



# DDYCHWELYD AT CHWARAEON:

Canllaw Cynhwysol ar gyfer  
Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon

## 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 rydym yng ngham Oren codi'r cyfyngiadau symud. Mae hyn yn golygu 'Chwaraeon tîm ac unigol, chwaraeon a gemau disgyswllt mewn grwpiau bach 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 rhai canllawiau cyn i gampfeydd a chyfleusterau dan do allu agor o 10fed Awst 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 gynghori pob Corff Rheoli Cenedlaethol (CRhC) i gynnal asesiadau risg ar gyfer eu campau, eu gweithgareddau 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 dacsî): [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.

# Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon



## Asesiadau Risg

Gwnewch yn siŵr bod gennych chi asesiadau risg yn eu lle ar gyfer pob ardal yn eich lleoliad. Gall hyn gynnwys sut mae aelodau ac unigolion yn dod i mewn i'ch lleoliad, yn symud o'i gwmpas ac yn gadael.

Gweithiwch gyda chlybiau i sicrhau bod ganddynt asesiadau risg penodol ar gyfer gweithgareddau ac aelodau eu clwb. Yn y 'Canllaw Cynhwysol i Glybiau', rydym yn cynghori y dylai pob clwb weithio'n agos gyda'u lleoliad i sicrhau diogelwch eu gweithgareddau a'u haelodau.

## Cyfarwyddyd i'r Gweithlu

Rhaid i weithredwyr lleoliadau sicrhau bod cyfarwyddyd gweithle perthnasol yn cael ei ddilyn ar gyfer staff a chontractwyr a sicrhau bod y cyngor iechyd a diogelwch presennol yn cael ei gynnal. Dylid manylu ar hyn yn asesiad risg y cyfleuster.



Bydd rhaid i staff fod yn ymwybodol bod rhai unigolion wedi'u heithrio o wisgo masgiau, a gall rhai unigolion ei chael yn anodd cyfathrebu os yw staff yn gwisgo cyfarpar diogelu personol (PPE) neu os ydynt y tu ôl i banelau perspex. Mae masgiau sy'n galluogi i chi weld y geg ar gael a byddai hynny o fudd i ddefnyddwyr cyfleusterau neu staff sy'n fyddar neu'n drwm eu clyw ac sy'n gorfod darllen gwefusau i gyfathrebu ([Linc →](#)).

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon

### Cyfarwyddyd i'r Gweithlu (parhad)

Mae gan y Gymdeithas Genedlaethol ar gyfer Plant Byddar (NDCS) rywfaint o gyngor ar gyfer cyfathrebu â phobl fyddar wrth wisgo masg: : [Linc →](#)



Gall rhai pobl ddall ac â golwg rhannol ei chael yn anodd cadw pellter cymdeithasol am nad ydynt yn gallu darllen arwyddion nac yn ymwybodol o bellter o 2m. Gall fod o help cael aelod o staff yn cyfarch cwsmeriaid wrth iddynt fynd i mewn i'r adeilad, i esbonio'r gweithdrefnau newydd, a fyddai'n cefnogi unigolion ac yn lleihau'r risg.



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 diweddaraf ar wefan Llywodraeth Cymru yma: [Linc →](#).

O 16eg Awst ymlaen, 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.

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

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon



### Archebu a Thalu

Os yw'n bosib, dylid archebu ymlaen llaw ar-lein neu dros y ffôn, gydag opsiynau talu digyswllt. Rhowch gyfle i unigolion adael manylion cyswllt gyda'ch lleoliad (neu archeb clwb) rhag ofn y bydd angen tracio ac olrhain.



### Glanhau a Hylendid

Dylai diheintydd dwylo fod ar gael wrth fynd i mewn i'r lleoliad a drws nesaf i fannau mynediad/gadael cyfleusterau penodol. Dylid gweithredu glanhau ychwanegol mewn ardaloedd cyffwrdd/cyswllt uchel.

Peidiwch â rhannu offer rhwng cyfranogwyr ar gyfer dosbarthiadau. Gwnewch yn siŵr bod yr holl offer rydych chi wedi'i ddefnyddio'n cael ei ddiheintio.

