



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

CANLLAWIAU

# Chwaraeon a hamdden: canllawiau ar gyfer dychwelyd yn raddol

Canllawiau i bobl sy'n gweithio yn y diwydiannau chwaraeon a hamdden.

Cyhoeddwyd gyntaf: 15 Mehefin 2020

Diweddarwyd ddiwethaf: 10 Mai 2021

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Cynnwys

**Pwysig: darllenwch cyn bwrw ymlaen ymhellach**

---

**Adran 1: Cyflwyniad**

---

**Adran 2: Datblygu canllawiau ar y cyd i ailgydio mewn chwaraeon ac ymarfer corff yn ddiogel**

---

**Chwaraeon elít**

---

**Chwaraeon awyr agored**

---

**Chwaraeon dan do a chyfleusterau hamdden**

---

**Adran 3: Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau**

---

**Adran 4: Egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel**

---

**Adran 5: Chwaraeon tîm awyr agored wedi'u trefnu a fframwaith ar gyfer datblygu canllawiau penodol**

---

## Pwysig: darllenwch cyn bwrw ymlaen ymhellach

Gellir gweld gwybodaeth am yr hyn a ganiateir o dan bob: [lefelau rhybudd COVID-19](#)

Bydd cwestiynau cyffredin, gan gynnwys cwestiynau cyffredin sy'n ymwneud â chwaraeon, ymarfer corff a gweithgarwch awyr agored, yn cael eu cyhoeddi a'u diweddarau ar gyfer pob [lefel rhybudd](#) wrth inni symud rhyngddynt. Mae cyngor

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

manylach ar chwaraeon a hamdden ar gael yn y canllawiau isod.

Fe welwch isod grynodedb o fanylion y cyfyngiadau sydd fwyaf perthnasol i chwaraeon a hamdden, gyda dolenni i'r rhannau o'r canllaw sydd fwyaf perthnasol heddiw.

Defnyddiwch y crynodeb hwn i gael golwg fras ar y cyfyngiadau ac i weld y canllaw hwn.

## Cyfyngiadau ar ymgynnull

### Cwrdd yn yr awyr agored

O 24 Ebrill 2021:

Cynyddodd nifer y bobl sy'n gallu cyfarfod yn yr awyr agored, gan gynnwys mewn gerddi preifat, i chwe pherson heb gyfrif plant o dan 11 oed neu ofalwyr ar yr amod nad yw'r rhai sy'n ymgynnull yn dod o fwy na chwe aelwyd. Mae angen cadw pellter cymdeithasol a sicrhau hylendid dwylo.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn: [Cyfyngiadau cyfredol: cwestiynau cyffredin](#) a [Gadael eich cartref a gweld pobl eraill: cyfyngiadau cyfredol](#)

Canllawiau perthnasol:

- Canllawiau Gweithgareddau Awyr Agored, a geir yn yr adran [Chwaraeon Awyr Agored](#)

### Cwrdd dan do

O 3 Mai 2021:

- Unwaith eto, bydd pobl o un aelwyd yn gallu ffurfio aelwyd estynedig gydag un aelwyd arall.

O 17 Mai 2021:

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Gall hyd at bedwar o bobl o bedair aelwyd, neu un aelwyd os oes mwy na phedwar o bobl, gyfarfod mewn safleoedd a reoleiddir (mae hyn yn cynnwys cyfleusterau chwaraeon a hamdden) - yn amodol ar gadarnhad, os bydd yr amodau'n caniatáu hynny.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael [lefelau rhybudd COVID-19](#)

## Gweithgareddau a chwaraeon wedi'u trefnu

### Gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu

O 27 Mawrth 2021:

Caniateir gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu ar gyfer datblygiad a llesiant plant dan 18 oed ar 31 Awst 2020.

O 26 Ebrill 2021:

Caniateir gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu ar gyfer oedolion (wedi'i gyfyngu i 30 o bobl). Ni chaniateir gweini alcohol.

O 17 Mai 2021:

Bydd y terfyn ar weithgareddau awyr agored wedi'u trefnu yn cynyddu i 50 o bobl – yn amodol ar gadarnhad, os bydd yr amodau'n caniatáu hynny.

Y canllawiau perthnasol:

- [Cwestiynau cyffredin am weithgareddau awyr agored a drefnir i blant](#)
- [Chwaraeon awyr agored](#)
- [Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau](#)
- [Rhan awyr agored yr Egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel](#)
- [Chwaraeon tîm awyr agored wedi'u trefnu a fframwaith ar gyfer](#)

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## datblygu canllawiau penodol

### Gweithgareddau dan do wedi'u trefnu

O 3 Mai 2021:

Caniateir gweithgareddau dan do wedi'u trefnu ar gyfer datblygiad neu lesiant plant o dan 18 oed ar 31 Awst 2020.

Caniateir gweithgareddau dan do wedi'u trefnu ar gyfer hyd at 15 oedolyn (gan gynnwys dosbarthiadau ymarfer corff grŵp). Ni chaniateir gweini alcohol.

O 17 Mai 2021:

Bydd y terfyn ar weithgareddau dan do wedi'u trefnu yn cynyddu i 30 o bobl - yn amodol ar gadarnhad, os bydd amodau'n caniatáu.

Y canllawiau perthnasol:

- **Cwestiynau cyffredin am weithgareddau a drefnir i blant**
- **Chwaraeon dan do a chyfleusterau hamdden**
- **Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau**
- **Rhannau dan do yr Egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel**
- **Chwaraeon tîm awyr agored wedi'u trefnu a fframwaith ar gyfer datblygu canllawiau penodol**

### Stadia a digwyddiadau

Dim digwyddiadau (oni bai y cânt eu hawdurdodi'n benodol gan Weinidogion Cymru)

### Chwaraeon ac ymarfer corff

Caniateir chwaraeon proffesiynol, elít a dynodedig a hyfforddiant.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Y canllawiau perthnasol:

- Mae pob rhan o'r canllaw hwn yn berthnasol.

Chwaraeon a hyfforddiant nad yw'n broffesiynol / elîit:

Gweler yr adrannau "Cwrdd yn yr awyr agored", "Cwrdd Dan Do" a "Gweithgareddau dan do wedi'u trefnu" uchod am ragor o wybodaeth, gan gynnwys dolenni i ganllawiau.

## **Gweithgareddau wedi'u trefnu i blant**

Caniateir yn yr awyr agored i blant o dan 18 oed o 27 Mawrth 2021 ac yn yr awyr agored neu dan do o 3 Mai 2021.

Gweler "Gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu" a "Gweithgareddau dan do wedi'u trefnu" uchod i gael rhagor o wybodaeth, gan gynnwys dolenni i ganllawiau.

## **Busnesau a gwasanaethau**

### **Canolfannau sglefrio iâ (hamdden cyhoeddus)**

Ar gau (bwriedir eu hagor ar lefel rhybudd 1)

Mae rhagor o wybodaeth i'w gweld yn: [Cau busnesau: cyfyngiadau cyfredol](#)

### **Cyfleusterau hamdden a chadw'n heini (campfeydd, pyllau nofio, sbâu, stiwdios cadw'n ffit)**

O 26 Ebrill 2021:

Gall atyniadau awyr agored a phyllau nofio awyr agored ailagor.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

O 3 Mai 2021:

Gall campfeydd, cyfleusterau cadw'n ffit, canolfannau hamdden, sbâu a phyllau nofio dan do ailagor (ystafelloedd stêm i barhau ar gau).

O 17 Mai 2021:

Gall ystafelloedd stêm ailagor, yn amodol ar gadarnhad, os bydd yr amodau'n caniatáu.

Canllawiau perthnasol:

- chwaraeon awyr agored
- chwaraeon dan do a chyfleusterau hamdden
- canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau
- egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel

## Cyfleusterau cymunedol

### Cyfleusterau cymunedol

O 3 Mai 2021:

Gall Canolfannau Cymunedol agor.

Mae rhagor o wybodaeth i'w gweld yma: [Defnyddio canolfannau cymunedol amlbwrpas yn ddiogel \(COVID-19\)](#)

### Cyrtiau chwaraeon, cyrsiau golff, lleiniau caeedig

Ar agor yn yr awyr agored, mae cyfleusterau chwaraeon dan do etc yn gallu agor o 3 Mai 2021.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Y canllawiau perthnasol:

- **Chwaraeon awyr agored**
- Chwaraeon dan do a chyfleusterau hamdden
- **Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau**
- **Rhan awyr agored yr Egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel**

## Meysydd chwarae, parciau cyhoeddus

Ar agor yn yr awyr agored.

Mae rhagor o wybodaeth i'w gweld yma: **[Ailagor meysydd chwarae a mannau chwarae awyr agored: coronafeirws](#)**

O 17 Mai 2021:

Bwriedir agor canolfannau ac ardaloedd chwarae dan do o 17 Mai 2021, yn amodol ar gadarnhad, os bydd yr amodau'n caniatáu.

## Adran 1: Cyflwyniad

Rydym yn falch o fod yn genedl sy'n rhoi gwerth mawr ar gampau, fel rhai sy'n cymryd rhan ynddynt ac yn eu gwyllo, ond mae'r cyfnod hwn yn amlwg yn, ac yn parhau i fod yn, gyfnod ansicr iawn i'r sector chwaraeon a hamdden. Mae'r argyfwng iechyd cyhoeddus sy'n gysylltiedig â'r pandemig coronafeirws wedi creu heriau na welwyd eu tebyg o'r blaen.

Mae chwaraeon yn rhan hollbwysig o'n cymunedau gyda'n clybiau a sefydliadau chwaraeon a'r unigolion sy'n cymryd rhan yn y campau yn rhan annatod o fywyd pob dydd. Maen nhw a'r cannoedd o filoedd o Gymry sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau chwaraeon wrth wraidd iechyd a llesiant y genedl. Ond rhaid cydlynu'r camau i ddychwelyd yn ddiogel i chwarae yn ofalus, gan roi iechyd pobl mewn ymateb i'r coronafeirws yn gyntaf. Lluniwyd y canllawiau hyn i gefnogi'r broses honno.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



Mae Llywodraeth Cymru wedi cydweithio'n agos â nifer o bartneriaid a rhanddeiliaid, gan gynnwys Chwaraeon Cymru a Chymdeithas Chwaraeon Cymru, i ddatblygu'r canllawiau hyn. Mae'r byd chwaraeon yng Nghymru wedi dod ynghyd i fynd i'r afael â'r pryderon o ran iechyd y cyhoedd sy'n codi wrth ailgyflwyno gweithgareddau, hyfforddiant a chystadlu mewn modd cynhwysol. Maent am ddangos eu bod yn gallu mynd ati ar y cyd i roi camau lliniaru ar waith i ddiogelu iechyd y cyhoedd. Gan fod nifer o faterion yn gyffredin ar draws chwaraeon, gan ddibynnu ar y cyd-destun y cynhelir hwy ynddo, mae camau breision iawn wedi'u cymryd drwy gydweithio â'n gilydd.

Nid yw'r canllawiau hyn yn gyngor cyfreithiol, nac yn ganllawiau statudol a gyhoeddwyd dan y Rheoliadau. Nid ydynt yn disodli unrhyw gyngor gan y llywodraeth neu lechyd Cyhoeddus Cymru. Dylai unigolion, clybiau chwaraeon, cyrff llywodraethu cenedlaethol a sefydliadau yr effeithiwyd arnynt barhau i sicrhau felly eu bod yn gofyn am gyngor annibynnol ymlaen llaw gan gynnwys gan ymarferwyr meddygol wrth iddynt fynd ati i roi eu cynllun i ailgydio mewn chwaraeon ar waith.

Nid yw'r canllaw hwn ei hun yn gosod unrhyw rwymedigaethau cyfreithiol, ac nid yw ychwaith yn addasu nac yn diystyru unrhyw rwymedigaethau cyfreithiol presennol. Mae'r rhan fwyaf sydd wedi'i ysgrifennu yn y canllaw hwn yn adlewyrchu gofynion y Rheoliadau Diogelu Iechyd. Mae'r Rheoliadau yn gyfraith y gall yr heddlu neu swyddogion gorfodi'r awdurdod lleol ei gorfodi arnoch. Yn y pen draw, cyfrifoldeb yr unigolion a'r sefydliadau eu hunain sy'n ysgwyddo'r rhwymedigaethau hynny yw cydymffurfio ag unrhyw rwymedigaethau. Nid yw Llywodraeth Cymru yn gyfrifol am unrhyw golled neu ddifrod o unrhyw fath o ganlyniad i ddefnyddio'r canllawiau hyn neu ddibynnu arnynt mewn unrhyw fodd. Mae pob gofal wedi'i gymryd i sicrhau bod cynnwys y canllawiau hyn yn gywir ond ni ellir gwarantu bod yr wybodaeth yn gwbwl gyfredol neu'n adlewyrchu'r holl ofynion cyfreithiol perthnasol, a chyfrifoldeb yr unigolyn neu'r sefydliad yw cadarnhau hynny. Argymhellir eich bod yn gofyn cyngor technegol a chyfreithiol arbenigol proffesiynol cyn cymryd unrhyw gamau, neu ymatal rhag cymryd unrhyw gamau, ar sail yr wybodaeth yn y canllawiau hyn.

