



SQUASH | SBONCEN  
WALES | CYMRU

# **CANLLAW SQUASH WALES I GLYBIAU AC AELODAU SY’N DYCHWELYD I’R CWRT**

**DILYS AR AWST YR 11<sup>eg</sup> 2021**

**Gofalwch eich bod yn darllen y fersiwn  
diweddaraf (V10)**

## Cyflwyniad

Bu datganiad y Prif Weinidog ar ddydd Gwener, Awst y 6<sup>ed</sup> 2021 yn newyddion arbennig i'n chwaraeon ni ac mae'n bleser gen i ddatgan bod modd inni symud i Lefel Rhybudd 0 y Cynllun Coronavirus. O ganlyniad, mae modd i bobl ledled Cymru chwarae gemau Sboncen o unrhyw fath unwaith eto.

Bu'r deunaw mis diwethaf yn anodd iawn, a hynny am sawl rheswm mewn, ond bu cryfder a gwytnwch y gymuned Sboncen yn anhygoel drwy gydol y cyfnod hwnnw. Hoffai Squash Wales ddiolch i bob un ohonoch am eich cefnogaeth a'ch amynedd wrth inni symud o un Lefel Rhybudd i'r llall yn ddiogel i allu cyrraedd ein sefyllfa bresennol yn y pendraw.

Mae'n bosib y byddwn yn dal i wynebu sawl her er gwaethaf codi'r cyfyngiadau cyfreithiol a bydd Squash Wales yn parhau i gefnogi'r clybiau a'r aelodau wrth i'r cyfyngiadau leddfu.

Bu'r Cynllun Brechu yng Nghymru yn llwyddiant ysgubol, fodd bynnag mae'r pandemig yn dal yn bodoli. Mae Covid 19 yn parhau i fod yn ein cymdeithas ond rydym wedi cyrraedd pwynt lle gallwn fyw gyda'r feirws endemig. Wrth inni fynd rhagddi i Lefel Rhybudd 0, bydd sawl un o'r cyfyngiadau a'r cyfreithiau rydym wedi dod i arfer iddyn nhw yn rhan o fesurau y gallwn ni eu rhoi ar waith i leihau'r peryg o heintiau a sicrhau ein bod ni mor ddiogel â phosib. Bydd angen inni ddal ati i ddiogelu Cymru.

### Lefel Rhybudd 0

- Ni fydd unrhyw gyfyngiadau cyfreithiol o ran y nifer o bobl allai gwrdd â'i gilydd.
- Bydd cynnal Asesiad Risg Coronafeirws yn parhau i fod yn gyfyngiad **CYFREITHIOL**.
- Bydd gofyn i fudiadau barhau i weithredu **MESURAU RHESYMBOL** er mwyn rheoli risg y Coronafeirws.
- Bydd gofyn i fudiadau ddwyn i ystyriaeth y mesurau rhesymol i'w gweithredu fel maen nhw'n eu barnu'n ddoeth, megis awyru, cadw pellter cymdeithasol a rheolaethau eraill yn dibynnu ar natur y safle a'r risg o ddod i gysylltiad â Coronafeirws sydd wedi'i adnabod.
- Os ydych chi'n teimlo'n sâl, fe ddylech chi hunan-ynysu a chymryd prawf.
- Bydd gorchuddion wyneb yn parhau i fod yn ofyniad **CYFREITHIOL** mewn mannau dan do cyhoeddus.

Diben y canllaw hwn ydy cynnig y wybodaeth hanfodol a gofynnol i gynorthwyo'r holl glybiau, canolfannau a gweithredwyr sboncen i gydymffurfio gyda'r goblygiadau cyfreithiol a hanfodol. Bydd hyn yn ei dro yn lleihau'r risg o bobl yn dod i gysylltiad â neu ledaenu coronafeirws ar eu safleoedd.

Sail y gofynion cyfreithiol penodol yng Nghymru ydy dylid asesu'r risg o ddod i gysylltiad â coronafeirws mewn mannau sy'n agored i'r cyhoedd a dylid gweithredu'r "mesurau rhesymol" er mwyn lleihau'r risg hwnnw. Mae'r canllaw yn egluro ystyr y "mesurau rhesymol" ac yn cynnig darluniau o'r mesurau y gallwch chi eu gweithredu. Dydy'r rhestr ddim yn un cyflawn ac fe fyddai gwahanol ofynion yn dibynnu ar amgylchiadau unigol pob canolfan.

