



# DDYCHWELYD AT CHWARAEON:

Canllaw Cynhwysol ar gyfer Clybiau

Dyddiad creu: 17 Awst 2020

Dyddiad wedi'i ddiweddarau: 21 Medi 2020

## Cyflwyniad

Mewn partneriaeth, mae Chwaraeon Anabledd Cymru, Llywodraeth Cymru, Cymdeithas Chwaraeon Cymru, Chwaraeon Cymru ac amrywiaeth o ddarparwyr cyfleusterau hamdden yng Nghymru, wedi ac yn datblygu fframweithiau a chyfarwyddyd cadarn i gefnogi dychwelyd diogel a phwyllog at chwaraeon.

Mae'r canllaw hwn wedi cael ei ddatblygu i ategu'r rhain, i sicrhau bod dull teg a chynhwysol yn cael ei ystyried, gydag ystyriaethau penodol i bobl anabl ac ymgysylltu â hwy. Gall dychwelyd at chwaraeon i athletwyr a chyfranogwyr anabl amrywio gan ddibynnu ar y gamp, yr amgylchedd y mae'r gamp neu'r gweithgaredd yn cael ei chwarae ynddo, neu a oes gan unigolyn gyflyrau iechyd sylfaenol sydd wedi arwain at gysgodi neu warchod ei hun yn ei gartref.

Ar hyn o bryd rydyn ni yng ngham Oren codi'r cyfyngiadau symud (ers 17 Awst 2020). Mae hyn yn golygu 'Chwaraeon tîm ac unigol, chwaraeon a gemau digyswllt mewn grwpiau bychain dan do ac yn yr awyr agored. Rhai digwyddiadau awyr agored gyda chapasiti cyfyngedig a digwyddiadau tu ôl i ddrysau caeedig ar gyfer eu darlledu'.

Mae Chwaraeon Cymru yn darparu canllawiau ar gyfer cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden yng Nghymru o 14eg Medi ymlaen: [Linc →](#)

Hefyd mae gan Chwaraeon Cymru '**Gronfa Cymru Actif**' i ddiogelu a pharatoi clybiau chwaraeon a sefydliadau cymunedol i aildechrau, ymateb i neu ddatblygu cyfranogiad fel ymateb uniongyrchol i COVID-19: [Linc →](#).

Efallai y bydd dychwelyd i'ch lleoliad arferol ychydig yn wahanol os ydych chi mewn Canolfan Gymunedol. Am gyfarwyddyd diweddar, ewch i : [Linc →](#)

Hoffem gyngori pob clwb i gynnal asesiadau risg ar gyfer eu camp, eu hamgylcheddau a'u haelodau yn unol â chyfarwyddyd Llywodraeth Cymru: [Linc →](#)

Rhaid i bob clwb gysylltu â'i CRhC i sicrhau bod gweithgareddau'r clwb yn cyd-fynd â Chynllun Dychwelyd at Chwaraeon/Dychwelyd i Chwarae y CRhC.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfranogwyr



**Ni ddylai unigolion adael eu cartref i gymryd rhan mewn camp neu weithgaredd corfforol os ydynt hwy, neu aelodau o'u teulu, yn profi symptomau COVID-19. Dylid cadw at ganllawiau Llywodraeth Cymru mewn perthynas â chyfnodau hunanynysu.**



Ar gyfer yr unigolion hynny sydd wedi bod yn cysgodi neu y gellir eu diffinio ar sail feddygol fel unigolion eithriadol agored i niwed, gellir gweld y cyngor diweddar ar wefan Llywodraeth Cymru yma: [Linc →](#).

O 16eg Awst, bydd yr angen i gysgodi'n oedi i bob unigolyn oni bai fod nifer yr achosion o COVID-19 yn y gymuned yn dechrau cynyddu'n sylweddol.

Dyla unigolion fod yn ymwybodol o'r ymgyrch 'Ymwybyddiaeth o bellter': [Linc →](#), sy'n galluogi i unigolion a sefydliadau annog pellter parhaus yn gwrtais a pharchu gofod cymdeithasol unigol (ar eu cyfer hwy eu hunain ac eraill).



*Tarian Ystyried Pellter Comisiwn Bevan*

## Cyfarwyddyd ar gyfer cyfranogwyr



Os yn teithio mewn car, dim ond gydag aelodau o'ch cartref estynedig ddylech chi wneud hyn, neu ofalwr/cynorthwydd personol. Gwnewch yn siŵr bod y maes parcio'n caniatáu cadw pellter cymdeithasol.