Nid oes gan Lywodraeth Cymru unrhyw rôl ffurfiol i benderfynu ar y protocolau penodol a ddatblygir gan gampau, clybiau a chyfleusterau ar gyfer dychwelyd i gymryd rhan ond bydd y ddogfen hon yn cael ei hadolygu a'i diweddarau'n

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

rheolaidd i lywio datblygiad y protocolau hynny.

## Cynllun Rheoli'r Coronafeirws a'r sefyllfa yng Nghymru ar hyn o bryd

Mae Llywodraeth Cymru wedi diweddarau **Cynllun Rheoli'r Coronafeirws** Cymru sydd wedi'i gyhoeddi. Mae'n nodi'r pedair lefel rhybudd y gellir eu defnyddio ledled Cymru, yn dibynnu ar gyfradd heintio'r feirws. Mae'n amrywio o lefel rhybudd un (risg isel) i rybudd lefel pedwar (risg uchel iawn). Mae'r Cynllun Rheoli yn nodi beth mae pob lefel rhybudd yn ei olygu, beth a ganiateir, a pham a sut y symudwn rhwng y lefelau.

Mae achosion o'r coronafeirws yn ein cymunedau yn parhau i ostwng. Gan fod y sefyllfa o ran iechyd y cyhoedd ledled Cymru wedi gwella'n raddol a bod y pwysau ar y GIG wedi lleddfu, mae'r Prif Weinidog wedi cyhoeddi y byddai'n llacio eto ar sawl gyfyngiad. Symudwyd i Lefel Rhybudd 3 yn gyfan gwbl ar 3 Mai 2021. Os bydd yr amodau yn parhau i wella, nodwyd y bydd y cyfyngiadau yn cael eu llacio eto. Fodd bynnag, mae'r feirws yn dal i fod yn fygythiad ac felly mae'n bwysig bod y cyfyngiadau'n cael eu llacio'n raddol i gadw'r feirws dan reolaeth ac i ddiogelu iechyd y cyhoedd.

Er bod llawer o gyfyngiadau'n parhau, mae rhai chwaraeon a gweithgareddau hamdden wedi cael aildechrau. Bydd mwy o weithgareddau a chyfleusterau yn cael ailagor wrth inni symud drwy'r Lefelau Rhybudd a nodir yn y Cynllun Rheoli a llacio'r cyfyngiadau.

Mae gofyn i bawb ddilyn y canllawiau diweddaraf ynghylch **ymgynnull** a **theithio** wrth ddefnyddio cyfleusterau neu gymryd rhan mewn gweithgareddau a ganiateir.

## Adran 2: Datblygu canllawiau ar y cyd i ailgydio mewn chwaraeon ac ymarfer corff yn ddiogel

Mae cysylltu'n gynnar â'n sectorau chwaraeon, gyda chymorth Chwaraeon Cymru a Chymdeithas Chwaraeon Cymru, wedi bod yn hanfodol i ailgydio mewn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Enwch i <https://lyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

chwaraeon ac ymarfer corff yn raddol. Mae'r sector wedi parhau i ddatblygu dull cydgysylltiedig o weithio sydd wedi helpu Llywodraeth Cymru i benderfynu pa weithgareddau y bu'n bosibl ailgydio ynddynt a phryd. Mae'r cydweithio hwn wedi cymryd ffurf grwpiau penodol, gyda cynrychiolaeth ar draws y gweithgarwch chwaraeon ledled Cymru, i ystyried heriau mwy penodol yn gysylltiedig â'r themâu canlynol:

- chwaraeon elît a phroffesiynol;
- chwaraeon awyr agored;
- chwaraeon dan do a chyfleusterau hamdden.

Diben pob grŵp oedd datblygu dull o ddychwelyd yn raddol a llywio adolygiadau rheolaidd Llywodraeth Cymru o'r rheoliadau a'r canllawiau.

Dylid ystyried y canllawiau hyn hefyd yng nghyd-destun y rheoliadau a'r canllawiau mewn meysydd eraill o fywyd lle y mae rhyngddibyniaethau pwysig fydd yn cael effaith ar sut yr ydym yn parhau i fynd yn ein blaenau, megis cyfyngiadau ar **deithio** ac **addysg a gofal plant**. Bydd ailddechrau rhai gweithgareddau yn ddibynnol ar gael mynediad at safleoedd naturiol a diwylliannol yn yr awyr agored. Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu canllawiau ar wahân ar ailagor **cyrchfannau a lleoliadau diwylliant a threftadaeth**. Cewch ragor o wybodaeth yma: **Canllawiau ar y Celfyddydau, Diwylliant a Chwaraeon** Mae'r cyngor ar gyfer aelodau hŷn y gymdeithas a/neu bobl sy'n fwy agored i niwed, gan gynnwys y rheini gafodd eu cynghori am resymau meddygol i **warchod eu hunain** a'r rheini yn y grŵp **rîsg uwch**, hefyd wedi cael effaith ar sut y mae chwaraeon, clybiau a chyfleusterau wedi gallu cynllunio ymlaen llaw ar gyfer dychwelyd yn raddol i gynnal gweithgareddau.

Mae'r adran ganlynol yn crynhoi'r ystyriaethau lefel uchel sy'n sail i'r canllawiau er mwyn gallu parhau i ailddechrau chwaraeon yn ddiogel.

## Chwaraeon elît

Mae'r rhai sydd yn y maes chwaraeon elît proffesiynol ar lefel uchaf eu camp ac maent wedi eisiau dychwelyd i hyfforddi a chwarae cyn gynted â phosibl.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

O dan y Rheoliadau, diffinnir athletwr elît fel unigolyn sy'n naill ai'n ennill bywoliaeth o gystadlu mewn camp, neu wedi ei ddynodi'n athletwr elît at y dibenion hynny gan Gyngor Chwaraeon Cymru; neu y caiff ei ystyried yn athletwr elît o dan fersiynau blaenorol o'r Rheoliadau neu'n fabolgampwr neu'n athletwr elît o dan y rheoliadau diogelu iechyd cyfatebol sy'n gymwys i Loegr, Yr Alban neu Ogledd Iwerddon.

Mae'r rheolau coronafeirws yng Nghymru yn annog pawb yn gryf i weithio o gartref pan fo hynny'n bosibl. Gall fod esgus rhesymol dros ymgynnull ag eraill at ddibenion gwaith ond dim ond os yw'n rhesymol angenrheidiol y dylid gwneud hynny ac os nad oes dewis arall sy'n ymarferol rhesymol. Lle y mae hyn yn berthnasol a'r gweithle yn parhau i fod ar agor, rhaid i **gyflogwyr** gymryd **pob mesur rhesymol** i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws. Mewn cyd-destun chwaraeon proffesiynol, golyga hyn y gall y rheini sydd yn y maes chwaraeon yn broffesiynol barhau i hyfforddi a chwarae ar yr amod bod y clybiau – sef y cyflogwyr – yn cymryd pob mesur rhesymol i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws, gan gynnwys cadw pellter corfforol. Pery protocolau llym i ganiatáu'r athletwyr hyn hyfforddi a pharatoi'n ddiogel heb beryglu'u hiechyd eu hunain nac iechyd a diogelwch pobl eraill.

Y rhai hynny yn y maes chwaraeon elît yw'r unigolion sy'n cael cyflog o chwaraeon penodol. O ran chwaraeon proffesiynol, bydd y chwaraewyr, yr hyfforddwyr a'r staff yn cael eu cyflogi ac yn gwneud eu gwaith – ac wrth wneud hynny byddai ganddynt esgus rhesymol i ymgynnull. Os byddant yn teimlo'n sâl ac yn dangos symptomau o'r coronafeirws, dylent hunanynysu ar unwaith (yn ogystal â phob un arall sy'n byw yn eu cartref), dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru ar **hunanynysu** a cyflwyno cais am **brawf coronafeirws**. Mae rhagor o wybodaeth ar gael - **Olrhain cysylltiadau: eich cwestiynau**.

Oni byddai cyfyngiadau ar ymgynnull neu deithio'n eu rhwystro, mae athletwyr elît a hyfforddwyr athletwyr elît yn cael:

- ymgynnull mewn lle cyhoeddus sydd ar agor ar gyfer hyfforddi a chystadlu
- ymgynnull mewn lle cyhoeddus sydd ar agor ar gyfer darparu hyfforddiant neu gymorth arall i athletwr elît neu ddarparu cymorth mewn digwyddiad chwaraeon elît
- teithio at ddiben hyfforddi neu gystadlu, neu

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- darparu hyfforddiant neu gymorth arall i athletwr elît neu ddarparu cymorth mewn
  - digwyddiad chwaraeon elît neu
  - ddigwyddiad chwaraeon sy'n cael ei gynnal y tu allan i Gymru;

Dylai campwyr proffesiynol, hyfforddwyr athletwyr elît a staff sy'n gorfod teithio i hyfforddi a chwarae gadw cyngor **Llywodraeth Cymru a'r Swyddfa Dramor a'r Gymanwlad** ar deithio mewn cof, yn enwedig y **cyngor ar wisgo gorchudd wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus yng Nghymru**, sy'n ddarostyngedig i esemptiad ac esgus rhesymol, ac ar **deithio tramor a'r rheolau cysylltiedig**. Dylai campwyr, hyfforddwyr a staff sy'n dod i Gymru, naill ai i gystadlu neu wrth ddychwelyd adref ar ôl bod dramor, fod yn ymwybodol o'r **rheolau ar ffiniau Cymru** a gyflwynwyd oherwydd y coronafeirws, a'r amgylchiadau pan fônt yn **esempt rhag y rheolau hyn**, neu'r angen i aros mewn cwarantîn wrth gyrraedd ond eu bod yn cael gadael cwarantîn i hyfforddi neu gystadlu yn eu camp.

Mae Chwaraeon Cymru wedi cael y cyfrifoldeb o ystyried a oes angen ychwanegu ymhellach at ddynodiad athletwr elît. Caiff hyn ei wneud mewn ffordd reoledig a chymalog, lle bydd gan gyrff rheoli'r campau ganllawiau clir yn eu lle i ddiogelu pawb fydd yn cymryd rhan. Nifer y bobl fydd yn y cynulliad fydd y nifer lleiaf fydd ei angen i allu hyfforddi neu chwarae yn ddiogel.

## Chwaraeon awyr agored

Mae chwaraeon awyr agored, a hyfforddiant cysylltiedig, yn enwedig gweithgareddau grŵp, wedi'u cyfyngu gan rai **rheoliadau** a sefydlwyd i reoli lledaeniad y coronafeirws.

Mae gweithgareddau awyr agored (heblaw am weithgareddau neu ddigwyddiadau awyr agored wedi'u trefnu, a drafodir isod) yn dibynnu ar y **lefel rhybudd sydd mewn grym ar y pryd**. Ceir crynodeb isod o'r hyn a ganiateir ym mhob lefel rhybudd.

Mae rhagor o wybodaeth am gwrdd â phobl eraill, gan gynnwys canllawiau pellach, ar gael **yma**:

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

O 24 Ebrill 2021: Caniateir cynullïadau cyfyngedig i uchafswm o chwe pherson o hyd at chwe aelwyd ("y rheol o chwech"). Nid yw plant o dan 11 oed a gofalwr un o'r chwech yn cyfrif tuag at y terfyn hwn.

Yn yr awyr agored ar safleoedd a reoleiddir, sy'n cynnwys cyfleusterau chwaraeon a hamdden, gall hyd at chwe pherson o wahanol aelwydydd ymgynnull. Gellir caniatáu mwy na'r rhif hwn ar yr amod bod pawb sy'n bresennol yn rhan o'r un aelwyd. Yn yr awyr agored ond nid ar safleoedd a reoleiddir, mae'r rheol o chwech hefyd yn berthnasol ond gall mwy o bobl ymgynnull os ydynt i gyd o'r un aelwyd neu aelwyd estynedig.

O 26 Ebrill 2021: Gall atynïadau awyr agored a phyllau nofio awyr agored ailagor.

O 3 Mai 2021: Symud i Lefel Rhybudd tri wedi'i gwblhau. Mae'r rheolau ar ymgynnull yn aros yn ddigyfnewid o 24 Ebrill 2021 (fel y disgrifir uchod).

Edrych tua'r dyfodol:

- Lefel rhybudd dau (17 Mai 2021 - yn amodol ar gadarnhad): Mae'r rheolau ar ymgynnull yn aros yn ddigyfnewid o 24 Ebrill 2021 (fel y disgrifir uchod).
- Lefel rhybudd un: Dim mwy na 30 o bobl, ac eithrio pobl ifanc dan 11 oed a gofalwyr cyfranogwyr.

Mae gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu yn dibynnu ar y **lefel rhybudd bresennol**. Ceir crynodeb isod am yr hyn a ganiateir ar bob lefel rhybudd:

O 27 Mawrth: Caiff gweithgareddau wedi'u trefnu ar gyfer plant o dan 18 oed ar 31 Awst 2020 ailddechrau yn yr awyr agored cyn belled â'u bod yn cael eu cynnal at ddiben datblygiad a llesiant y plant dan sylw. Maent yn cynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau y daw plant a phobl ifanc ynghyd ar eu cyfer gan gynnwys clybiau neu ddosbarthïadau gyda'r nos neu'r penwythnos gan gynnwys, ymhlith eraill, chwaraeon neu ddiddordebau diwylliannol. Maent yn cynnwys grwpiau rhiant a baban/plant bach a gynhelir yn ystod y dydd.

