



# DDYCHWELYD AT CHWARAEON:

Canllaw Cynhwysol ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol

## 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 →](#)

Hefyd mae gennym ni 'Ganllaw Cynhwysol i Glybiau' lle rydym yn tynnu sylw at bwysigrwydd clybiau'n gweithio gyda CRhC i sicrhau eu bod yn cydymffurfio â'r cynllun Dychwelyd at Chwaraeon/ Dychwelyd i Chwarae.

## 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 Cyrff Rheoli Cenedlaethol



### Asesiadau Risg

Ystyriwch yr holl weithgareddau rydych chi'n eu darparu fel sefydliad ac ewch ati i gynnal asesiadau risg priodol ar gyfer pob gweithgaredd yn unol â chanllawiau'r Llywodraeth.

Darparwch dempledi asesiadau risg i glybiau eu defnyddio.

Ystyriwch weithgareddau ar lawr gwlad a pherfformiad yn eich camp.

Ystyriwch amrywiaeth o aelodau ar draws gwahanol grwpiau nam, gyda ffocws ar allu swyddogaethol. Cynghori ar y defnydd o'r 'Dychwelyd Cynhwysol at Chwaraeon: Cwestiynau Allweddol'.



### Clybiau a Darparwyr Cyfleusterau

Cynghori clybiau i ddilyn canllawiau Dychwelyd i Chwarae eich CRhC a gweithio'n agos gyda'u cyfleuster, yn ychwanegol at gynnal asesiadau risg penodol ar gyfer gweithgareddau clwb.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol



### 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, 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)



### Argaeledd cyllid

Rhannu ymwybyddiaeth o 'Gronfa Cymru Actif' Chwaraeon Cymru er mwyn i glybiau a sefydliadau allu diogelu a pharatoi clybiau ar gyfer dychwelyd at chwaraeon ar ôl COVID-19: [Linc →](#)

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol



### Offer

Ystyriwch yr offer sydd ei angen ar gyfer dychwelyd at chwaraeon.

Ni ddylid rhannu offer. Gwnewch yn siŵr bod yr holl offer yn cael ei ddiheintio ar ôl ei ddefnyddio.

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.



### 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 Cyrff Rheoli Cenedlaethol



### 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 →](#)

### Rhaglen insport Chwaraeon Anabledd Cymru



Cysylltwch â'ch swyddog achosion 'insport' am gyngor a chefnogaeth i fod yn fwy cynhwysol ar gyfer pobl anabl wrth ddychwelyd at chwaraeon.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am y rhaglen hon yma: : [Linc →](#)

Cysylltwch â ni ar [office@disabilitysportwales.com](mailto:office@disabilitysportwales.com) os hoffech gael rhagor o gefnogaeth.

# 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.

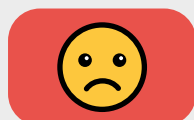
## Key

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



72 awr rhwng cyfranogwyr yn rhannu offer

Pwysig sicrau 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)