## Dychwelyd i'r Cwrt

Wrth inni ymadael â'n Map Ffordd Dychwelyd i'r Cwrt fe fydd y ddogfen hon yn cynnig canllawiau ymarferol a'r mesurau rhesymol i chi eu rhoi ar waith, gan sicrhau ein bod yn dal ati i ddiogelu Cymru.

Byddai Squash Wales yn adolygu'r ddogfen hon yn rheolaidd gan sicrhau ei bod yn ymdrîn â'r canllawiau diweddaraf felly cofiwch sicrhau eich bod yn darllen y fersiwn diweddaraf.

Byddai canolfannau penodol yn cynnig eu gweithdrefnau unigol. Cofiwch wirio gyda darparwr eich canolfan i sicrhau eich bod yn cydymffurfio gyda'u canllawiau gan y bydd y rhain yn amrywio yn dibynnu ar eu hamgylchiadau unigol.

Caiff profiad pob aelod a chlwb sy'n Dychwelyd i'r Cwrt eu rhannu i'r categorïau canlynol::

1. Sboncen dan do
2. Cyn Chwarae
3. Trefnu sesiynau diogel
4. Cyfarpar / Hyfforddi
5. Cyfyngu cysylltiadau agos – Gwylwyr / Balconi ac ati
6. Diogelu
7. Ar ôl Chwarae – Rheoli'r toiledau a'r ystafelloedd newid
8. Awyru

Mae'n rhaid i bob clwb benodi Swyddog COVID ac mae'n rhaid i Unigolyn Cyfrifol (yr hyfforddwr gan amlaf) fod yn bresennol ym mhob gweithgaredd / sesiwn.

- Cwblhau cofrestr o'r mynychwyr
- Sicrhau caiff hunan-ddatganiadau COVID eu cyflwyno
- Sicrhau caiff y mesurau rhesymol eu rhannu gyda'r rheiny sy'n cymryd rhan
- Sicrhau bod yr asesiad risg COVID wedi'i gyflawni

Fe ddylai'r holl Swyddogion COVID, yr Unigolion Cyfrifol a'r Hyfforddwyr fod yn ymwybodol o'r peryglon sy'n gysylltiedig â COVID-19 a'r mesurau rhesymol y dylid eu gweithredu er mwyn lleihau'r peryg o ledaenu'r haint. Gallai'r holl glybiau achrededig ac aelodau cofrestredig Squash Wales fanteisio ar Gwrs Ymwybyddiaeth COVID-19 am bris gostyngol.

Mae'n rhaid cyflawni Asesiad Risg (gwelwch y templed enghreifftiol isod).

Os ydych chi'n glwb sboncen, rydym yn argymhell i chi gyflwyno ymwadiad wedi'i lofnodi a'i dyddio gan holl aelodau'r clwb sy'n dychwelyd i chwarae. Dylai'r clybiau gadw copi o'r ddogfen wedi'i chwblhau er dibenion yswiriant. Dylid gweithredu'r mesurau hyn nes clywir yn wahanol.

## 1. SBONCEN DAN DO

Dylid cydymffurfio gyda chanllawiau Gweithredwr y Ganolfan bob amser.

## 2. CYN CHWARAE

Mae gorchuddion wyneb yn dal yn ofyniad cyfreithiol mewn holl fannau cyhoeddus gan gynnwys mannau cyhoeddus dan do, oni bai eich bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon / ymarfer corff neu wedi'ch eithrio.

Parhau i ddefnyddio hunan-ddatganiadau COVID gan yr aelodau.

Mae'n rhaid ichi aros adref os ydych chi:

- Wedi bod mewn cyswllt gyda rhywun â COVID-19 yn y 14 diwrnod diwethaf
- Wedi bod dramor – darllenwch Cyngor y Llywodraeth ar Deithio Tramor os gwelwch yn dda.
- Yn dangos symptomau sy'n debyg i'r fflw neu os ydych chi'n teimlo'n sâl.
- Wedi colli'r modd i flasau neu arogl.
- Wedi datblygu peswch parhaus newydd
- Yn byw gydag unigolyn sy'n hŷn na 70 neu unigolyn caiff eu hystyried yn hynod fregus.

Mae'n rhaid ichi:

- Wirio gyda'ch Meddyg Teulu cyn chwarae i weld ydych chi yn y categori iechyd risg uchel.
- Canfod pa brotocolau sydd ar waith yn y clwb / canolfan a sicrhau eich bod yn cydymffurfio gyda nhw cyn ichi gyrraedd y ganolfan.
- Sicrhau bod gan y clwb fanylion cyswllt diweddar ar gyfer ei holl aelodau.
- Sicrhau bod yr aelodau'n ymwybodol o'u Swyddog COVID.