Ni chynhwysir gweithgareddau fel partiön pen-blwydd neu gynullïadau mwy o aelodau'r teulu a ffrindïau ac ni chaniateir cynnal gweithgareddau wedi'u trefnu i

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

blant dan do. Gweler **Cwestiynau Cyffredin** ar weithgareddau wedi'u trefnu yn yr awyr agored i blant am wybodaeth bellach.

O 26 Ebrill 2021: Caniatawyd gweithgareddau wedi'u trefnu yn yr awyr agored i oedolion, ond i ddim mwy na 30 o bobl (ni chaniateir alcohol).

O 3 Mai 2021: Symud i Lefel rhybudd tri wedi'i gwblhau. Cynyddodd y terfyn ar gyfer gweithgareddau awyr agored wedi'u trefnu ar gyfer oedolion i 30 o bobl (fel y disgrifir uchod).

Edrych tua'r dyfodol:

- Lefel rhybudd dau (17 Mai 2021 – yn amodol i gadarnhad): Hyd at 50 o bobl
- Lefel rhybudd un: Hyd at 100 o bobl

Pan ganiateir gweithgareddau wedi'u trefnu, ni chaiff unrhyw un sy'n gweithio neu sy'n darparu gwasanaeth gwirfoddol fel rhan o'r gweithgaredd ei gyfrif yn un o'r terfyn sydd mewn grym ar y pryd, fel a ddisgrifir uchod. Nid yw plant o dan 11 oed yn cyfrif at y nifer chwaith. Bydd hyfforddwyr a swyddogion gemau fel arfer yn cael eu hystyried ymysg y rhai sy'n cymryd rhan felly dylid eu cyfrif yn y nifer. Nid oes terfynau ar y nifer os yw'r gweithgaredd wedi'i drefnu'n benodol at ddiben datblygiad neu les y plentyn (sydd at y dibenion hyn yn golygu unrhyw un o dan 18 oed ar 31 Awst 2020).

Caniateir cynullïadau o grwpiau ac unigolion yr un pryd ac yn yr un lleoliad os oes digon o le i wneud hynny'n ddiogel ac yn annibynnol (h.y. rhaid i'r cynullïadau ar wahân o grwpiau ac unigolion beidio â bod yn yr un lle i wneud rhywbeth gyda'i gilydd). Ni ddylid caniatáu gweithgareddau sy'n golygu cychwyn fesul ton neu fesul cam os oes unrhyw risg y gellid mynd dros y terfyn ar faint cynullïad sydd mewn grym ar y pryd unrhyw adeg o'r gweithgaredd.

Cyfyngir ar hyfywedd ariannol rhai canolfannau dan do ac awyr agored gan y gofyn i **gadw pellter corfforol** ac i gymryd **mesurau rhesymol** a **Chanllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer Busnesau Twristiaeth a Lletygarwch ar gyfer Ailagor yn Ddiogel ac yn Raddol**. O ganlyniad, hyd yn oed os ydynt yn cael agor, bydd perchenogion a gweithredwyr rhai cyfleusterau yn dewis peidio ag agor.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Rhag ychwanegu at faich y GIG a'r gwasanaethau brys, rydym yn parhau i gynghori pobl hefyd i beidio â mentro'n ddiangen wrth ymarfer corff neu gymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd. Ar gyfer chwaraeon dŵr, rydym yn gofyn i bobl ystyried **cyngor** yr RNLI ar waith achub a diogelwch ar y traeth, ar yr arfordir ac yn y môr.

Cafodd campau neu glybiau sydd wedi bod yn ystyried y posibilrwydd o ailgyflwyno digwyddiadau sy'n defnyddio safleoedd naturiol a diwylliannol yn yr awyr agored lle mae mynediad i'r cyhoedd (e.e. treiathlonau, digwyddiadau rhedeg) eu cynghori i edrych hefyd ar y canllawiau ar wahân ar ailagor y safleoedd hyn ar gyfer digwyddiadau hamdden a ddarperir gan **Cyfoeth Naturiol Cymru**, a chanllawiau Llywodraeth Cymru ar ailagor cyrchfannau a lleoliadau diwylliant a threftadaeth.

Dylai unigolion sy'n gwneud ymarfer corff yn yr awyr agored leihau'r risg iddynt eu hunain ac eraill a dim ond cynnal gweithgarwch sydd o fewn eu gallu. Os byddant yn teimlo'n sâl ac yn dangos symptomau o'r coronafeirws, dylen nhw a'r bobl eraill sy'n byw yn eu cartref hunanynysu ar unwaith, dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru ar **hunanynysu** a chyflwyno cais am **brawf coronafeirws**. Mae rhagor o wybodaeth ar gael – **Olrhain cysylltiadau: eich cwestiynau..**

Caiff y canllawiau ar gadw pellter ar gyfer plant ifanc eu trafod yn yr adran **Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau**

## Chwaraeon dan do a chyfleusterau hamdden

Bydd agor pyllau nofio, stiwdios ffitrwydd dan do, campfeydd, sbâu a chanolfannau hamdden dan do yn dibynnu ar y **lefel rhybudd bresennol**. Pan fydd cyfleusterau'n cael agor, cyfyngir ar chwaraeon dan do a hyfforddiant cysylltiedig, yn enwedig gweithgareddau grŵp a drefnir, o hyd gan reoliadau a luniwyd i reoli lledaeniad y coronafeirws.

Ceir crynodeb isod am yr hyn a ganiateir ym mhob lefel rhybudd:

Cyn 3 Mai 2021 (lefel rhybudd 4): Roedd cyfleusterau dan do ar gau.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



O 3 Mai 2021: Symud i lefel rhybudd 3 wedi'i gwblhau. Gall campfeydd, cyfleusterau ffitrwydd, canolfannau hamdden, sbâu a phyllau nofio ailagor (ystafelloedd stêm i aros ar gau). Caniateir gweithgareddau dan do wedi'u trefnu ar gyfer datblygiad neu lesiant plant o dan 18 oed ar 31 Awst 2020 yn ogystal â gweithgareddau awyr agored. Caniateir gweithgareddau dan do wedi'u trefnu ar gyfer hyd at 15 oedolyn (gan gynnwys dosbarthiadau ymarfer corff grŵp).

Edrych tua'r dyfodol:

- Lefel rhybudd dau (17 Mai 2021 – yn amodol ar gadarnhad): Gall ystafelloedd stêm ailagor. Ar gyfer gweithgareddau dan do ar wahân i weithgareddau wedi'u trefnu (e.e. unigolion sy'n archebu llys badminton dan do), gall hyd at bedwar person, neu un aelwyd os oes mwy na phedwar person, gyfarfod mewn safleoedd rheoleiddiedig (mae hyn yn cynnwys cyfleusterau chwaraeon a hamdden). Bydd y terfyn ar weithgareddau dan do wedi'u trefnu yn cynyddu i 30 o bobl.
- Lefel rhybudd un: Gall canolfannau sglefrio iâ ailagor. Bydd y terfyn ar weithgareddau dan do wedi'u trefnu yn cynyddu at 50 o bobl

Pan ganiateir gweithgareddau wedi'u trefnu, ni chaiff unrhyw un sy'n gweithio neu sy'n darparu gwasanaeth gwirfoddol fel rhan o'r gweithgaredd ei gyfrif yn un o'r terfyn sydd mewn grym ar y pryd, fel a ddisgrifir uchod. Nid yw plant o dan 11 oed na'u gofalwyr yn cyfrif at y nifer chwaith. Os cynhelir y gweithgaredd ar safle wedi'i reoli, rhaid i'r person sy'n gyfrifol gymryd pob **mesur rhesymol** i gynnal **pellter corfforol**.

Mae canllawiau pellach ar ystyr man dan do yng nghyd-destun y terfyn dan sylw ar gyfer cynullïadau i'w gweld yn nes ymlaen yn y ddogfen hon.

Caniateir cynullïadau o grwpiau ac unigolion yr un pryd ac yn yr un lleoliad os oes digon o le i wneud hynny'n ddiogel ac yn annibynnol. Y pwynt pwysig yw na chaiff y grwpiau ar wahân na'r unigolion hynny fod yn yr un lle i wneud yr un gweithgaredd *gyda'i gilydd*. Ni ddylid caniatáu gweithgareddau sy'n golygu cychwyn fesul ton neu fesul cam os oes unrhyw risg y gellid mynd dros y terfyn ar faint cynullïad sydd mewn grym ar y pryd yn ystod unrhyw adeg o'r gweithgaredd.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Gallai'r wyddoniaeth ddiweddaraf ar ledaeniad microddefnynnau mewn man o dan do sydd heb ei awyru olygu bod mwy o risg. Byddai man chwarae yn yr awyr agored neu mewn ardal agored yn llai o risg. Nid yw ystafelloedd sydd â systemau awyru yn arbennig o effeithiol, ond mae agor ffenestri a drysau ar ochr arall yr adeilad yn creu llif aer sy'n effeithiol o ran cael clirio meicroddefnynnau sy'n cael eu creu a'u cludo drwy'r awyr, er enghraifft, pan fydd rhywun yn tisian neu'n gweiddi. Dylai gorchuddion wyneb gael eu gwisgo dan do gan bawb dros 11 oed pan nad ydynt yn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol (e.e. wrth aros i ddosbarth ddechrau, wrth wyllo ar y cyrion), oni bai eu bod wedi'u heithrio. Ni argymhellir gwisgo gorchuddion wyneb yn ystod unrhyw weithgarwch corfforol.

Byddem yn cynghori clybiau a chyfleusterau chwaraeon i ystyried a allent a sut y gallent ailddechrau hyfforddi a / neu chwarae ar y sail hon e.e. cadw pellter cymdeithasol, atal neu leihau cyffwrdd corfforol, peidio â rhannu offer neu gyfyngu ar hynny). Hefyd, dylai clybiau a hyfforddwyr baratoi asesiadau risg ac ystyried y canllawiau isod ar gyfer Chwaraeon, Clybiau a Chyfleusterau, gan ymgynghori â pherchenogion a darparwyr cyfleusterau lleol wrth baratoi ar gyfer ailddechrau eu camp.

Gyda chymorth Chwaraeon Cymru a Chymdeithas Chwaraeon Cymru, mae aelodau'r grŵp gweithredwyr cyfleusterau hamdden a chwaraeon bellach wedi cydweithio i greu a lansio **Hyb Hamdden Cymru**. Mae'n bosibl y bydd gweithredwyr eisiau ystyried y protocolau arferion da a deunyddiau eraill sydd ar y wefan a gallant wneud hynny drwy ofyn am fynediad drwy'r ddolen uchod. Mae **UK Active**, **Nofio Cymru**, ac **Ymddiriedolaeth Hamdden Tor-faen** wedi cynhyrchu canllawiau ac adnoddau manwl sy'n cydymffurfio â'r canllawiau hyn ac sy'n eu hategu.

Caiff y canllawiau ar gadw pellter ar gyfer plant ifanc eu trafod yn yr adran **Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau**

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Adran 3: Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau

Yn gyffredinol, caniateir dychwelyd i ymarfer corff, chwaraeon a gweithgarwch corfforol o fewn y rheoliadau iechyd presennol sy'n gysylltiedig â'r Coronafeirws. Bydd cyfyngiadau ar weithgareddau dan do ac awyr agored lle bo gofyn i safleoedd fod ar gau a gorfod bodloni'r terfynau ar nifer y bobl sy'n gallu dod ynghyd. Caiff hyn ei esbonio yn adrannau cyntaf y ddogfen hon.

Eir ati yn yr Adran hon i roi arweiniad lefel uchel ar sut y gellir mynd ati, mewn ffordd ddiogel, i aildechrau chwaraeon yn unol â'r rheoliadau. Bwriad yr adran hon yw helpu cyrff llywodraethu cenedlaethol, clybiau (h.y. clybiau chwaraeon a sefydliadau eraill sy'n darparu mynediad rheolaidd at weithgareddau chwaraeon) a chyfleusterau i gynllunio ac i baratoi. Rydym yn gofyn yn benodol i gyrff llywodraethu cenedlaethol ymgysylltu â'r rheini sy'n cymryd rhan a darparwyr cyfleusterau / busnesau nad ydynt yn rhan o'u haelodaeth draddodiadol, er mwyn sicrhau bod unrhyw 'randdeiliaid sy'n bell' yn eu campau penodol nhw yn cael mynediad at wybodaeth a chynghor pwysig.

Bydd gisgwyl i bob sefydliad fabwysiadu atebion priodol a phwrpasol a fydd yn canolbwyntio ar ddiogelu'r rheini sy'n cymryd rhan, staff a'r cyhoedd, ac a fydd yn rhoi ystyriaeth ddyledus i'r cymunedau lle maent yn bodoli ac yn gweithredu. Yn achos y sefydliadau hynny sy'n rheoli ac yn berchen ar safleoedd sydd ar wasgar yn ddaearyddol, mae'n bwysig bod yr atebion a fabwysiedir yn cael eu teilwra'n briodol at amgylchiadau lleol. Wrth wneud hynny, rhaid ichi ystyried hawliau'r rheini sydd â nodweddion gwarchoddedig a sut y gallant barhau i gael mynediad i'ch safle a'ch gweithgareddau yn ddiogel. Rhaid ichi hefyd ystyried sut y byddwch yn parhau i gydymffurfio â deddfwriaeth sy'n ymwneud â'r Gymraeg wrth weithredu unrhyw newidiadau.

