

Gwasanaeth Tân ac Achub
De Cymru



South Wales
Fire and Rescue Service

BYDDWCH MWY



AR-ALWAD
ON-CALL

ASESIAD MEDDYGOL
YMLADDWYR TÂN

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg

Cynlluniwyd y llyfryn byr hwn i egluro'r asesiad meddygol sy'n ffurfio rhan o'r broses ddethol ar gyfer Ymladdwr Tân Ar Alwad o fewn Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru (GTADC). Rydym yn ymrwymedig i recriwtio'r bobl orau i weithio â ni a chefnogi ein cymunedau.

A fyddech cystal â chymryd peth amser i ddarllen y cyfarwyddyd hwn – cafodd ei ysgrifennu i'ch helpu.

ADDASRWYDD **MEDDYGOL**

Penderfynir addasrwydd meddygol gan asesiad unigol. Am resymau ymarferol, ni ellir cynnal hwn cyn cyrraedd camau olaf y broses recriwtio. Gall natur ac effaith cyflyrau meddygol amrywio. Felly, nid yw'n bosib cadarnhau cyflyrau meddygol a fyddai'n annerbyniol cyn cael asesiad meddygol unigol. Fodd bynnag, os oes gennych gyflwr meddygol neu hanes o gyflwr meddygol a allai achosi problemau, dylai'r canllawiau cyffredinol canlynol eich cynorthwyo i ystyried eich addasrwydd meddygol cyn ymgeisio.

CYFLWR MEDDYGOL NEU GYFYNGIAD **GWEITHREDOL**

Mae cyflwr meddygol neu gyfyngiad gweithredol sydd, er gwaethaf unrhyw addasiadau rhesymol, yn arwain at risg galwedigaethol cynyddol sylweddol mewn un o'r canlynol yn annerbyniol:

- Llewyl neu analluogi sydyn;
- Doethineb amharedig;
- Newid mewn ymwybyddiaeth;
- Afiechyd/niwed corfforol neu feddyliol sylweddol;
- Unrhyw effaith arall a allai achosi risg iechyd a diogelwch sylweddol i'ch hun ac i eraill.

Bydd yr asesiad unigol yn cynnwys ystyriaeth deg o unrhyw safbwyntiau ac adroddiadau meddygol y dymunwch gyflwyno. Fodd bynnag, bydd y penderfyniad ynghylch perthnasedd unrhyw risgiau yn gorwedd gyda'r Gwasanaethau Tân ac Achub.

ASESIAD MEDDYGOL

Gall Ymladdwyr Tân wynebu gofynion corfforol a seicolegol eithafol mewn amgylchiadau cas a pheryglus. I gydymffurfio â'r darpariaethau statudol perthnasol, mae sgrinio meddygol Ymladdwyr Tân yn drwyadl. Dan Ddeddf Lechyd a Diogelwch yn y Gwaith 1974, mae'n rhaid i'r Gwasanaeth Tân ac Achub gostwng risg cyhyd ag sy'n rhesymol ymarferol. Golyga hyn na fydd cyflwr meddygol sy'n arwain at risg gweithredol rhesymol rhagweladwy yn dderbyniol.

YR ASESIAD

Bydd yr Asesiad Meddygol yn cynnwys y canlynol:

- Holiadur lechyd a Ffordd o Fyw
- Prawf Awdiometreg (Clyw)
- Sgrinio pwysau gwaed
- Gwiriadau taldra a phwysau
- Dadansoddi Wrin
- Prawf swyddogaeth ysgyfaint
- Profion cyffuriau ac alcohol
- Profion craffter gweledol a chanfyddiad lliw

ANGHENION GOLWG

Y prif anghenion golwg yw:

- Craffter gweld heb ei gywiro (digymorth) o 6.9 i'r llygad de, a 6.9 i'r llygad chwith, neu'n well
- Golwg lliw cyffredin (Prawf Ishihara – uchafswm o 2 wall yn dderbyniol)

Rhaid i Ymladdwyr Tân Gweithredol feddu ar lefel briodol o ganfyddiad lliw. Mae unigolion sydd â golwg lliw arferol neu olwg â lliw gwyrdd sydd ychydig yn anarferol yn addas ar gyfer cael eu penodi i'r Gwasanaeth Tân ac Achub.

Os ydych chi wedi derbyn triniaeth laser ar eich llygad/llygaid, nid oes modd i chi ymgeisio i fod yn Ymladdwr Tân tan un flwyddyn wedi dyddiad eich triniaeth. Bryd hynny, profir eich golwg yn y modd arferol i siuchrau bydd eich golwg yn cwrdd â'r anghenion safonol o 6/9 ym mhob llygad.

Mae'n bwysig nodi na fydd neb nad ydyw'n cwrdd â'r gofynion golwg yn cael parhau â'r broses. Er mwyn osgoi cael eich siomi, os ydych yn ansicr a ydych yn bodloni'r gofynion hyn, fe'ch cynghorir i ofyn am gyngor gan optegydd cymwys ymlaen llaw.