Cofiwch ddilyn canllawiau'r Llywodraeth wrth deithio ar unrhyw drafnidiaeth gyhoeddus (trên, bws neu dacsï): [Linc →](#)



Ewch â'ch diheintydd eich hun gyda chi, a diod a bwyd, i sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol, rhag ofn bod yr opsiynau'n gyfyngedig yn eich lleoliad neu eich clwb. Peidiwch â rhannu bwyd na diod gyda chyfranogwyr eraill na defnyddio ffynhonnau dŵr.



O 14eg Medi ymlaen rhaid i unigolion dros 11 oed wisgo gorchudd wyneb ym mhob gofod dan do cyhoeddus [Linc →](#)

Efallai y cewch eich eithrio am y rhesymau canlynol:

- nid ydych yn gallu gwisgo neu roi gorchudd wyneb yn ei le oherwydd salwch corfforol neu feddyliol, neu oherwydd anabledd neu nam;
- rydych yn cadw cwmni i rywun sy'n dibynnu ar ddarllen gwefusau pan mae arno angen cyfathrebu; neu
- rydych yn dianc rhag bygythiad neu berygl ac nid oes gennych orchudd wyneb

## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Corff Rheoli Cenedlaethol/Sefydliad Partner Cenedlaethol

Rhaid i bob clwb gadw at gyfarwyddyd ac argymhellion CRhC eich camp – mae'n bwysig iawn eich bod yn cysylltu er mwyn sicrhau bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn cyd-fynd â Chynllun Dychwelyd at Chwaraeon y CRhC.



### Aelodau

Gweithiwch yn agos gyda'ch aelodau i gwblhau asesiadau risg unigol (esiempl wedi'i hatodi). Gall hyn gynnwys eu parodrwydd i ddychwelyd at chwaraeon. Efallai bod rhai aelodau wedi bod yn cysgodi ac yn bryderus am ddychwelyd, bydd eraill yn awyddus i ddod yn ôl at weithgarwch gydag eraill.



### Asesiadau Risg

Dylai hyn gynnwys asesiad risg o'r cyfleuster (gwnewch yn siŵr eich bod yn gweithio gyda'ch lleoliad), ac ystyried gofynion penodol pob unigolyn yn eich clwb neu eich sesiwn.

Edrychwch ar Atodiad 1: Tabl Cwestiynau Allweddol i'ch helpu i amseru'r dychwelyd yn addas ar gyfer pawb yn eich clwb

Gwnewch yn siŵr eich bod yn adlewyrchu ar sut bydd unigolion yn cyrraedd, cymryd rhan a gadael eich sesiwn wrth gynnal yr asesiad risg.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Cofrestri

Gwnewch fel mae eich Corff Rheoli yn argymhell ond cofiwch sicrhau'r canlynol:

- Bod cofrestri'n cael eu llenwi ym mhob sesiwn i sicrhau bod gan glybiau gofnod manwl gywir o'r aelodau sy'n bresennol ym mhob sesiwn.
- Os oes gwylwyr ar y safle, gellid ymestyn y gofrestr hefyd i gynnwys pobl ychwanegol rhag ofn y bydd angen unrhyw dracio ac olrhain.



### Gweithio Gyda'ch Lleoliad

Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gymaint o wybodaeth â phosib i'w rhoi i'ch aelodau, gwybodaeth allweddol fel ble i fynd wrth gyrraedd, a yw gwylwyr yn cael eu caniatáu, oes toiledau ar gael, opsiynau bwyd a diod

Gwnewch yn siŵr bod asesiad risg eich Clwb yn cyd-fynd ag asesiad risg eich cyfleuster.



### Argaeledd Cyllid

Ewch i <https://www.sport.wales/beactivewalesfund/> i gael cyllid o bosib i baratoi eich clwb ar gyfer dychwelyd at chwaraeon ar ôl COVID-19.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Offer

Peidiwch â rhannu offer rhwng cyfranogwyr.

Os nad yw'n hawdd glanhau offer, dylid ei adael am gyfnod o 72 awr rhwng pob defnydd. Gall hyn gynnwys eitemau fel cadeiriau chwaraeon (tabl Dychwelyd at Chwaraeon wedi'i atodi).

Os oes modd glanhau offer rhwng defnydd (h.y. offer campfa) gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw at ganllawiau'r cyfleuster.

Gwnewch yn siŵr bod yr holl offer rydych chi wedi'i ddefnyddio'n cael ei ddiheintio ar ôl ei ddefnyddio.