## 3. TREFNU SESIYNAU DIOGEL

Dylai'r holl chwaraewyr barhau i ddefnyddio'u cyfarpar eu hunain fel racedi, esgidiau, poteli diod, tywelion (rhwymynnau chwys) ac ati a pheidio â rhannu cyfarpar.

Yn ystod y sesiwn Sboncen, fe ddylid osgoi unrhyw gysylltiad oddi ar y cwrt. Pe na fyddai cadw cysylltiad yn ofyniad cyfreithiol mwyach, hoffai Squash Wales annog y chwaraewyr i gydymffurfio â'r mesur hwn pan fo'n bosib, yn unol â chanllawiau Llywodraeth Cymru.

#### Ar y Cwrt

<b>Gêm Senglau</b>	Dim Cyfyngiadau
<b>Gêm Parau</b>	Dim Cyfyngiadau
<b>Sesiwn Hyfforddi</b>	Mwyafswm o 6 oedolyn ar y cwrt, 8 o bobl ifanc (o dan 18) mewn sesiwn wedi'i drefnu.

Pe byddai un o'r chwaraewyr yn dangos symptomau COVID-19, dylid cydymffurfio â chanllawiau hanfodol Gweithredwr y Ganolfan ar unwaith.

Dylid rhoi gwybod i weddill y grŵp hyfforddi yn y ganolfan ar unwaith.

- Mae'n rhaid i'r Swyddog COVID penodol / Unigolyn Cyfrifol reoli'r sesiwn.
- Gwirio canllawiau / cyfyngiadau penodol y ganolfan ynghylch sesiynau un ar ôl y llall a chyfleusterau newid. Dylai'ch bod chi'n ymwybodol o'r rhain pan fyddwch yn cynllunio'r sesiwn.
- Dylid parhau i gadw lle ymlaen llaw fel bod modd i'r Swyddog COVID reoli / gyfyngu'r nifer o chwaraewyr sy'n mynychu.

Mesur Rhesymol i ddiogelu rhag haint (dydy'r rhestr ddim yn gyflawn)

- Parhau i osgoi ysgwyd llaw a gwneud pawen lawen gyda chwaraewyr eraill.
- Peidio â sychu eich dwylo ar y waliau neu'r wal gefn wydr.
- Mae'n rhaid i bawb ddod â'u cyfarpar eu hunain a'i gadw ar y cwrt maen nhw'n chwarae arno.
- Defnyddiwch eich potel ddŵr eich hunain a pheidiwch â'i rannu gydag eraill.
- Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr neu ddiheintydd dwylo'n aml, ar ôl ichi fod yn y toiled ac ar ôl tisian neu beswch.
- Gorchuddiwch eich ceg a thrwyn wrth beswch a thisian a chofiwch roi unrhyw hancesi wedi'u defnyddio yn eich bag eich hun gan eu cludo adref gyda chi.
- Ceisiwch osgoi cyffwrdd eich wyneb.
- Ceisiwch osgoi cyffwrdd unrhyw arwynebau ond os ydych chi'n gwneud hynny, cofiwch ddiheintio'ch dwylo a'r arwyneb rydych chi'n ei gyffwrdd cyn gynted â phosib.
- Cofiwch gadw'ch pellter oddi wrth y chwaraewyr eraill pan fyddwch yn cymryd hoe fach.
- Gwisgwch fwgwd pan nad ydych chi'n cymryd rhan mewn chwaraeon.

#### 4. CYFARPAR / HYFFORDDI

- Dylai'r chwaraewyr barhau i ddod â'u diheintydd dwylo eu hunain yn ogystal â defnyddio'r diheintyddion yn y ganolfan.
- Dylai'r chwaraewyr / hyfforddwyr barhau i ddefnyddio'u cyfarpar eu hunain yn unig a pheidio â rhannu cyfarpar. Mae hyn yn golygu unrhyw gyfarpar hyfforddi, tywelion a photeli dŵr.
- Byddwch yn ymwybodol o'r manau caiff eu cyffwrdd yn rheolaidd a pharhewch i olchi'ch dwylo (yn unol â chanllawiau'r Llywodraeth) neu defnyddiwch ddiheintydd dwylo a cheisiwch osgoi cyffwrdd eich wyneb.
- Ymhlith y manau caiff eu cyffwrdd yn rheolaidd mae'r Peli, Dolenni'r Drysau, Waliau (Wal Gefn Wydr), Switshis Golau.
- Mwyafswm o 6 oedolyn ar bob cwrt, 8 o bobl ifanc (o dan 18) mewn sesiwn wedi'i drefnu.
- Yr Hyfforddwr (neu hyfforddwr cynorthwyol) ydy'r Unigolyn Cyfrifol am y sesiwn.