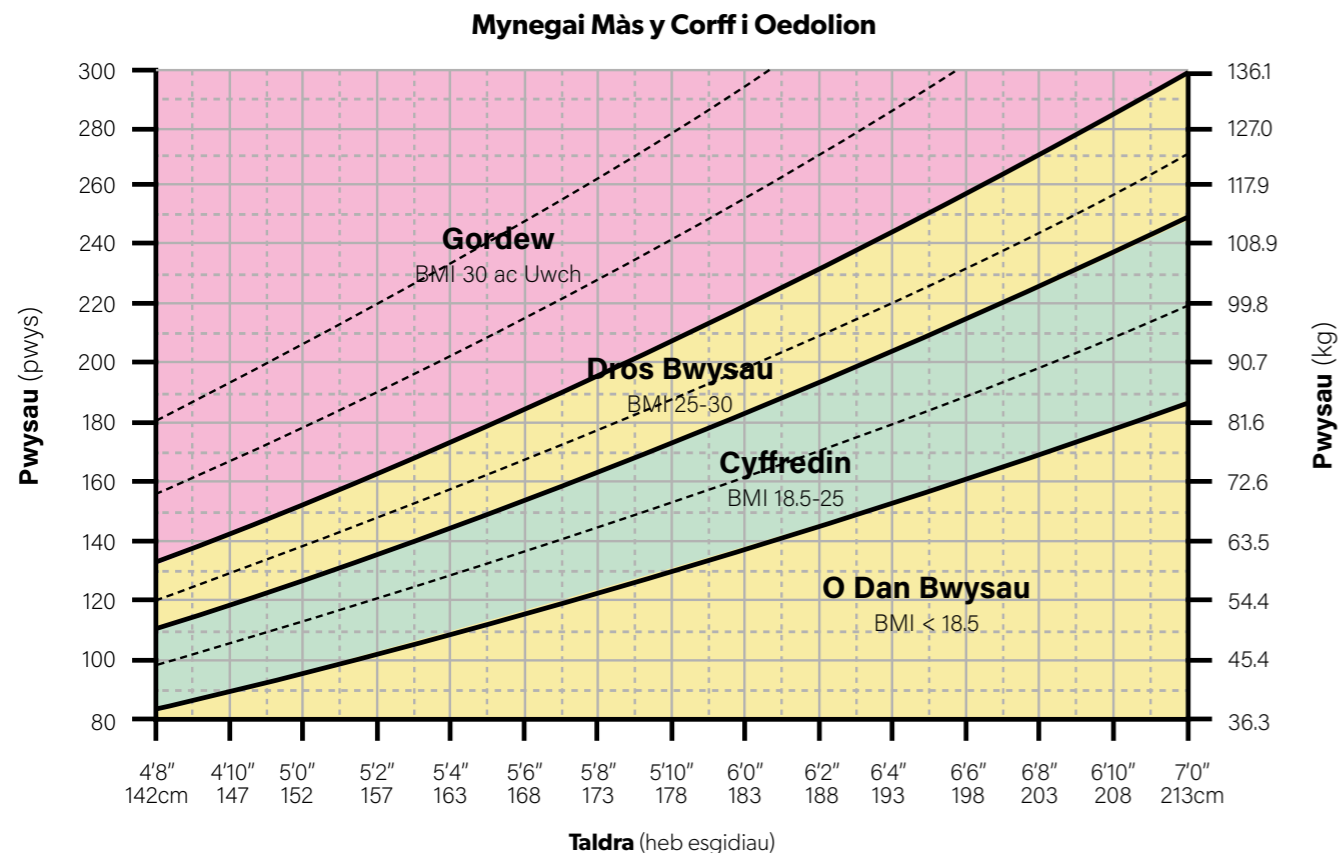


FFITRWYDD CORFFOROL

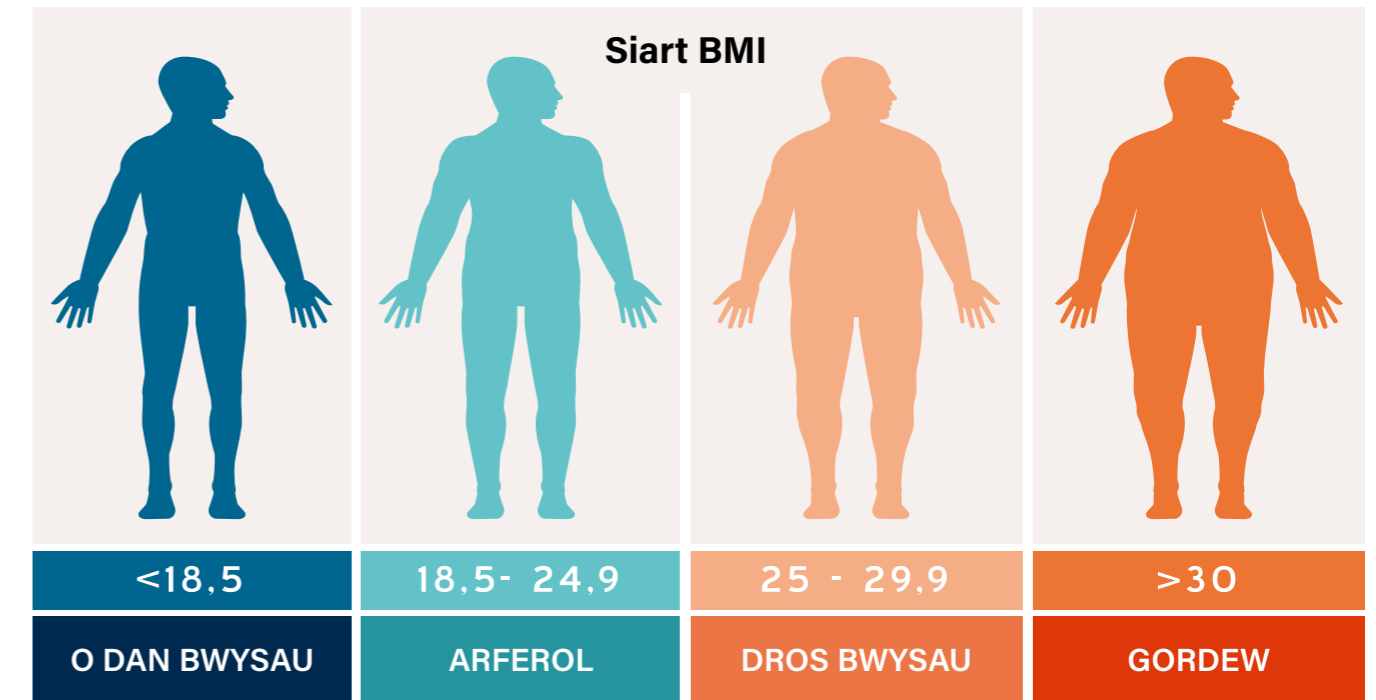
Gall Ymladd Tân fod yn weithgaredd sy'n gorfforol feichus a pheryglus, gyda'r posibilrwydd y cewch wynebu llwythau thermol ffisiolegol ac amgylcheddol uchel. I sicrhau perfformiad gweithredol effeithlon a diogel, mae lefel uchel o ffitrwydd corfforol yn hanfodol.

Pennir lefel eich ffitrwydd corfforol drwy fesur eich perfformiad mewn nifer o brofion ymladd tân corfforol ac ymarferol. Yn ogystal, bydd angen i chi gyflawni prawf ffitrwydd 'erobig' (prawf blip) i ddarogan eich cynhwysedd erobig (ml/O²/kg/mun). Bydd hyn yn caniatáu i ni asesu eich gallu i gyflawni ymarferion corff am gyfnodau hirach sy'n bwysig ar gyfer ymladd tân diogel.

Y gofyniad ffitrwydd lleiafswm i ymgeiswyr yn y cam recriwtio yw 42.3 mg/O²/kg/mun (cyfatebol i lefel 8 nôl a blaen 8 ar prawf blip). Os byddwch yn symud ymlaen at y prawf meddygol bydd gofyn i chi ddangos y lefel hon o ffitrwydd eto yn y prawf peiriant cerdded Chester i sicrhau eich bod wedi cynnal y lefel ffitrwydd priodol.