Rhaid annog aelodau i lanhau offer cyn ac ar ôl ei ddefnyddio (h.y. offer campfa).

Cynyddu amserlenni glanhau mewn ardaloedd cyffwrdd uchel.



## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon

### Arwyddion



Gwnewch yn siŵr bod arwyddion clir ar y safle i atgoffa unigolion i gadw pellter cymdeithasol ac i ddefnyddio hylendid personol pan fo hynny'n briodol. Efallai y bydd yr arwyddion yn dynodi'r cyfeiriad teithio a ffafrir yn y lleoliad a hefyd gall helpu gyda rheoli ciwiau yn y dderbynfa neu fynedfeydd cyfleusterau. Ystyriwch wrthgyferbyniad lliw yr arwyddion a'r sticeri ar y llawr a'r waliau. Gall rhai lliwiau fod yn anodd i bobl eu gweld, ac felly bydd llai o gadw at reolau.



### Llwybrau Hygyrch

Wrth gynllunio i deithio o amgylch y lleoliad, gwnewch yn siŵr bod y llwybrau'n hygyrch i bobl anabl a bod digon o le i bobl gadw pellter cymdeithasol. Ystyriwch y gofod sydd ei angen ar gyfer defnyddwyr cadeiriau olwyn, defnyddwyr sgwteri symudedd, pobl â chymhorthion cerdded a phobl â chŵn cymorth.



### Cynllunio Sesiynau

Dylid trefnu archebion fel bod amser i gyfranogwyr a chlybiau adael yr ardal chwarae gan leihau'r risg o niferoedd cynyddol o bobl mewn un gofod ar yr un pryd.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon



### Toiledau a Gofod Newid

Cofiwch ddweud wrth y cyfranogwyr pa gyfleusterau sydd ar agor ac ar gael. Gwnewch yn siŵr bod toiledau hygyrch ar agor ac ar gael a rhoi gwybod i gyfranogwyr bod arnynt angen eu hallwedd radar eu hunain. Rhaid glanhau'r allwedd ar y safle rhwng pob defnydd.



### Parcio

Gwnewch yn siŵr bod gennych chi le parcio hygyrch sydd ar gael ac yn cydnabod cadw pellter cymdeithasol.



### Cefnogaeth

Ni all cefnogaeth gan rywun y tu allan i'ch swigen/cartref estynedig arwain at gyfaddawdu rheoliadau cadw pellter cymdeithasol. Rydym yn gweithio gyda LIC a sefydliadau eraill i greu newid diogel.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon



### Cyfathrebu ac Ymgysylltu

Bydd ymgysylltu ac ymgynghori cadarn â phobl anabl, pobl â chyflyrau iechyd a sefydliadau sydd wedi ymrwymo i arferion cynhwysol, ar y dechrau wrth ddatblygu unrhyw beth newydd, bob amser yn helpu i ganfod atebion.

Ystyriwch:

- Sut rydych yn cyfathrebu gwybodaeth (hawdd ei darllen, sain, laith Arwyddion Prydain)
- o 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)

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfleusterau Hamdden a Chwaraeon



### Deunyddiau Cyfathrebu

Gwnewch yn siŵr bod deunyddiau neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol yn hygyrch ac yn gynrychioliadol i'r boblogaeth ehangach.

Mae cyfarwyddyd defnyddiol ar gyfer creu deunyddiau priodol i bobl sydd wedi colli eu synhwyrau wedi cael ei lunio gan Gyngor Cymru ar gyfer y Deillion ac mae ar gael yn: [PDF →](#)

Gall Hawdd ei Ddeall Cymru eich cefnogi chi gyda datblygu deunyddiau ar gyfer pobl â nam deallusol, ewch i [Linc →](#) am fwy o wybodaeth.

Ewch i Action on Hearing Loss i gefnogi aelodau byddar, sy'n colli eu clyw neu drwm eu clyw: [Linc →](#)



### 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 ddsbarthu'n eang drwy ffynonellau dibynadwy.

# 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.

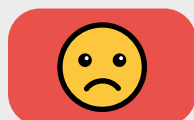
## Key

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)