## 5. CYFYNGU CYSYLLTIADAU AGOS – GWYLLWYR / BALCONI

Does yna ddim cyfyngiadau i wylwyr, fodd bynnag fe fyddai hyn yn dibynnu ar y ganolfan ac fe ddylech chi wirio hyn cyn y sesiwn. Bydd gofyn i'r holl wylwyr wisgo mwgwd yn unol â Rheoliadau Llywodraeth Cymru. Dyma rai o argymhellion o ran gweithrediadau lliniaru a allai lleihau'r peryg o haint:

- Cyfyngu ar neu reoli symudiadau pobl, er enghraifft systemau un ffordd.
- Cyfyngu'r nifer o bobl a allai fynd i fannau cyfyng fel balconïau, manau gwyllo, lifftiau, toiledau, ystafelloedd newid neu ystafelloedd cyfarfod ar yr un pryd.
- Cynnig arwyddion eglur (arwyddion ar y waliau, tâp ar y llawr neu baent) yn ymwneud â chadw pellter cymdeithasol, systemau ciwio, systemau un ffordd ac ati.
- Sicrhau bod pobl yn cadw pellter yn y manau hyn.
- Cyfyngu'r rhyngweithio wyneb yn wyneb.
- Rheoli'r niferoedd a'r amser drwy gyfyngu ar yr amser a dreuliyd a'r nifer o bobl sy'n bresennol mewn ystafelloedd heb fawr o awyru neu heb unrhyw awyru o gwbl.

## 6. DIOGELU

Mae gofyn i'r clybiau sicrhau bod yr holl ofynion diogelu ar waith cyn unrhyw weithgareddau i bobl ifanc. Mae hyn yn golygu bod angen sicrhau Swyddog Lles penodol i reoli'r unrhyw bryderon gan rieni a phobl ifanc.

## 7. AR ÔL CHWARAE – RHEOLI TOILEDAU AC YSTAFELLOEDD NEWID

- Rheoli'r defnydd o gyfleusterau caiff eu rhannu, fel toiledau, cawodydd ac ystafelloedd newid.
- Diheintio'r cawodydd / ystafelloedd newid yn rheolaidd.
- Cyfyngu'r nifer o bobl yn y manau hyn.
- Lle'n bosib, sicrhau bod yr holl gawodydd / ystafelloedd newid wedi'u

hawyru'n ddigonol.

## 8. AWYRU

Mae gwella awyru'n fesur arbennig o bwysig. Mae modd sicrhau awyru naturiol o dan do drwy agor drysau a ffenestri, pan nad ydy hyn yn mynd yn groes i ofynion diogelwch tân. Byddai gwelliannau i awyru mecanyddol hefyd yn helpu lleihau'r risg pe baech chi'n gwneud hynny'n effeithiol.

Mae'n bwysig ichi adnabod a mynd i'r afael gyda'r manau sydd heb eu hawyru'n ddigonol. Po fwyaf o bobl sydd mewn man sydd wedi'u awyru'n wael, a pho hiraf y maen nhw'n aros yno, y mwyaf ydy'r risg o ledaenu Coronafeirws. Felly gallwch fynd ati i ofalu bod digonedd o awyr iach drwy wneud y canlynol:

- Awyru naturiol.
- Awyru mecanyddol
- Cyfuniad o awyru naturiol a mecanyddol, er enghraifft lle mae awyru mecanyddol yn dibynnu ar awyru naturiol i sicrhau cymaint o awyr iach â phosib.
- Agor drysau a ffenestri.
- Awyru awyr iach effeithiol, ynghyd â defnyddio gorchuddion wyneb, cadw pellter cymdeithasol a gweithredu gwell gyfundrefnau hylendid.
- Sylwch nad ydy unedau aerdymheru'n cynnal system awyru effeithiol.
- Cyfyngu neu leihau hyd y gweithgareddau dan do.
- Ystyried cynllun yr ystafell.
- Defnyddio ystafelloedd gyda systemau awyru digonol ac osgoi defnyddio'r ystafelloedd hynny heb systemau awyru digonol.
- Osgoi awyru sy'n ailgylchu'r aer yn unig.
- Defnyddio ffaniau nenfwd ac awyr iach i wella cylchrediad yr aer o'r tu allan ac osgoi ffurfio pocedi o aer llonydd o dan do.