Dylai cynlluniau fod yn gymesur a dylent gael eu hadolygu'n rheolaidd. Dylai sefydliadau hoelio sylw hefyd ar greu atebion hyblyg y gellir rhoi'r gorau iddynt dros dro neu eu gwrthdroi'n gyflym os ceir rhagor o achosion o'r coronafeirws.

Bydd ennyn hyder ymhlith y cyhoedd yn hollbwysig er mwyn ailgydio'n llwyddiannus mewn busnes a gwneud hynny mewn ffordd a fydd yn fasnachol

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

hyfyw.

## Ymrwymadau ar fusnesau, perchenogion a gweithredwyr safleoedd

Rhaid i bob busnes dan do a safleoedd dan do eraill sy'n agored i'r cyhoedd barhau i gymryd pob **mesur rhesymol** i sicrhau bod pawb yn cadw pellter o dau fetr ar y safle ac wrth fynd i mewn iddo, ac eithrio'r bobl hynny sy'n dod o'r un aelwyd neu rhwng gofalwr a'r person y gofelir amdano. Rhaid iddynt hefyd ystyried pa fesurau rhesymol eraill y gallant eu cymryd i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws. Mae dyletswydd arnynt hefyd i ddarparu gwybodaeth i'r rheini sy'n mynd i mewn i'r safle neu sy'n gweithio ar safle ynghylch sut i leihau'r risg honno.

Pan nad yw'n rhesymol cadw pellter o dau fetr (e.e. pan fydd angen helpu cwsmer anabl er mwyn iddo gael defnyddio gweithgareddau fel pawb arall), bydd dyletswydd ychwanegol i gymryd unrhyw fesurau rhesymol eraill i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r feirws, gan gynnwys mesurau amddiffynnol ychwanegol, gosod rhwystrau corfforol neu aildrefnu'r celfi neu ddyluniad y lle er mwyn osgoi cysylltiad agos wyneb yn wyneb. Gallai hefyd olygu rhoi'r gorau i gynnal rhai gweithgareddau (e.e. a allai arwain at gysylltiad agos neu wyneb yn wyneb na fyddai modd ei osgoi) neu gau rhan o'r safle (e.e. lle bo'r adeiladwaith neu ddyluniad y lle yn ei gwneud yn amhosibl gwneud addasiadau rhesymol i gynnal mesurau lliniaru). Ceir rhagor o wybodaeth am y mesurau y dylid eu cymryd i osgoi'r risg o gysylltiad â'r coronafeirws yn y gweithle ac ar safleoedd sy'n agored i'r cyhoedd **yma**.

O ystyried amrywiaeth cyfleusterau chwaraeon a hamdden ledled Cymru, mae'n debygol y bydd angen i leoliadau ystyried cyfyngu neu ad-drefnu eu gweithgareddau i alluogi eu cyfleusterau i agor. Gall rhai cyfleusterau (e.e. pyllau siâp afreolaidd neu byllau 'hwyl', gyda nodweddion fel ardaloedd 'traeth' bas, peiriannau tonnau mewn dŵr dyfnach neu sleidiau hir, caeedig) wynebu heriau ychwanegol wrth weithredu mesurau rhesymol i atal y coronafeirws rhag lledaenu. Dylai gweithredwyr cyfleusterau o'r fath ystyried yn ofalus a ydynt yn gallu cyflwyno mesurau sy'n lliniaru'r risgiau hyn yn briodol cyn penderfynu a ddylid agor. Mae gan Awdurdodau Lleol bwerau awdurdodau gorfodi i

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Enwch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

gyfarwyddo neu gau cyfleusterau i atal lledaeniad y coronafeirws os oes ganddynt bryderon penodol, gan gynnwys achosion lle mae gweithredwyr yn gwneud eu gorau i gydymffurfio â'r Rheoliadau a'r canllawiau. Cynghorir gweithredwyr i ymgynghori â'u Hawdurdod Lleol os oes ganddynt unrhyw bryderon, cyn penderfynu agor.

## Cadw pellter corfforol mewn perthynas â phlant

O ran plant ifanc (oed ysgol gynradd neu ieuengach), mae ceisio cadw pellter parhaus o dau fetr rhyngddyn nhw, neu rhwng plant ac unrhyw oedolyn nad yw'n byw yn yr un cartref, yn llai hanfodol. Fodd bynnag, dylech gymryd pob cam rhesymol i sicrhau eu bod yn cadw pellter.

Mae plant yn gallu trosglwyddo'r feirws o hyd, felly dylai rhieni plant ifanc barhau i arfer crebwyll, a bod yn ofalus yn enwedig i annog eu plant i ddilyn mesurau hylendid dwylo a sicrhau cyn lleied â phosibl o gyswllt agos lle bynnag y bo hynny'n bosibl. Hyd yn oed gyda phlant, mae'n fwy diogel iddynt gwrdd mewn grwpiau bach, ac i gwrdd â'r un bobl yn rheolaidd yn hytrach nag amrywiaeth o bobl wahanol.

Cydnabyddir mai'r pwyslais gyda phlant fydd cadw grwpiau ar wahân gan y derbynir na fyddant yn gallu cadw pellter corfforol oddi wrth oedolion nac oddi wrth ei gilydd. Mae cadw grwpiau cyson (h.y. pan fo'r plentyn yn parhau yn yr un grŵp o blant) felly'n fesur amddiffynnol ychwanegol. Bydd cynnal grwpiau ar wahân nad ydynt yn cymysgu yn ei gwneud yn haws nodi pwy ddylai **hunanynysu** os ceir achos positif gan gadw'r nifer hwnnw mor isel â phosibl.

Dylai chwaraeon, clybiau a chyfleusterau barhau i arfer crebwyll drwy drefnu ac amseru gweithgareddau gyda golwg ar sicrhau cyn lleied o gysylltiad agos â phosibl, lle bo'n bosibl, a gweithredu pob mesur lliniaru arall.

Ceir rhagor o ganllawiau ar gyfer **mannau chwarae dan do** a **mesurau amddiffynnol mewn lleoliadau gofal plant**. Gallent fod yn berthnasol i rai clybiau a chyfleusterau. Egwyddorion ar gyfer paratoi i ailgydio'n ddiogel mewn hyfforddiant a chwaraeon.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Mae'r egwyddorion a ddisgrifir yn y ddogfen hon ar gyfer dychwelyd yn ddiogel i hyfforddi neu chwarae yn dangos lefel y paratodau a'r gweithgarwch a ddisgwylir gan y cyrff llywodraethu cenedlaethol mwyaf, timau a chlybiau proffesiynol neu elït, a chyfleusterau sy'n darparu gwasanaethau ar y lefel honno neu i'r sefydliadau hynny. Nid oes bwriad iddynt fod yn rhagnodol ar gyfer pob sefydliad sy'n darparu gweithgareddau chwaraeon a hamdden. Dylai cynlluniau ar gyfer ailddechrau hyfforddi neu chwarae fod yn briodol i natur y sefydliad a'r gweithgaredd dan sylw, a chael eich arwain gan yr asesiad risg penodol gofynnol.

Fodd bynnag, mae'n bwysig pwysleisio y byddem yn disgwyl i bob clwb, sefydliad neu gyfleuster sy'n darparu gweithgareddau ar unrhyw lefel, beth bynnag y bo eu maint, cyrhaeddiad neu leoliad, gadw'r egwyddorion hyn mewn cof wrth gynllunio ar gyfer ailddechrau gweithgareddau. Os gwneir hynny, gallwn sicrhau bod hyn yn digwydd yn ddiogel, gan gydymffurfio â chanllawiau Llywodraeth Cymru ar y Rheoliadau Coronafeirws.

Dylid addasu'r egwyddorion ar gyfer eu defnyddio yn ôl yr angen, gan fod yn gymesur â lefel, maint a chwmpas y gweithgareddau a ddarperir a'u teilwra'n effeithiol, gan ddibynnu (fel y bo'n briodol) ar gyngor meddygol ac ymgynghoriadau â'r corff llywodraethu cenedlaethol priodol. Gallai Cymdeithas Chwaraeon Cymru neu Chwaraeon Cymru hefyd allu darparu cymorth a chyngor a helpu i ddod o hyd i arferion gorau, ond ni fyddai ganddynt unrhyw rôl ffurfiol o ran cytuno ar achosion unigol ar gyfer dychwelyd at gynlluniau chwaraeon.

Gweithio yn unol â rheoliadau a chanllawiau ar iechyd y cyhoedd

- Mae ystyr gweithgaredd wedi'i drefnu a chyfrifoldebau personau sy'n trefnu gweithgaredd a drefnir i'w weld yn [y Rheoliadau a chanllawiau Llywodraeth Cymru](#).
- Dim ond os gellir dilyn [canllawiau Llywodraeth Cymru ar gadw pellter corfforol](#) y dylid ailddechrau gweithgareddau sydd wedi'u trefnu.
- Bydd cyfyngiadau ar weithgareddau dan do ac awyr agored lle bo gofyn i safleoedd fod ar gau a gorfod bodloni'r terfynau ar nifer y bobl sy'n cael dod ynghyd. Caiff hyn ei esbonio yn adrannau cyntaf y ddogfen hon. Cewch ragor o wybodaeth yn [Cau Busnesau, cyfyngiadau o 27 Mawrth](#).

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Dylai unrhyw weithgarwch wedi'i drefnu gyd-fynd â **chanllawiau Llywodraeth Cymru ar iechyd, cadw pellter cymdeithasol a hylendid**. O dan yr amgylchiadau presennol, mae hynny'n golygu bod yn rhaid i'r rheini a fydd yn cymryd rhan, ac eraill, gadw pellter diogel o ddau fetr rhyngddynt, bod arferion da o ran hylendid yn eu lle, bod **cyfarpar yn cael ei ddiheintio'n rheolaidd**, a'i bod yn glir na ddylai unrhyw un sydd â symptomau – neu sy'n amau ei fod wedi dod i gysylltiad â'r feirws – gymryd rhan. Dylent hunanynysu ar unwaith (yn ogystal â phob un arall sy'n byw yn eu cartref), dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru ar **hunanynysu** a chyflwyno cais am **brawf coronafeirws**. Mae rhagor o wybodaeth ar gael: **Olrhain cysylltiadau**: eich cwestiynau. Dylai pob aelod o staff, gan gynnwys gwirfoddolwyr, a phawb sy'n cymryd rhan hunan-ddatgan:

- Nad oes ganddynt symptomau COVID-19 (peswch sych cyson newydd, gwres, dim yn gallu arogl na blasu)
- Nad ydynt wedi cael prawf positif ar gyfer COVID-19 na phrofi symptomau COVID-19 yn y 10 niwrnod diwethaf. (Caiff unigolion sydd wedi cwblhau'u cyfnod hunanynysu (10 niwrnod) ac nad oes ganddynt y symptomau bellach (ac eithrio peswch sych neu'r anallu i flasau neu arogl all bara am beth amser) aildechrau eu gweithgareddau arferol).
- Nad oes aelod o'u haelwyd wedi cael symptomau COVID-19 na chael prawf positif i COVID-19 yn y 14 diwrnod diwethaf.
- Nad yw'r rhaglen Profi, Olrhain, Diogelu wedi cysylltu â nhw a dweud wrthynt i ynysu yn y 14 diwrnod diwethaf am eu bod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun â COVID-19.
- Yn achos plentyn dan 18 oed, nad yw ei ysgol neu goleg wedi cysylltu i ddweud wrtho i ynysu yn ystod y 14 diwrnod diwethaf am ei fod wedi bod mewn cysylltiad â rhywun â COVID-19, y daeth yr ysgol neu goleg i wybod amdano drwy'r rhaglen Profi, Olrhain a Diogelu.
- Os ydynt wedi dychwelyd o wlad y tu allan i'r DU yn y 14 diwethaf, nad yw eu presenoldeb yn torri unrhyw reoliadau cwarantîn, ynysu neu eraill mewn perthynas â dychwelyd i'r DU.
- Dylai'r holl gyfranogwyr, gan gynnwys staff a gwirfoddolwyr, ddarparu'r manylion cyswllt diweddaraf i'w defnyddio gan swyddogion olrhain cysylltiadau pe bai achos cadarnhaol yn cael ei nodi. Os yw cyfranogwyr yn blant, dylid cymryd manylion cyswllt eu rhiant/gofalwr.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Ar 19 Mawrth 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru fersiwn newydd o'i **Chynllun Rheoli'r Coronafeirws**. Mae'n nodi'n fanwl ei disgwyliadau ar fusnesau (rhai adwerthol a busnesau eraill sy'n rheoli eiddo neu'n darparu gwasanaethau) pan fydd angen ymateb i reoli achos, gyda chyfraniad yn ôl y gofyn: Awdurdodau Lleol, Swyddogion Iechyd yr Amgylchedd, Byrddau Iechyd, asiantaethau partner, Iechyd Cyhoeddus Cymru, yr Asiantaeth Safonau Bwyd, yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch ac wrth gwrs, Llywodraeth Cymru ei hun.

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf ar yr ymateb i'r pandemig i'w gweld ar wefan **Llywodraeth Cymru**.

