu rhywun i fod ar ei orau yn y gwaith. Gallai hyn fod yn gwisgo dillad llacach wrth wella o salwch, gofyn am ddeunydd gwahanol ar gyfer eitem brand Llais oherwydd sensitifrwydd synhwyraidd neu'r menopos neu rywbeth arall.

Mae'r cod gwisg hwn yn ddigon hyblyg fel y dylech chi allu addasu'ch dillad yn ôl yr angen heb ofyn am ganiatâd. Fodd bynnag, os oes angen addasiad

arnoch am unrhyw reswm ac os hoffech gael arweiniad, siaradwch â'ch rheolwr llinell neu'r Tîm Pobl.

Camau pellach

Rydym yn hyderus y bydd ein pobl yn gwneud y dewisiadau cywir o ran sut maen nhw'n cyflwyno eu hunain yn y gwaith. Fodd bynnag, mae gennym yr hawl i ofyn am newid, gorchuddio neu amnewid unrhyw beth a fyddai'n rhesymol yn cael ei ystyried yn dramgwyddus, yn fygythiol, yn gamdriniol, neu'n sarhaus, neu sy'n peri risg i iechyd a diogelwch.

Gall methu â gwneud hynny arwain at gamau disgyblu, hyd at a chan gynnwys diswyddo, yn unol â [HR010 Polisi a Gweithdrefn Disgyblu Cymru Gyfan](#).

Draft