## CRYNODEB

Yn gryno, fe ddylai'r rheiny sy'n gyfrifol am ganolfannau ac sy'n gyfrifol am weithredu mesurau rhesymol i leihau'r risg o coronafeirws yn y ganolfan, ystyried y canlynol:

- Oes angen i bobl fod yn bresennol yn y ganolfan neu oes modd defnyddio opsiynau amgen fel gweithio o adref neu gyfathrebu o bell?
- Pan fo angen i bobl fod yn bresennol yn y ganolfan, pryd a lle gallai bobl fod yn agored i coronafeirws neu fod mewn peryg o'i ledaenu?
- Y gweithdrefnau posib i geisio atal pobl sydd wedi derbyn prawf positif neu sydd â symptomau COVID-19 rhag bod yn bresennol yn y ganolfan?
- Y gweithdrefnau posib i geisio annog pobl i gael eu brechu?
- Y gweithdrefnau posib i sicrhau bod pobl yn cadw pellter cymdeithasol yn y ganolfan?
- Y gweithdrefnau posib i ddefnyddio manau tu allan yn hytrach na dan do yn y ganolfan?
- Y gweithdrefnau posib i wella awyru dan do, un ai drwy agor ffenestri a chaniatáu awyr iach neu drwy ddefnyddio systemau awyru mecanyddol?

- Y gweithdrefnau posib i leihau'r amser y mae pobl yn ei dreulio yng nghwmni ei gilydd?
- Y gweithdrefnau posib i leihau'r rhyngweithio wyneb yn wyneb?
- Y gweithdrefnau posib i wella hylendid?
- Pa wybodaeth rydych chi'n gofyn i bobl ei chyflwyno i sicrhau bod modd ichi gysylltu gyda nhw os oes peryg eu bod nhw wedi dod i gysylltiad â rhywun efo coronafeirws yn y ganolfan?

Gwelwch Canllawiau Llywodraeth Cymru yn y dolenni isod

<https://gov.wales/alert-level-0-guidance-employers-businesses-and-organisations-html>

<https://gov.wales/public-premises-and-workplace-covid-19-risk-assessment>



# SQUASH WALES: TEMPLED ASESAD RISG COVID-19 I GANOLFANNAU (V1)

Mae rheoliad 16 Reoliadau Iechyd (Cyfyngiadau Coronafeirws) (Rhif5) (Cymru) 2020 fel sydd wedi'u diwygio (y Rheoliadau) yn gorfodi goblygiadau ar bobl sy'n gyfrifol dros ganolfannau sy'n agored i'r cyhoedd neu lle caiff gwaith ei gyflawni – (canolfannau wedi'u rheoleiddio yn ôl y Rheoliadau).

- Lleihau'r risg o ddod i gysylltiad gyda rhywun sydd efo coronafeirws yn y ganolfan, a
- Lleihau'r peryg o ledaenu coronafeirws gan y rheiny fu yn y ganolfan

Asesiad Risg (V1)					
Dyddiad	Wedi'i asesu gan	Dyddiad adolygiad Bwrdd SQW	Nodiadau	Rhif fersiwn.	Dyddiad yr adolygiad nesaf
Awst yr 11 <sup>eg</sup> 2021	RG/DE	Awst y 12 <sup>fed</sup> 2021	Asesiad Risg Covid-19 gan Squash Wales i Ganolfannau: Templed	P - 1	Medi'r 30 <sup>ain</sup> 2021