## Penodi swyddogion sy'n gyfrifol am COVID

Dylai'r sefydliad benodi person/au cyfrifol fel y 'swyddog COVID' i weithredu fel y pwynt cyswllt ar gyfer popeth sy'n ymwneud â COVID-19. Rhaid i'r swyddog COVID sicrhau bod yr asesiadau risg llawn, prosesau a champau lliniaru yn eu lle cyn bod unrhyw chwaraeon neu gweithgareddau hamdden yn cael eu cynnal. Dylid ystyried yn benodol anghenion y rheini sydd mewn mwy o berygl gan gynnwys rhai oedolion hŷn neu bobl ag anableddau. Gallai'r rôl hynod bwysig hon fod yn rôl wirfoddoli newydd neu gael ei hychwanegu at rôl bresennol o fewn y clwb.

Bydd y swyddog coronafeirws a benodir gan glwb neu gyfleuster ac a ddaw o dan gylch gwaith Corff Rheoli Cenedlaethol penodol yn gyfrifol hefyd am sicrhau bod swyddog meddygol Coronafeirws y Corff Rheoli perthnasol yn cael gwybod am bob achos sydd wedi'i gadarnhau neu a amheuir ac am bob athletwr sy'n ailddechrau hyfforddi neu chwarae ar ôl cyfnod o ynysu y cafwyd cadarnhad neu amheuaeth ei fod wedi dal y Coronafeirws neu am resymau eraill sy'n ymwneud â'r Coronafeirws. Bydd y **data a gesglir** yn ddata personol a bydd rai rhwymedigaethau cyfreithiol wrth drin y data fel bod y swyddog coronafeirws yn fodlon ei fod yn cydymffurfio â'r gyfraith diogelu data er mwyn diogelu preifatrwydd y staff a'r athletwyr. Mae canllawiau Llywodraeth Cymru ar gadw cofnodion a **chanllawiau manylach y Comisiynydd Gwybodaeth** yn esbonio'r hyn y bydd angen ichi ei wneud i gadw at y gyfraith ynghylch diogelu data.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



## Asesiadau risg

- Dylai asesiadau risg nodi mesurau synhwyrol mewn modd amserol i reoli'r risgiau yn eich amgylchedd hyfforddi a chwarae a'r gwasanaeth a ddarperir gennych. Bydd datblygu asesiad risg yn eich helpu i benderfynu a ymdriniwyd â'r holl faterion a'ch helpu i wneud penderfyniadau a phennu mesurau rheoli.
- Dylai campau / clybiau baratoi asesiad risg a chynllun lliniaru risg, i'w cwblhau cyn ailgydio mewn gweithgareddau ym mhob lleoliad, ac a fydd yn pennu ac yn amlinellu'r hyn y gellir ac na ellir ei gyflawni mewn perthynas â hyfforddiant a / neu chwaraeon yn y cyd-destun lleol.
- Dylai'r asesiad risg a'r cynllun lliniaru risg fod yn ddigon i sicrhau y gellir rhedeg gweithgareddau mewn ffordd ddiogel, sy'n cydymffurfio â **deddfwriaeth a chanllawiau Llywodraeth Cymru** ac yn diogelu pob unigolyn dan sylw (e.e. athletwyr, staff, gwylwyr) mewn ffordd briodol. Dylid adolygu'r asesiad risg yn rheolaidd i sicrhau ei fod yn parhau'n berthnasol ac yn briodol o dan amgylchiadau sy'n newid.
- Dylai protocolau clir ar gyfer rheoli unrhyw berson sy'n datblygu symptomau yn yr amgylchedd hyfforddi neu chwarae gael eu cynnwys yn y cynllun ar gyfer asesu risg a lliniaru risg.
- Dylid pennu protocolau clir ar gyfer rhoi/dangos negeseuon clir i unigolion sy'n dangos symptomau o'r coronafeirws na ddylent ddod i hyfforddi na chwarae. Dylent hunanynysu ar unwaith (yn ogystal â phob un arall sy'n byw yn eu cartref), dilyn **canllawiau Llywodraeth Cymru ar hunanynysu, a chyflwyno cais am brawf coronafeirws**. Mae rhagor o wybodaeth ar gael: **Olrhain cysylltiadau: eich cwestiynau**.
- Dylid pennu protocolau clir i gefnogi strategaeth **Profi, Olrhain, Diogelu** Llywodraeth Cymru a'r goblygiadau cysylltiedig mewn perthynas â'r GDPR o gadw gwybodaeth bersonol unigolion, a'i darparu, yn ôl yr angen, a hynny mewn perthynas ag aelodau o staff ac unigolion yn yr amgylchedd hyfforddi a chwarae. Dylid nodi bod Rheoliadau Coronafeirws Llywodraeth Cymru yn gofyn am gynnal **mesurau rhesymol** i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws ar safleoedd rheoleiddiedig (e.e. sy'n agored i'r cyhoedd ac ar unrhyw safle lle caiff gwaith ei gynnal), yn ogystal â lleihau'r posibilrwydd y gallai'r rheini sydd wedi bod ar y safleoedd hynny ledaenu'r coronafeirws. Un mesur rhesymol yw casglu gwybodaeth gyswllt gan bob person ar y

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

safle, a chadw'r wybodaeth am 21 niwrnod at ddiben gallu ei rhoi i Weinidogion Cymru neu i swyddog olrhain cysylltiadau pan fydd y naill neu'r llall yn gofyn amdani. Mae'n ofynnol i'r person sy'n gyfrifol am y safle gasglu enw a gwybodaeth ddigonol a fydd yn golygu y bydd modd cysylltu â'r person (gan gynnwys rhif ffôn, ac mewn perthynas â safle rheoleiddiedig, y dyddiad a'r amser yr oedd y person ar y safle).

- Dylai'r asesiad risg a'r cynllun lliniaru risg, yn yr un modd, amlinellu sut y bydd staff sy'n dychwelyd i'r amgylchedd hyfforddi neu chwarae ar ôl bod yn hunanynysu neu'n ynysu gyda holl aelodau eu cartref oherwydd achos yr amheuwyd, neu y cadarnhawyd, ei fod yn coronafeirws neu am unrhyw reswm arall sy'n ymwneud â'r coronafeirws (fel gorfod ynysu mewn cartref lle y cadarnhawyd neu yr amheuwyd bod gan aelod(au) y coronafeirws) yn cael eu hasesu'n feddygol cyn iddynt ddychwelyd.
- Dylid paratoi asesiad risg a chynllun lliniaru risg hefyd ar gyfer digwyddiadau a chystadlaethau chwaraeon unigol, megis ar gyfer gemau a gaiff eu chwarae y tu ôl i ddrysau caeedig ac a ddarlledir yn fyw ar y teledu.
- Mae dyletswydd ar gyflogwyr i ymgynghori â gweithwyr ar faterion iechyd a diogelwch. Dylid cynnwys gweithwyr yn y broses o asesu risgiau yn y gweithle a datblygu ac adolygu polisïau iechyd a diogelwch yn y gweithle mewn partneriaeth â'r cyflogwr. Dylai undebau llafur neu sefydliad cynrychioliadol arall eu cefnogi lle y bo hynny'n briodol. Dylai gweithwyr gael eu hannog i nodi a mynegi barn ar risgiau a mesurau rheoli, a rhoi adborth arnynt, er mwyn iddynt gael eu haddasu.
- Wrth feddwl am risg, dylai'r prif egwyddorion gynnwys:
  - ystyried yr effaith a'r niwed posibl i iechyd corfforol a meddyliol y rhai sy'n cymryd rhan, staff, gwirfoddolwyr ac ymwelwyr;
  - lleihau'r angen am deithio, yn enwedig teithiau ar **drafnidiaeth gyhoeddus** lle mae'n orfodol gwisgo **gorchudd wyneb**, a chysylltiad wyneb yn wyneb;
  - ystyried cyfnodau cwarantîn wrth **deithio i/o wledydd eraill** a phwy sydd wedi'i **eithrio rhag y gofynion hunanynysu**;
  - ystyried oed unigolion a pha mor agored i niwed ydynt;
  - ystyried beth yw'r isafswm lefel staffio diogel – er enghraifft er mwyn cynnal y protocolau penodol mewn perthynas â'r coronafeirws, neu pe byddai aelod o staff neu wirfoddolwr yn mynd yn sâl, neu'n gorfod hunanynysu dro ar ôl tro (gallai hyn effeithio ar gapasiti ymwelwyr y

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- safle);
- rhoi trefniadau ar waith pe byddai rhywun yn mynd yn sâl tra bo ef/hi ar y safle;
- cadw asesiadau risg fel dogfennau 'byw' a'u hadolygu'n rheolaidd; a
- chydabod bod cyfathrebu, hyfforddi, ac offer priodol yn ffactorau perthnasol er mwyn helpu i leihau risg.
- Mae **hyfforddiant i weithredwyr/hyfforddwyr a chlybiau chwaraeon a hamdden** sy'n ymwneud â Chodi Ymwybyddiaeth am Covid a'r Ddyletswydd Gofal sy'n deillio o Reoliadau Coronafeirws Llywodraeth Cymru ar gael trwy Gymdeithas Chwaraeon Cymru.

## Symptomau'r coronafeirws neu ddychwelyd ar ôl bod yn sâl

- Dylai fod gan bob corff llywodraethu cenedlaethol swyddog meddygol penodol ar gyfer y coronafeirws, a dylai'r swyddog hwnnw fod yn gyfarwydd â'r dystiolaeth sy'n dod i'r amlwg am batholeg ar ôl dioddef o'r coronafeirws. Bydd disgwyl iddo:
  - Arwain o ran sicrhau bod unrhyw achosion lle yr amheuyd neu y cadarnhawyd coronafeirws yn cael eu rheoli yn unol â phrotocolau'r gamp ar gyfer rheoli achosion o'r coronafeirws a **chanllawiau** cyfredol y Llywodraeth;
  - Goruchwyllo'n feddygol unrhyw athletwyr a oedd yn achos yr amheuyd, neu y cadarnhawyd, ei fod yn coronafeirws; a
  - Chynorthwyo swyddog coronafeirws y Corff Rheoli Cenedlaethol ag unrhyw agweddau meddygol ar y broses asesu a lliniaru risg, a hefyd cynghori'r swyddogion Coronafeirws y bydd unrhyw glwb neu gyfleuster sydd o dan gylch gwaith y Corff Rheoli yn ei benodi.
- Os nad yw campau'n gallu manteisio ar wasanaeth swyddog meddygol i ysgwyddo'r cyfrifoldebau hyn, dylent sicrhau eu bod yn trefnu darpariaeth feddygol i oruchwyllo'r prosesau cyn caniatáu i bobl ailddechrau unrhyw weithgarwch. Caiff gweithiwr proffesiynol sydd wedi cael yr hyfforddiant priodol sgrinio'n rheolaidd am symptomau yn yr amgylchedd hyfforddi neu chwarae, gan weithio yn unol â set o brotocolau a ddiffinnir yn yr asesiad risg a'r cynllun lliniaru risg ac a fydd wedi'u cymeradwyo gan y swyddog

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

meddygol.

- Dylai clybiau/cyfleusterau chwaraeon sicrhau bod athletwyr yn deall beth sydd angen iddynt ei wneud os amheuir bod COVID-19 arnynt, neu os ydynt yn cael prawf sy'n cadarnhau bod COVID-19 arnynt neu os amheuir bod COVID-19 ar aelod o'u haelwyd neu fod hynny'n cael ei gadarnhau. Yn unrhyw un o'r achosion hyn, bydd angen iddynt **aros gartref a hunanynysu** a threfnu i gael **prawf**. Mae rhagor o wybodaeth ar gael - **Olrhain cysylltiadau: eich cwestiynau**.
- Pan fydd athletwyr yn dychwelyd i'r amgylchedd hyfforddi neu chwarae ar ôl bod yn ynysu oherwydd achosion lle yr amheuwyd neu y cadarnhawyd coronafeirws, neu am resymau eraill sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws (fel gorfod ynysu gydag holl aelodau'r cartref lle yr amheuwyd neu y cadarnhawyd bod gan aelod(au) y coronafeirws), ni ddylent ailddechrau ymarfer tan eu bod yn teimlo'n ddigon da i wneud hynny a dylent chwilio am yr wybodaeth ddiweddaraf am y camau sydd angen eu dilyn cyn ailddechrau ymarfer corff caled. Mewn ymateb i dystiolaeth ddatblygol o'r angen cynyddol am wasanaethau adsefydlu o ganlyniad uniongyrchol ac anuniongyrchol o COVID-19, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru **fframwaith adsefydlu a chanllawiau sy'n benodol i'r boblogaeth** i helpu byrddau iechyd ac awdurdodau lleol i gynllunio gwasanaethau i ddiwallu'r angen cynyddol hwnnw.
- Os amheuir bod coronafeirws yn yr amgylchedd hyfforddi / chwarae, neu os gwelir bod unigolyn wedi bod mewn cysylltiad ag achos pendant, dylai'r unigolyn/ion o dan sylw ynysu ar unwaith yn y lle hyfforddi a dylai fynd adref i hunanynysu gan ddilyn **canllawiau Llywodraeth Cymru ar hunanynysu**, a chyflwyno cais am brawf coronafeirws. Dylid rhoi gwybod ar unwaith i swyddog coronafeirws y clwb, cyfleuster neu Gorff Rheoli Cenedlaethol sy'n gyfrifol am yr hyfforddiant neu'r chwarae lle amheuir neu y cadarnhawyd yr achos os nad oedd yn gysylltiedig ag adnabod ac ynysu'r achos yn y lleoliad hyfforddi.
- Bydd y **data a gesglir** yn ddata personol a bydd rai rhwymedigaethau cyfreithiol wrth drin y data fel bod y swyddog coronafeirws yn fodlon ei fod yn cydymffurfio â'r gyfraith diogelu data er mwyn diogelu preifatrwydd y staff a'r athletwyr. Mae **canllawiau Llywodraeth Cymru** ar gadw cofnodion a **chanllawiau manylach y Comisiynydd Gwybodaeth** yn esbonio'r hyn y bydd angen ichi ei wneud i gadw at y gyfraith ynghylch diogelu data. Dylid

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

atgoffa'r unigolyn yr effeithiwyd arno ac unrhyw un y gallai fod wedi dod i gysylltiad agos ag ef/hi yn yr amgylchedd hyfforddi neu chwarae o'r camau y dylent eu cymryd fel rhan o strategaeth Llywodraeth Cymru i **Profi, Olrhain, Diogelu**.