Mae pwysau iach yn bwysig achos gall bod dan bwysau, dros eich pwysau a bod yn ordew yn cael effaith andwyol ar berfformiad a diogelwch ymladd tân ac ar iechyd yn gyffredinol. Ym mwyafrif yr achosion, mae mesuriadau uchder a phwysau a chyfrif Mynegai Mâs y Corff (BMI) yn ffordd addas o gadarnhau categori pwysau unigolion. Mae'r tabl dilynol yn adnabod yr ystodau BMI perthnasol a'r categorïau pwysau cysylltiol.



Y BMI cymeradwy i ymgeiswyr yw o fewn ystod pwysau iach, h.y. 18.5 - 25.0. Gall mwyafrif bychan o unigolion o fewn BMI sydd o fewn ystod gorbwysau gael eu hail ddsbarthu fel pwysau iach os dynoda asesiad o gyfansoddiad eu cyrff (drwy law mesuriad tewdra'r corff) fod y BMI uwch yn bennaf o ganlyniad i ddatblygiad y cyhyrau.

Gall ymgeiswyr â BMI hyd at 27.5 gael eu derbyn yn amodol ar fesuriad BMI boddhaol ac ymroddiad cadarn i gynnal pwysau iach. Gall ymgeiswyr â BMI dros 27.5 hyd at fwyafswm o 29.9, neu BMI dan 18.5 dim ond cael eu hystyried yn dilyn asesiad pellach, mesuriad tewdra'r corff boddhaol a chadarnhad bod dim ffactorau risg yn bodoli yn unig.



Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Tîm Recriwtio ac Asesu
Pencadlys y Gwasanaeth Tân
Parc Busnes Forest View
Llantrisant
CF72 8LX

Llinell Recriwtio - 01443 232200
personél@decymru-tan.gov.uk



@SWFRS_Careers



Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

www.decymru-tan.gov.uk