Gweithgaredd	Risg	Pwy allai fod mewn peryg a sut	Mesurau cyfredol i liniaru'r risg	Tebygolrwydd o fod yn agored i'r peryg *	Difrifoldeb* Sgôr y Risg***	Asesiad risg (L,M,A,I)	Gweithrediadau gofynnol i liniaru'r risg
Canllaw Squash Wales i Ganolfannau	Risg iechyd o haint – Covid – 19 Staff, ymwelwyr neu gwsmeriaid yn cludo Covid-19 i'r ganolfan	Staff, ymwelwyr, aelodau, cwsmeriaid, contractwyr, pobl fregus, pobl anabl / gofawyr, pobl hŷn na 70, pobl ieuengach na 70 gyda chyflyrau iechyd hirdymor e.e. asthma, COPD neu ferched beichiog	Adnabod y mannau 'risg uwch' lle byddai grwpiau mwy o bobl. Pan fo clwb a'r bar / bwyty wedi cau (mae'n bosib y gallwch gynnig byrbrydau y tu allan).  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyn cyrraedd y clwb</li> <li>• Mannau mynediad (gan gynnwys y dderbynfa)</li> <li>• Ger y cwrt sboncen</li> <li>• Mannau eraill lle gallai ciwiau ffurfio</li> <li>• Maes parcio</li> <li>• Ar y cwrt</li> <li>• Ystafelloedd newid</li> <li>• Toiledau</li> <li>• Balconi / Man Gwyllo</li> </ul> <p><b><u>Cyn cyrraedd y clwb / canolfan ar gyfer yr holl chwaraewyr/gwylwyr/staff/swyddogion</u></b></p> <p>Gwelwch isod am y mesurau rheoli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unrhyw berson sydd wedi derbyn</li> </ul>	3	1 - 5  Sbectrwam Difrifoldeb Posib	11-15  Sbectrwam Risg Posib  LI=Risg wedi'i lliniaru	Gweithrediadau gofynnol  <b>Parhau i fonitro'r newyddion a'r cyngor iechyd cyhoeddus Yr holl chwaraewyr i dderbyn copi o ganllaw / protocolau'r ganolfan</b>            <b>Atal y person rhag dod i'r ganolfan</b>

			<p>prawf positif am coronafeirws yn ystod y 10 diwrnod diwethaf</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unrhyw berson sydd wedi dod i gysylltiad agos gyda pherson sydd wedi derbyn prawf positif am coronafeirws yn ystod y 10 diwrnod diwethaf</li> <li>• Unrhyw berson sydd gyda symptomau sy'n gysylltiedig gyda coronafeirws</li> <li>• Pawb i olchi dwylo pan maen nhw'n cyrraedd</li> <li>• Mae gofyn i bawb wisgo mygydau yn y ganolfan oni bai eich bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon neu ymarfer corff</li> </ul>					
Fel yr uchod	Fel yr uchod	Fel yr uchod	<p><b>Maes Parcio</b></p> <p><b>Mesurau rheoli:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Man risg is – mannau yn yr awyr agored</li> <li>• Annog chwaraewyr a staff i beidio ag ymgynnull mewn grwpiau</li> <li>• Gadael bylchau rhwng ceir lle'n bosib</li> <li>• Cyngor ar gadw pellter cymdeithasol yn berthnasol</li> <li>• System 1 ffordd i mewn ac un ffordd allan lle'n bosib gyda saethau i'w dilyn</li> <li>• Arwydd i ofyn i chwaraewyr newid cyn cyrraedd y ganolfan</li> </ul>	2	1-5 Sbectrwm Difrifoldeb Posib	6-10 Risg Isel	Gweithrediadau gofynnol  LI=Risg wedi'i lliniaru	<p>Arwyddion y tu allan – beth am ddefnyddio geiriau sy'n ymwneud gyda sboncen / squash "gofalwch nad ydy hi'n 'squash' "</p> <p>Ystyriwch eich pellter cymdeithasol a cheisiwch osgoi sgwrsio mewn grwpiau</p> <p>Arwyddion ychwanegol</p>
			<p><b>Yn y Clwb</b></p> <p><b>Mesurau rheoli:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae'n rhaid i bawb gyflwyno'r manylion Monitro ac Orlhain perthnasol</li> <li>• Cyfyngu rhyngweithio agos rhwng pobl yn enwedig rhyngweithio wyneb yn wyneb</li> <li>• Yr holl chwaraewyr i gyrraedd ar amser, gan beidio â chyrraedd yn rhy fuan i osgoi gorboblogi</li> </ul>	1	1  Sbectrwm Difrifoldeb Posib	1  Risg isel iawn	Gweithrediadau gofynnol  I=RISG ISEL	<p>Caiff chwaraewyr a gwesteion eu tywys yn uniongyrchol i'r Cyrtiau Sboncen gan aelodau o staff</p> <p>Cyfyngu'r nifer o bobl yn y ganolfan ar yr un adeg</p> <p>Lleihau'r cyfanswm o bobl yn y ganolfan</p> <p>Sicrhau bod cynllun y</p>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mae'n rhaid i bawb wisgo mwgwd y tu mewn oni bai eu bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon / gweithgareddau</li> <li>• Fe gaiff man ei neilltuo ar gyfer pob chwaraewr yn y maes sboncen</li> <li>• Holl chwaraewyr i ddod â'u bwyd a diod eu hunain</li> <li>• Holl chwaraewyr i gydymffurfio gyda'r canllawiau cadw pellter cymdeithasol</li> </ul>					<p>ganolfan yn briodol</p> <p>Rheoli'r defnydd o fynedfeydd, coridorau, grisiau, lifftiau a balconïau</p> <p>Rheoli'r defnydd o gyfleusterau caiff eu rhannu fel toiledau, ystafelloedd newid a cheginau</p> <p>Gwasgaru'r amseroedd chwarae ar y cwrt i osgoi pobl yn ymgynnull</p>	
Fel yr uchod	Fel yr uchod	Fel yr uchod	<p><b>Ar y Cwrt</b></p> <p><b>Mesurau Rheoli:</b></p> <p><b>CYNNIG ARWEINIAD I CHWARAEWYR SBONCEN AR Y CWRT E.E.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dim cyffwrdd gyda dwylo, dim cofleidio, dim swsio, dim ysgwyd llaw.</li> <li>• Peidiwch â sychu eich dwylo ar y waliau neu'r wal gefn wydr.</li> <li>• Does dim rhaid ichi wisgo mwgwd ar y cwrt.</li> <li>• Mae'n rhaid i bawb ddod â'u cyfarpar eu hunain.</li> <li>• Gallai athletwyr anabl ond defnyddio'u cadair olwyn eu hunain a ni fyddwn yn llogi cadeiriau olwyn y clwb.</li> <li>• Fe gaiff y bel ei sychu ar ddiwedd pob gêm.</li> <li>• Defnyddiwch eich potel dŵr eich hun a pheidiwch â'i rannu gydag eraill. Dim defnyddio ffynhonnau dŵr.</li> <li>• Mae diheintyddion ar gael tu cefn i bob cwrt ar gyfer dolenni'r drysau.</li> <li>• Y chwaraewr sy'n gyfrifol am ddiheintio'r dolenni drwy chwistrellu'r gwrthrych a'i sychu</li> </ul>	2	2-5	6-10	Gweithrediadau gofynnol	<p>Sbectrwm Difrifoldeb Posib</p> <p>Risg Isel</p> <p>LI=Risg wedi'i Lliniaru</p>	<p>Bydd diheintwyr dwylo ar gael y tu allan i bob cwrt. Cadachau / chwystrelli diheintio gyda thyweli papur i chwaraewyr sychu peli / racedi.</p> <p>Chwaraewyr i ddiheintio'u dwylo cyn ac ar ôl chwarae cyn cyffwrdd unrhyw arwyneb.</p>