- Bydd **Profi, Olrhain, Diogelu** yn golygu gofyn i bobl adrodd am eu symptomau, profi unrhyw un yn y gymuned sy'n dangos symptomau o'r coronafeirws, ac olrhain y rheini y maen nhw wedi dod i gysylltiad agos â nhw.
- Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi **canllawiau ar gyfrifoldebau cyflogwyr i helpu gyda profi am y coronafeirws ac olrhain cysylltiadau**. Dylid nodi bod Rheoliadau Coronafeirws Llywodraeth Cymru yn gofyn am gynnal **mesurau rhesymol** i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws ar safleoedd rheoleiddiedig (e.e. sy'n agored i'r cyhoedd ac ar unrhyw safle lle caiff gwaith ei gynnal), yn ogystal â lleihau'r posibilrwydd y gallai'r rheini sydd wedi bod ar y safleoedd hynny ledaenu'r coronafeirws. Un mesur rhesymol yw casglu gwybodaeth gyswllt gan bob person ar y safle, gan gymryd gofal i'w chofnodi'n gywir, a chadw'r wybodaeth am 21 niwrnod at ddiben gallu ei rhoi i Weinidogion Cymru neu i swyddog olrhain cysylltiadau pan fydd y naill neu'r llall yn gofyn amdani. Mae'n ofynnol i'r person sy'n gyfrifol am y safle gasglu enw a gwybodaeth ddigonol a fydd yn golygu y bydd modd cysylltu â'r person (gan gynnwys rhif ffôn, ac mewn perthynas â safle rheoleiddiedig, y dyddiad a'r amser yr oedd y person ar y safle).
- Dylai athletwyr neu staff sydd wedi bod yn eu **'gwarchod'** eu hunain am resymau meddygol neu **sydd mewn mwy o berygl o COVID-19** barhau i ddilyn cyngor Llywodraeth Cymru. Bydd hyn yn caniatáu iddynt adael y cartref am unrhyw reswm, gan gynnwys i gael ymarfer corff, ond dylent gadw at y rheolau ar **gadw pellter cymdeithasol**. Caiff yr unigolion hyn felly ddychwelyd i weithgareddau hyfforddi neu chwarae a drefnwyd cyn belled â'u bod yn fodlon bod y lleoedd hyfforddi'n ddiogel rhag COVID-19 a bod **mesurau rhesymol** yn eu lle i'w diogelu ac yn cyfyngu ar y perygl o ddal y Coronafeirws. Cânt hefyd nawr fynd i weithio (os na allant weithio gartref) cyn belled â bod y **busnes yn ddiogel rhag COVID** (sef **ei fod wedi cymryd camau rhesymol i leihau'r risg i weithwyr**).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Amserlen ar gyfer ailagor

- Dim ond pan fydd y rheoliadau'n caniatáu hynny a phan fyddwch yn teimlo y gallwch wneud hynny'n ddiogel y dylech ailagor neu ailddechrau gweithgareddau. Dylech aros ar gau nes y byddwch yn teimlo bod ailagor yn beth diogel a chyfrifol i'w wneud.

## Staff sydd ar ffyrlo

- Mater i bob cyflogwr unigol yw penderfynu pryd y mae'n briodol i ddod â staff yn ôl i'r gwaith a, phan fo hynny'n briodol, pryd i roi'r gorau i gyflwyno unrhyw hawliadau perthnasol am gyflogau sy'n cael eu gwneud ar hyn o bryd drwy'r **Cynllun Cadw Swyddi neu'r Cynllun Cadw Swyddi drwy gyfnod y coronafeirws** a gynigir gan Lywodraeth y DU.
- Caiff gweithiwr cyflogedig sydd ar ffyrlo wneud gwaith gwirfoddol – os nad yw'r gwaith hwnnw'n darparu gwasanaethau i'ch sefydliad chi neu i sefydliad cysylltiedig neu'n creu refeniw ar eu cyfer, neu ar eu rhan.
- Wrth gynllunio i ailagor, bydd angen ichi ystyried unrhyw gyfnodau o rybudd neu drefniadau eraill fydd eu hangen ar gyfer staff sydd ar ffyrlo, neu sydd wedi'u hadleoli, i ddychwelyd i'r gwaith.

## Costau ailagor

- Ni fydd Llywodraeth Cymru, yn gyffredinol, yn helpu i dalu'r costau a fydd yn gysylltiedig ag ailagor, a mater i bob sefydliad unigol fydd penderfynu a yw'n briodol iddynt ailagor ar adeg benodol. Bydd angen i gampau a'r rheini sy'n eu trefnu / cynnal (fel y bo'n gymwys) drafod a chytuno, cyn i'r hyfforddiant neu'r chwarae ailddechrau, sut i ymdrin ag unrhyw gostau anarferol a fydd yn codi yn sgil defnyddio cyfleusterau yn ystod cyfnodau pan fo cyfyngiadau.
- Ceir ffynonellau eraill o gymorth o bosibl drwy Chwaraeon Cymru neu gyrrff llywodraethu cenedlaethol, ond bydd cyllid o'r fath wedi'i flaenoriaethu ac felly ni ellir rhoi sicrwydd o gyllid.
- Darparwyd canllawiau ar wahân ar **opsiynau i gynghorau ar gyfer cefnogi darparwyr hamdden** gan **Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru**.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Gorchuddion wyneb

- Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau ar gyfer y cyhoedd ar orchuddion wyneb a'r coronafeirws ac ar gyfer cyflogwyr a rheolwyr safleoedd. Mae'r canllawiau hyn yn egluro sut a phryd y dylid gwisgo gorchudd wyneb i ddiogelu'r rheini o'ch cwmpas gan gynnwys ar drafnidiaeth gyhoeddus. Mae gwisgo gorchudd wyneb yn orfodol i bawb yng Nghymru yn ardaloedd dan do safleoedd sy'n agored i'r cyhoedd, canolfannau trafndiaeth ac ar drafnidiaeth gyhoeddus oni bai bod person wedi'i eithrio rhag gwisgo un. Gellir gorfodi gorchuddion wyneb hefyd ar gyfer ardaloedd dan do nad ydynt yn agored i'r cyhoedd lle na ellir cadw pellter o 2m. Mae'n bwysig bod gweithredwyr cyfleusterau, trefnwyr gweithgareddau a chwsmeriaid / cyfranogwyr yn gyfarwydd â'r canllawiau ac yn deall yr hyn sy'n ofynnol ganddynt. Ni argymhellir bod gorchuddion wyneb yn cael eu gwisgo gan unigolion tra byddant yn ymgymryd ag unrhyw waith corfforol, ond rhaid gwisgo gorchuddion wyneb pan fydd eu gweithgaredd wedi dod i ben, pan nad ydynt yn cymryd rhan yn uniongyrchol (e.e. gwyllo eraill), neu symud rhwng ystafelloedd etc.

## Cyfathrebu

- Bydd angen i sefydliadau gyfathrebu'n glir ac yn rheolaidd ag aelodau a'r rheini sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon, gan nodi'r hyn y maent yn ei wneud i reoli risg a pha gyngor y maent yn ei roi i unigolion wneud yr un peth.
- Yn ddelfrydol, dylai sefydliadau gyhoeddi cynllun gweithredu sy'n manylu ar y cynlluniau sydd ganddynt i ailagor yn ddiogel ac ar y camau y maent yn eu cymryd i osgoi ac i leihau'r posibilrwydd o drosglwyddo'r haint.
- Dylai sefydliadau hefyd gyhoeddi'r amserau agor yn glir a sut y gall pobl fanteisio ar gyfleusterau yn ddiogel, os yw hynny'n berthnasol – er enghraifft, drwy system archebu neu giwio.
- Mae'n bwysicach nag erioed eich bod yn ystyried canllawiau cynhwysol ar gyfer pobl y mae angen cymorth arnynt i fod yn egnïol. Dylai sefydliadau ystyried bod hynny'n rhan o'u gwaith i annog pobl i ddychwelyd.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Adolygu

- Dylech sicrhau bod pob polisi'n cael ei adolygu'n rheolaidd (yn fisol, o leiaf) ac yn enwedig yng ngoleuni unrhyw newidiadau i ganllawiau'r Llywodraeth, yng ngoleuni unrhyw wersi a ddysgwyd ac unrhyw enghreifftiau o arferion gorau mewn mannau eraill.

## Adran 4: Egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel

### Cyfleusterau sy'n helpu gyda'r argyfwng iechyd cyhoeddus

- Ni ddylai ailgydio mewn chwaraeon wedi'u trefnu gyfyngu mewn unrhyw ffordd ar allu'r trefnydd i ganiatáu i'r cyfleusterau barhau i gael eu defnyddio i gynorthwyo gydag anghenion y GIG neu weithwyr allweddol, er enghraifft gyda chyflwyno'r rhaglen frechu.

### Penodi swyddogion cyfrifol

- Dylai fod gan bob sefydliad ei swyddog coronafeirws penodol ei hun. Dylai'r swyddog hwnnw fod yn gyfrifol am oruchwylio asesiad risg a chynllun lliniaru risg y lleoliad mewn perthynas â'r coronafeirws, gan sicrhau bod risg yn cael ei hasesu a'i lliniaru i'r graddau angenrheidiol a bod campau a threfnwyr yn gallu cadw at y canllawiau hynny o fewn eu cyfleusterau nhw.

### Rheoli cyfleusterau

- Rhaid i bawb sy'n cynnal neu'n trefnu gweithgareddau sicrhau bod staff ac ymwelwyr yn cael gwybod yn ffurfiol am y risgiau ac am y camau sy'n cael eu cymryd i liniaru'r risgiau hynny.
- Dylai lleoliadau ddarparu gwybodaeth i'r rheini sy'n mynd i mewn i'r safleoedd neu sy'n gweithio ynddynt am sut i liniaru'r risg o ddod i gysylltiad

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



â'r coronafeirws.

- Mae gweithgareddau dan do ac awyr agored yn ddarostyngedig i'r terfynau ar nifer y bobl sy'n gallu ymgynnull, a chaiff hyn ei esbonio ar ddechrau'r canllawiau hyn.
- Caniateir gweithgareddau a drefnir i'w cynnal yr un pryd mewn man mawr dan do (megis pwll nofio, campfa, neu neuadd chwaraeon), neu fan mawr yn yr awyr agored (megis cae chwarae mawr) (cyn belled ag y cedwir at y terfyn dan do neu awyr agored a ganiateir ar y pryd ar y nifer sy'n cael cynnull, fel a esbonnir yn adrannau cynharach y canllaw hwn) a chyn belled â bod y lle'n caniatáu cadw pellter corfforol, gyda grwpiau ac unigolion yn cael eu gwahanu a'u rheoli'n ddiogel. Dim ond lle mae lle'n ddigonol i ganiatáu 100 troedfedd sgwâr y pen ar dir neu 3 metr sgwâr y baddon mewn pwll y dylid ystyried hyn, fel y nodir yng nghanllawiau gweithredol **UK Active**, lle gellir rheoli mynediad ac allanfa i unigolion a grwpiau, a lle gellir rhannu neu wahanu'r lle fel nad yw unigolion a grwpiau'n rhyngweithio, heb gyfyngu ar y gallu i ganiatáu ffactorau amgylcheddol awyru a rheoli priodol fel lleithydd ym mhob lle dan do.
- Pan fo sawl camp / clwb yn defnyddio'r un safle(oedd) hyfforddi, dylai'r holl swyddogion coronafeirws rannu eu hasesiadau risg a'u cynlluniau gweithredol, er mwyn sicrhau eu bod yn cyd-fynd â'i gilydd ac osgoi unrhyw wrthdaro posibl rhwng y cynlluniau.
- Dim ond os ydynt yn gallu cydymffurfio â Rheoliadau Llywodraeth Cymru sy'n ymwneud â'r coronafeirws ac wedi rhoi sylw dyledus i gyngor gan Lywodraeth Cymru a lechyd Cyhoeddus Cymru, a dim ond pan fo ganddynt yr holl sicrwydd yswiriant hanfodol arferol sydd ei angen i redeg y cyfleusterau, a bod yr yswiriant hwnnw'n ddilys, y dylai'r rheini sy'n rhedeg lleoliadau gytuno i'w hailagor.
- Dylai campau a'r rheini sy'n rhedeg safleoedd drafod a chytuno ar sut y bwriedir ymdrin ag unrhyw gostau anarferol a fydd yn codi wrth ddefnyddio'r cyfleuster yn ystod cyfnodau pan fo cyfyngiadau, gan wneud hynny cyn i'r hyfforddi ailddechrau.
- Darparwyd canllawiau ar wahân **ar opsiynau i gynghorau ar gyfer cefnogi darparwyr hamdden** gan **Gymdeithas Llywodraeth Leol Cymru**.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Cyflogwyr a diogelu pobl yn y gwaith

- Mae'n ofyniad cyfreithiol y bydd pob cam rhesymol wedi cael ei gymryd er mwyn cyfyngu ar drosglwyddiadau'r coronafeirws yn y gweithle. Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi canllawiau ar **[gymryd pob cam rhesymol i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws mewn gweithleoedd a mangreoedd sydd ar agor i'r cyhoedd](#)**, a hefyd **[ganllawiau i gyflogwyr a gweithwyr ar gyfer cadw'n ddiogel yn y gweithle](#)**
- Rhaid cymryd pob cam rhesymol i gynnal pellter o ddau fetr rhwng unigolion yn y gweithle. Bydd y canllawiau uchod o gymorth wrth ystyried pa gamau sydd eu hangen i leihau cyfraddau trosglwyddo'r feirws yn y gwaith.