### Cefnogaeth

Ni all cefnogaeth a geir gan rywun y tu allan i'ch swigen/cartref estynedig fynd yn groes i reolau cadw pellter cymdeithasol. Rydym yn gweithio gyda LIC a sefydliadau eraill i greu newid diogel.



### Rhwydwaith Swyddogion Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru

Ewch i <https://www.disabilitysportwales.com/local-authorities/> i ddod o hyd i Swyddog Datblygu Lleol Chwaraeon Anabledd Cymru yn eich ardal chi. Cysylltwch â'ch swyddog lleol i sicrhau bod eich dull o weithredu'n adlewyrchol ac yn gefnogol i'ch aelodau ac i'ch cymunedau lleol, a bod unrhyw gyfathrebu allweddol yn cael ei ddosbarthu'n eang drwy ffynonellau dibynadwy.



## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Communication and Engagement

Strong engagement and consultation with disabled people, people with health conditions and organisations committed to inclusive practice, at the outset of the development anything new will always help finding solutions.

Consider:

- Sut rydych yn cyfathrebu gwybodaeth (hawdd ei darllen, sain, iaith Arwyddion Prydain)
- Pa effaith mae cyfarpar diogelu personol (PPE) yn ei chael ar gyfathrebu (Cyfforddus yn defnyddio masgiau wyneb? (perthnasol i bobl ag Awtistiaeth); Angen gweld eich ceg? (perthnasol i bobl sy'n darllen gwefusau)
- Mynediad at dechnoleg (ydi pobl yn gallu defnyddio technoleg?)

# Dychwelyd Cynhwysol at Chwaraeon: Cwestiynau Allweddol

Gwnewch yn siŵr bod y canllaw hwn yn cael ei defnyddio ar y cyd â chynllun Dychwelyd i Chwarae'r CRhC, ac unrhyw gyfarwyddyd sy'n cael ei ddarparu gan y cyfleuster lle mae'r gweithgareddau clwb yn cael eu cynnal.

**Dylid gofyn y cwestiynau dros y dudalen i bob cyfranogwr.**

Bydd yr ymateb yn llywio'r penderfyniad o ran a yw'n ddiogel i'r cyfranogwyr, eu hyfforddwyr a'u Cynorthwywyr Personol/Gofalwyr ddychwelyd at weithgareddau a sesiynau clwb.

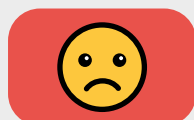
## Key

Os yw pob ateb wedi'i farcio gyda:



**Dychwelyd at weithgarwch**

Os yw unrhyw ateb wedi'i farcio gyda:



**Bod yn amyneddgar, ddim yn ddiogel eto**

Os yw unrhyw ateb wedi'i farcio gyda:



**Edrychwch ar Asesiad Risg a chynllun Dychwelyd at Chwaraeon ac i Chwarae eich CRhC**

Os yw unrhyw ateb wedi'i farcio gyda:



**Angen sicrhau bod yr offer yn ddiogel a chaniatáu 72 awr rhwng defnyddwyr**



72 awr rhwng cyfranogwyr yn rhannu offer

Pwysig sicrhau nad yw ci (os yw hynny'n berthnasol) yn cael ei anwesu neu ei gyffwrdd gan ddefnyddwyr eraill y cyfleuster.

## Dychwelyd Cynhwysol at Chwaraeon: Cwestiynau Allweddol

### Cwestiynau Allweddol

Ydi

Nac Ydi

Ydi'r cyfranogwr yn eithriadol agored i niwed (Cysgodi) neu'n agored i niwed yn glinigol?



A yw'n ddiogel yn feddygol i'r cyfranogwr dychwelyd at weithgareddau clwb (ac eithrio'r ystyriaethau sydd yn y cwestiynau isod)?



A fydd y cyfranogwr yn gallu defnyddio'r offer a'r clwb heb gefnogaeth gan unigolion y tu allan i'w swigen?



Ydi'r cyfranogwr yn berchen ar ei offer ei hun (e.e. cadair olwyn chwaraeon, ffrâm taflu) neu all yr offer gael ei ddefnyddio gan un cyfranogwr yn unig yn ystod y sesiwn?



Os nad yw'n offer y cyfranogwr ei hun, a yw'n bosib i'r offer gael ei lanhau'n hwylus?



Ydi'r cyfranogwr yn gallu mynd i mewn i'r offer a dod allan ohono'n annibynnol? (os yw hynny'n briodol)