			<p>gyda thywel bapur</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bydd gan bob chwaraewyr eu man penodol tu blaen i'r cwrt.</li> <li>• Pan fyddwch yn cynhesu, cofiwch gadw pellter cymdeithasol</li> <li>• Y chwaraewr i ddod â nwyddau i drin mân anafiadau a ffonio pe bai argyfwng.</li> </ul> <p><b>Rheolau Allweddol ar gyfer y Gêm</b></p> <p><b>Beth gaiff ei ganiatáu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemau Senglau – Dim cyfyngiadau</li> <li>• Gemau Parau – Dim cyfyngiadau</li> <li>• Hyfforddi – Mwyafswm o 6 oedolyn ar bob cwrt, 8 o bobl ifanc (o dan 18) ar bob cwrt mewn sesiwn wedi'i drefnu</li> </ul>				
			<p><b><u>Awyru</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicrhau cymaint o awyru â phosib yn y ganolfan gyfan gan gynnwys toiledau, coridorau, ystafelloedd newid, derbynfeydd ac ati.</li> </ul>				<p>Awyru naturiol.</p> <p>Awyru mecanyddol.</p> <p>Cyfuniad o awyru naturiol a mecanyddol, er enghraifft lle mae awyru mecanyddol yn dibynnu ar awyru naturiol i sicrhau cymaint o awyr iach â phosib.</p> <p>Agor y drysau a ffenestri.</p> <p>Awyru awyr iach effeithiol, ynghyd â defnyddio gorchuddion wyneb, cadw pellter cymdeithasol a gweithredu gwell gyfundrefnau hlendid.</p> <p>Sylwch nad ydy unedau aerdymheru'n cynnal system awyru effeithiol.</p>