Ymhlith yr arferion eraill y dylid eu hystyried y mae'r materion a ganlyn:

- sut y mae staff yn cael mynediad i'r gweithle ac yn gadael;
- lle y dylai staff wisgo gorchuddion wyneb;
- trefnu traffig unffordd ar droed, ar brif lwybrau tramwyo os meddir;
- trefniadau ar gyfer meysydd parcio / beiciau staff;
- protocolau ar gyfer rhoi mynediad i'r rheini sy'n defnyddio drysau cefn y safle gan gynnwys ymdrin â nwyddau sy'n cyrraedd, contractwyr sy'n ymweld, ymdrin ag arian parod (lle y bo hynny'n angenrheidiol a phan nad oes modd ei osgoi);
- sut i gynnal cyfarfodydd ar y safle ac oddi arno, gan gynnwys gweithio o bell;
- yr angen i **lanhau** cyfleusterau a thoiledau staff yn fwy trwyadl a rheolaidd.

Dylech hefyd ystyried:

- darparu'r wybodaeth a'r hyfforddiant priodol i staff a gwirfoddolwyr yng nghyd-destun y rolau a'r cyfrifoldebau newydd sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws;
- llesiant staff, er enghraifft, pa mor bryderus yw staff am ddychwelyd i'r adeilad/safle;
- y posibilrwydd y bydd lefelau absenoldeb yn uwch gan effeithio ar weithgareddau hanfodol a sut y gellid rheoli hyn (er enghraifft, ystyried hyfforddi rhai aelodau o staff i ymgymryd â gwahanol rolau);

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- diweddarau polisïau a gweithdrefnau adnoddau dynol i ystyried materion sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws (fel y rheini sy'n ymwneud â salwch, absenoldeb, llesiant, iechyd meddwl, gweithio a hyfforddi o bell/hyblyg – cofiwch ymdrin ag unrhyw resymau newydd am absenoldebau gan gynnwys gorfod ynysu yn sgil dod i gysylltiad agos ag unigolyn sydd â symptomau'r coronafeirws neu unigolion sy'n gorfod cymryd amser i ffwrdd o'r gwaith i ofalu am ddibynyddion) a rhannu negeseuon clir ynglŷn â'r newidiadau i staff;
- rhoi cymorth i staff ddychwelyd i'r gwaith yn dilyn digwyddiadau trawmatig fel marwolaeth neu salwch un o'u hanwyliaid, neu drafferthion ariannol;
- cyfyngu ar yr ymwneud sydd rhwng aelodau o staff – er enghraifft drwy batrymau sifft, gweithio hyblyg, amrywio amseroedd egwyl a defnyddio cyfleusterau lles;
- rhoi rhagor o arferion gweithio diogel arbenigol ar waith a allai fod yn berthnasol i'ch lleoliad (e.e. trefniadau newydd ar gyfer rhannu manau gweithio ac offer cysylltiedig, gan gyflwyno trefniadau trylwyr ac amlach i'w glanhau rhwng eu defnyddio gan aelodau gwahanol o'r staff, i dawelu meddwl staff) – gan ymgynghori â staff, cynrychiolwyr staff a gwirfoddolwyr;
- rhoi gwybod i staff sut y gallant godi pryderon ynghylch iechyd a diogelwch yn y gweithle, a phrotocol drafft ar sut y gellid datrys y materion hyn;
- cofio efallai y bydd rhai aelodau o staff yn dal i fod gartref a cheisio parhau i gyfathrebu â nhw, a'u cynnwys yn y gwaith o gynllunio ar gyfer ailagor ac ar gyfer y newidiadau sydd i ddod yn y dyfodol;
- caniatáu i berson sydd fel arfer yn gweithio ar y safle i ynysu, a'i alluogi i wneud hynny, am gyfnod penodol os yw wedi cael prawf cadarnhaol ar gyfer y coronafeirws neu os yw wedi dod i gysylltiad agos â rhywun sydd wedi cael prawf cadarnhaol, a bod Gweinidogion Cymru wedi gofyn i'r person hwnnw ynysu neu ei bod yn ofynnol iddo wneud drwy hysbysiad gan swyddog olrhain cysylltiadau;
- gwneud yn siŵr bod staff yn ymwybodol o strategaeth **Profi, Olrhain, Diogelu** Llywodraeth Cymru a gofynion y sefydliad i gydymffurfio â'r strategaeth honno, yn ogystal â'r goblygiadau cysylltiedig mewn perthynas â'r gyfraith diogelu data o gadw gwybodaeth bersonol unigolion, a'i darparu i swyddogion olrhain cysylltiadau, yn ôl yr angen, a hynny mewn perthynas ag aelodau o staff ac unigolion yn yr amgylchedd hyfforddi a chwarae. Dylai staff gael gwybod am y data sy'n cael eu cadw amdanynt, y polisi cadw ac y

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

gellid rhyddhau eu manylion cyswllt fel rhan o ymchwiliad **Profi, Olrhain, Diogelu**. Dylid nodi yn achos pyllau nofio, stiwdios ffitrwydd dan do, campfeydd, sbas a chanolfannau neu gyfleusterau hamdden dan do eraill, ceir rhwymedigaeth gyfreithiol i **gasglu a chadw manylion cyswllt** am 21 niwrnod at ddiben gallu ei rhoi i Weinidogion Cymru neu i swyddog olrhain cysylltiadau pan fydd y naill neu'r llall yn gofyn amdani. Mae'n ofynnol i'r person sy'n gyfrifol am y safle gasglu enw a gwybodaeth ddigonol a fydd yn golygu y bydd modd cysylltu â'r person (gan gynnwys rhif ffôn, ac mewn perthynas â pherson mewn safle rheoleiddiedig, y dyddiad a'r amser yr oedd y person yno).

## Archebu

- Byddai'n well pe byddech yn trefnu i bobl gael archebu ymlaen llaw, ar-lein neu dros y ffôn. Os nad oes modd gwneud hynny, a bod staff ar gael yn y lleoliad i bobl fedru archebu yno (er enghraifft, cyrtiau neu rowndiau), dylech ystyried trefnu taliadau digyffwrdd neu o leiaf daliadau â cherdyn, er mwyn osgoi trafod arian parod.
- Cofiwch nad oes gan rai unigolion fynediad at y rhynggrwyd. Dylech wneud darpariaeth er mwyn iddynt allu archebu / gwneud ymholiadau all-lein.

## Profi, Olrhain, Diogelu

- Dylech weithredu system briodol a manwl ar gyfer cadw cofnodion i gefnogi strategaeth **Profi, Olrhain, Diogelu** Llywodraeth Cymru o ran yr aelodau o staff sydd ar ddyletswydd yn y cyfleusterau, a'r unigolion sy'n defnyddio'r cyfleusterau mewn lleoliadau i sicrhau bod modd eu olrhain, cysylltu â nhw, eu cynghori i hunanynysu a'u profi yn ôl yr angen ar gyfer y coronafeirws os byddant wedi bod yn defnyddio'r cyfleusterau, neu wedi bod yn gweithio yn y lleoliad, ar yr un adeg ag unigolyn, neu aelod o staff, sydd wedi cael prawf positif ar gyfer y coronafeirws yn y cyfamser. Dylid nodi bod Rheoliadau Coronafeirws Llywodraeth Cymru yn ei gwneud yn ofynnol bod mesurau rhesymol yn cael eu cymryd i leihau'r risg o ddod i gysylltiad â'r coronafeirws ar safleoedd rheoleiddiedig (e.e. sydd ar agor i'r cyhoedd ac ar unrhyw safle lle y mae gwaith yn cael ei wneud), yn ogystal â lleihau lledaeniad y

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

coronafeirws i'r rheini sydd wedi bod ar y safle. Un mesur rhesymol yw casglu gwybodaeth gyswllt oddi wrth bob person ar y safle, gan gymryd mesurau rhesymol i sicrhau bod yr wybodaeth honnon yn gywir, a'i chadw am 21 niwrnod at ddiben gallu ei rhoi i Weinidogion Cymru neu i swyddog olrhain cysylltiadau pan fydd y naill neu'r llall yn gofyn amdani. Mae'n ofynnol i'r person sy'n gyfrifol am y safle gasglu enw a gwybodaeth ddigonol a fydd yn golygu y bydd modd cysylltu â'r person (gan gynnwys rhif ffôn, ac mewn perthynas â pherson mewn safle rheoleiddiedig, y dyddiad a'r amser yr oedd y person yno).

- Wrth dderbyn archebion bydd angen i leoliadau sicrhau bod defnyddwyr y cyfleusterau yn cael gwybod fel sy'n briodol (ar lafar dros y ffôn, neu drwy wefan neu system archebu ar-lein) fod angen i'w gwybodaeth bersonol gael ei chadw, o dan reolau diogelu data, a'r rhesymau dros wneud hynny, yn ogystal â chael eu hysbysu am ba hyd y caiff yr wybodaeth honno ei chadw, er mwyn cefnogi strategaeth Profi, Olrhain, Diogelu Llywodraeth Cymru.

## Awyru

- Dylech sicrhau, os oes modd, bod y ffenestri a'r drysau allanol ar ochr arall unrhyw adeilad yn cael eu hagor er mwyn creu llif aer, oherwydd mai dyma'r ffordd fwyaf effeithiol o glirio microddefynnau sy'n cael eu creu a'u cludo drwy'r awyr, er enghraifft, pan fo rhywun yn tisian neu'n gweiddi.
- Ni fydd angen addasu y rhan fwyaf o systemau awyru ond os yw'r system yn gwasanaethu mwy nag un adeilad neu os nad ydych yn siŵr, dylech holi'ch peirianwyr neu gynghorwyr gwresogi ac awyru.
- Pan ddefnyddir systemau awyr canolog mecanyddol sy'n cyflenwi ac yn tynnu aer o nifer o stafelloedd, yr arfer gorau yw peidio ag ailgylchredeg yr aer. Dylai bod modd diffodd elfen ailgylchredeg systemau awyru mecanyddol canolog a defnyddio cyflenwad aer ffres yn unig.
- Mae gofyn i gyflogwyr sicrhau bod cyflenwad digonol o aer ffres yn cael ei ddarparu trwy system awyru naturiol neu fecanyddol, ac nid yw hyn wedi newid.
- Ambell waith, gellir gwella'r sefyllfa awyru gyffredinol trwy agor drysau ac ati, ond nid yw HSE yn bwriadu cyhoeddi rhagor o gyngor ar y pwnc. Bydd dyletswydd gyfreithiol ar y rheini sy'n rheoli eiddo i sicrhau awyru effeithiol

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Enwch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

(gweler <https://www.hse.gov.uk/pUbns/priced/l24.pdf> - mae rheoliad 6 yn ymdrin ag awyru).

- Yn achos systemau mecanyddol mewn stafelloedd unigol, lle ceir dyfais sy'n caniatáu ailgylchredeg cyfraddau uwch o aer ffres i ofod, e.e. trwy atal drafftiau oer, yna dylid caniatáu i'r dyfeisiau hyn weithredu.
- Byddai gwyntyll wrth reswm yn ailgylchredeg yr aer sydd yno eisoes, felly ni ddylid ei ddefnyddio.
- Dylid cadarnhau a oes angen gwasanaethu neu addasu systemau awyru, e.e. er mwyn sicrhau na fyddant yn gostwng lefelau awyru'n awtomatig am fod llai o ddefnydd ar ofod nag arfer.
- Dylid cynnal lefel awyru da yn yr amgylchedd gwaith. Er enghraifft, trwy agor ffenestri a drysau'n rheolaidd, os medrir.

Mae'r Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) wedi diweddarau ac ehangu ei gyngor i helpu cyflogwyr i ddarparu awyru digonol yn eu gweithleoedd a'u hadeiladau yn ystod y pandemig. Mae'r canllawiau yn eich helpu i nodi a gweithredu mewn ardaloedd sydd wedi'u hawyru'n wael. Mae hefyd yn rhoi arweiniad ar ffactorau eraill i'w hystyried wrth asesu'r risg o drosglwyddo drwy aerosol, a phenderfynu a oes digon o awyru'n cael ei ddarparu i leihau'r risg hwn.