								<p>Cyfyngu neu leihau hyd y gweithgareddau o dan do.</p> <p>Ystyried cynllun yr ystafell.</p> <p>Defnyddio ystafelloedd gyda system awyru digonol ac osgoi defnyddio ystafelloedd heb system awyru effeithiol.</p> <p>Osgoi awyru sy'n ailgylchu aer yn unig.</p> <p>Defnyddio ffaniau nenfwd ac awyr iach i wella cylchrediad yr awyr iach ac osgoi pocedi o aer llonydd rhag ffurfio o dan do..</p>
Fel yr uchod	Fel yr uchod	Fel yr uchod	<p><b>Amserlen y Cwrt</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Caiff yr amseroedd ar y cwrt eu gwasgaru i leihau'r niferoedd yn y ganolfan ac i leihau gorboblogi ger y cwrt rhwng gemau</li> </ul>	1	1	Risg Isel lawn	Gweithrediadau gofynnol  LI=Risg wedi'i Lliniaru	Gemau ar y cwrt bob awr / 15 munud / 30 munud / 45 munud
Fel yr uchod	Fel yr uchod	Fel yr uchod	<p><b>Ystafelloedd Ymolchi /Toiledau</b></p> <p>Mesurau rheoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Un i mewn ar y tro</li> <li>Glanhau'r holl fannau'n rheolaidd</li> <li>Arwyddion gyda'r rheolau</li> </ul>	1	1	Risg Isel lawn	Gweithrediadau gofynnol  LI=Risg wedi'i Lliniaru	Y Gweithredwr i gaffael cyfleusterau unigryw sy'n berthnasol ar gyfer y ganolfan dan sylw

Fel yr uchod	Fel yr uchod	Fel yr uchod	<p><b><u>Ystafelloedd Newid</u></b></p> <p><b>Mesurau rheoli:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glanhau'r holl fannau'n rheolaidd</li> <li>• Arwyddion gyda'r rheolau</li> <li>• Awyru digonol</li> </ul>	1	1	1	Gweithrediadau gofynnol I=RISG ISEL	<p>Rheoli'r defnydd o gyfleusterau caiff eu rhannu fel toiledau, cawodydd ac ystafelloedd newid.</p> <p>Diheintio'r cawodydd / ystafelloedd newid yn rheolaidd.</p> <p>Cyfyngu'r niferoedd yn y manau hyn.</p> <p>Sicrhau bod yr holl gawodydd / ystafelloedd newid wedi'u hawyru'n ddigonol lle'n bosib.</p>
Fel yr uchod	Fel yr uchod	Fel yr uchod	<p><b><u>Balconi/Mannau Eistedd / Dyfarnwr</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyfyngu rhyngweithio agos rhwng pobl yn y ganolfan, yn enwedig rhyngweithio wyneb yn wyneb</li> <li>• Newid cynllun y ganolfan gan gynnwys lleoliad y dodrefn</li> </ul>	1	1	1	Gweithrediadau gofynnol I=RISG ISEL	<p>Cyfyngu neu reoli symudiadau pobl, fel enghraifft system un ffordd.</p> <p>Cyfyngu'r nifer o bobl mewn manau cyfyng fel balconiau, manau gwyllo, lifftiau, toiledau, ystafelloedd newid neu ystafelloedd cyfarfod ar yr un pryd.</p> <p>Cynnig arwyddion eglur (arwyddion ar y waliau, tâp ar y llawr neu baent) yn ymwneud â chadw pellter cymdeithasol, systemau ciwio, systemau un ffordd ac ati.</p> <p>Cadw pellter rhwng pobl yn y manau hyn.</p> <p>Cyfyngu'r rhyngweithio wyneb yn wyneb.</p> <p>Rheoli'r niferoedd a'r amser drwy gyfyngu ar yr amser a dreuliyd a'r bobl sy'n bresennol mewn ystafelloedd</p>

									heb fawr o awyru neu heb unrhyw awyru o gwbl..
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	Tebygolrwydd*	Difrifoldeb**	Sgôr y Risg (tebygolrwydd x difrifoldeb)	Asesiad Risg***
Allwedd	5 Tebygol iawn 4 Tebygol 3 Posib 2 Annhebygol 1 Annhebygol iawn	5 Anaf neu salwch difrifol iawn, angheuol o bosib 4 Anaf neu salwch difrifol 3 Anaf neu salwch eithaf difrifol 2 Mân anaf neu salwch 1 Anaf neu salwch annifrifol iawn	21-25 Risg annerbyniol 16-20 Risg uchel 11-15 Risg canolig 6-10 Risg isel 1-5 Risg isel iawn	I= Risg Isel LI = Risg wedi'i Lliniaru G = Gweithrediadau gofynnol O = Gwybodaeth ofynnol