Dylech sicrhau cymaint o awyr iach â phosibl mewn lle a gellir gwneud hyn drwy:

- 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 phosibl.

Darllenwch y canllawiau wedi'u diweddarau ar aerdymheru ac awyru a dysgwch sut y gallwch ddarparu awyru digonol yn eich gweithle, gan helpu i amddiffyn gweithwyr a phobl eraill rhag trosglwyddo'r coronafeirws.

Mae cyngor ar gael hefyd ar gyfer gwasanaethau adeiladu, yn enwedig ynghylch awyru adeiladau, gan gynnwys y rhai sy'n cael eu defnyddio a'r rheini sydd wedi bod ar gau. Mae [Sefydliad Siartredig y Peirianwyr Gwasanaethu Adeiladau](#), [Cymdeithas Gwasanaethau Peirianwyr Adeiladau](#) a [REHVA](#) yn darparu'r

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

cyngor hwnnw.

## Y cyflenwad dŵr

- Os cafodd y prif gyflenwad dŵr ei ddatgysylltu ar ddechrau'r cyfnod clo neu os nad yw wedi'i ddefnyddio ers hynny, pan gaiff ei ailgysylltu, bydd angen rhedeg y dŵr i fflysio unrhyw weddillion microfiologol neu gemegol sydd wedi crynhoi ers datgysylltu'r cyflenwad dŵr. Bydd angen glanhau pyllau nofio, tanciau dŵr ac ati a'u hail-lenwi ar ôl fflysio'r cyflenwad dŵr. Efallai y byddwch am gyfeirio at y canlynol:
- Yr Arolygiaeth Dŵr Yfed:
  - Llythyr cynghori ar sut i gynnal ansawdd dŵr yfed wrth ailgysylltu'r cyflenwad dŵr ar ôl ei gau dros dro oherwydd Covid-19. Canllawiau ar weithrediadau cyflenwi dŵr yfed mewn ymateb i'r coronafeirws (Covid-19). Ar gael yn: [Maintaining drinking water quality when reinstating water supplies after temporary closure due to the CoViD-19 outbreak.](#)
  - Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch: [Risgiau legionella yn ystod pandemig y coronafeirws.](#)

## Cadw cyfleusterau a chyfarpar yn lân

- Dylech roi [protocolau glanhau](#) yn eu lle i gyfyngu ar drosglwyddo'r coronafeirws mewn mannau cyhoeddus.
- Fe'ch cynghorir i lanhau ardaloedd gwaith a chyfarpar bob tro y cânt eu defnyddio, gan ddefnyddio'ch cynhyrchion glanhau arferol.
- Dylid glanhau gwrthrychau ac arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd yn rheolaidd gan gynnwys dolenni drysau, platiau drws, switshis golau, bysellfyrddau, cownteri, canllawiau a gatiau, a sicrhau bod trefniadau gwaredu digonol ar gyfer cynhyrchion glanhau.
- Dylid clirio mannau gwaith a symud gwastraff ac eiddo personol o ardaloedd gwaith ar ddiwedd pob shift.
- Dylid cyfyngu ar ddefnyddio eitemau ac offer sy'n cael eu cyffwrdd yn aml, er enghraifft, peiriannau argraffu neu fyrddau gwyn.
- Os ydych yn glanhau ar ôl achos hysbys neu dybiedig o COVID-19, dylech

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

gyfeirio at y canllawiau penodol ar gyfer glanhau lleoliadau nad ydynt yn rhai gofal iechyd.

- I helpu pawb i gynnal hylendid da, dylid ystyried:
- Defnyddio arwyddion a phosteri i ennyn ymwybyddiaeth am dechneg dda wrth olchi dwylo, am yr angen i olchi dwylo'n amlach, i osgoi cyffwrdd â'r wyneb, ac i beswch neu disian i mewn i hances bapur (a fydd yna'n cael ei gwaredu'n ddiogel) neu i mewn i blyg y fraich os nad oes hances bapur ar gael;
- Defnyddio arwyddion i atgoffa pobl i gadw pellter o 2m rhwng ei gilydd ac i wisgo gorchuddion wyneb mewn mannau cyhoeddus dan do;
- Darparu hysbysiadau atgoffa ac arwyddion rheolaidd er mwyn cynnal safonau hylendid dwylo;
- Darparu hylif diheintio dwylo ag alcohol mewn sawl man, yn enwedig wrth y fynedfa a'r allanfa, yn ogystal ag yn yr ystafelloedd ymolchi/toiledau;
- Pennu **canllawiau** clir ar ddefnyddio a glanhau ystafelloedd newid a thoiledau er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cadw'n lân a bod pobl yn cadw pellter cymdeithasol i'r graddau mwyaf posibl;
- Ganhau amlach mewn mannau prysur;
- Darparu mwy o gyfleusterau gwastraff a chasglu sbwriel yn amlach;
- Rhoi tywelion papur mewn cyfleusterau golchi dwylo yn lle peirannau sychu dwylo;
- Darparu teclynnau sebon awtomatig mewn toiledau os medrir
- Defnyddio toiledau cludadwy i'r graddau lleiaf posibl;
- Darparu digon o declynnau cyflenwi hylif diheintio mewn mannau cyhoeddus.
- Lle darperir bwyd, dylech ystyried cyflwyno taliadau digyswllt neu o leiaf daliadau â cherdyn wrth y til, er mwyn osgoi trafod arian parod a dylech lanhau'r peiriant cardiau'n aml os bu'n rhaid defnyddio'r bysellfwrdd Dylech sicrhau hefyd fod **pellter corfforol** o ddau fetr rhwng cwsmeriaid sy'n aros i dalu, a gweinyddion a chwsmeriaid pan fo bwyd neu ddiod yn cael ei weini.
- Lle mae angen cawodydd a chyfleusterau newid, gosodwch ganllawiau defnyddio a glanhau clir ar gyfer cawodydd, loceri ac ystafelloedd newid i sicrhau eu bod yn cael eu cadw'n lân ac yn glir o eitemau personol a bod pobl yn cadw pellter gymaint â phosibl.
- Dylid glanhau'n drwyadl yr holl gawodydd a chyfleusterau newid yn rheolaidd yn ystod y dydd ac ar ddiwedd y dydd.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



# Adran 5: Chwaraeon tîm awyr agored wedi'u trefnu a fframwaith ar gyfer datblygu canllawiau penodol

## Cyflwyniad

Mae Llywodraeth Cymru yn cydnabod y rhan hanfodol y mae chwaraeon a gweithgarwch corfforol yn ei chwarae o ran sicrhau iechyd corfforol a meddyliol. Rhaid ailgyflwyno'r gweithgareddau hyn mor ddiogel â phosibl. Dyna pam mae Llywodraeth Cymru yn rhannu'r canllawiau hyn a bydd cyrff llywodraethu chwaraeon yng Nghymru yn paratoi eu cynlluniau manwl eu hunain. Cydnabyddir na ellir dileu risg mewn chwaraeon yn llwyr, ond gyda gofal, gellir lleihau risgiau a mwynhau manteision chwaraeon tîm yn llawn eto.

Mae'r ddogfen hon yn amlinellu'r mesurau lliniaru sydd eu hangen er mwyn gallu ailgyflwyno chwaraeon tîm awyr agored wedi'u trefnu. Mae'r fframwaith a nodir yn yr adran hon wedi cael ei ddylunio i leihau'r risg o drosglwyddo wrth gymryd rhan mewn chwaraeon tîm hamdden a galluogi'r rheini sy'n cymryd rhan i wneud penderfyniad ar sail gwybodaeth am eu risg eu hunain.

Mae ystyr gweithgaredd wedi'i drefnu a chyfrifoldebau personau sy'n trefnu gweithgaredd a drefnir i'w weld mewn Rheoliadau, Cwestiynau Cyffredin a chanllawiau ar adael eich cartref a gweld pobl eraill a gyhoeddir ar gyfer pob Lefel Rhybudd. Dylai Swyddog Covid oruchwylio'r holl weithgareddau wedi'u trefnu, gan gynnal asesiadau risg wedi'u dogfennu a chymryd camau lliniaru i sicrhau iechyd, diogelwch a llesiant y cyfranogwyr, yr hyfforddwyr a'r swyddogion. Mae gweithgareddau wedi'u trefnu yn ddarostyngedig i derfynau sy'n berthnasol ar y pryd ar nifer y bobl sy'n gallu ymgynnull, a chaiff hyn ei esbonio yn gynharach yn y canllawiau hyn. Mae'n ofynnol i bawb sy'n trefnu gweithgareddau wedi'u trefnu i gymryd pob mesur rhesymol i sicrhau y cedwir dau fetr o bellter corfforol ond rydym yn cydnabod bod rhai amgylchiadau, o ystyried natur chwaraeon, lle y bydd angen cysylltiad agosach.

Dylid cofio bod COVID-19 yn cael ei drosglwyddo drwy ddefnynnau anadlol a drwy gyffwrdd arwynebau halogedig – fel arfer arwynebau sy'n cael eu cyffwrdd

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

yn aml. Mae'r naill a'r llall yn berthnasol y tu allan i'r chwarae hefyd, wrth i'r rheini sy'n cymryd rhan deithio, ymgynnull, paratoi a chymdeithasu. Rhaid felly rhoi sylw cyfartal i'r ystod lawn hon o risgiau.

## Lliniaru risgiau

Pan fo'n debygol y bydd y sawl sy'n cymryd rhan yn agos i'w gilydd (o fewn dau fetr) neu'n cysylltu â'i gilydd, dylid gwneud pob ymdrech i gyfyngu ar y cysylltiad hwn os nad oes modd ei osgoi yn gyfan gwbl, a dylai trefnwyr a'r Cyrrff Llywodraethu Cenedlaethol ystyried pob mesur rhesymol i atal lledaeniad y feirws, gan gynnwys a oes wir angen cynnal y gweithgaredd. Mewn achosion pan y bydd y gweithgaredd yn cael ei gynnal, rhaid cymryd camau lliniaru i leihau'r risg ac i gadw'r sawl sy'n cymryd rhan yn ddiogel, gan gynnwys y canlynol:

- Mae'r Corff Llywodraethu Cenedlaethol yn rhoi sylw dyledus i'r canllawiau hyn, sef 'Canllawiau Chwaraeon a Hamdden: canllawiau ar gyfer dychwelyd yn ddiogel i chwaraeon ac ymarfer corff' Llywodraeth Cymru.
- Dylid cynnal y gweithgaredd dan oruchwyliaeth y Corff Llywodraethu Cenedlaethol perthnasol ac yn unol â pholisïau a gweithdrefnau diogelu'r Corff perthnasol, gydag ystyriaeth benodol yn cael ei roi i anghenion plant a phobl ifanc dan 18 oed ac oedolion agored i niwed.
- Mae gan y Corff Llywodraethu Cenedlaethol gynllun gweithredu ar gyfer y gamp ac unrhyw ganllawiau perthnasol, gan ddangos ei gamau lliniaru (gan ystyried egwyddorion a chynghor a nodir yn y canllawiau hyn), sut y mae'n bwriadu gweithredu, ac unrhyw addasiadau gofynnol. Mae'n rhaid i gynllun gweithredu penodol y gamp a'r cynigion lliniaru risg gydnabod ei bod hi'n bosibl y bydd angen addasu neu gwtogi ar arferion a chyfleu'r wybodaeth hon i gyfranogwyr yn gyflym, os bydd lefel bygythiad cyffredinol COVID-19 neu nifer yr achosion yn y gymuned yn mynnu hynny.

Dylai cynllun gweithredu'r Corff Llywodraethu Cenedlaethol:

- canolbwyntio ar ddarparu gweithgareddau chwaraeon sy'n cynnwys cyn lleied o gyfranogwyr â phosibl, ar gyfer cyn lleied o amser â phosibl, gan barhau i'r gweithgaredd gael ei gynnal yn effeithiol. Gallai hyn hefyd olygu

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

- newid fformat gemau, niferoedd a/neu'r rheolau i leihau'r risg i gyfranogwyr;
- darparu asesiad o'r risg trosglwyddo a geir drwy ddychwelyd i weithgarwch hamdden cystadleuol ar sail tri newidyn allweddol:
  - Trosglwyddo drwy ddefnyddio: Y risg sy'n gysylltiedig â phob gweithred mewn gweithgaredd ar sail pa mor agos bydd y cyfranogwyr at ei gilydd ac am ba hyd. Drwy ddefnyddio'r fframwaith, bydd campau'n gallu penderfynu ar risg y gweithredoedd sydd yn eu hamgylchedd chwarae – unrhyw beth, er enghraifft, o daclo, i fowlio i ailgychwyn – a fydd wedyn yn pennu lefel gyffredinol risg cymryd rhan yn y gamp honno.
  - Trosglwyddo magwrfeydd haint: Y risg sy'n gysylltiedig â thrin a throsglwyddo cyfarpar yn y gamp
  - Poblogaeth: Nifer y cyfranogwyr sy'n debygol o gymryd rhan yn y gweithgaredd arfaethedig a ffactorau risg hysbys cyfranogwyr sydd â chyflyrau iechyd isorweddol neu grwpiau risg uchel sy'n dymuno cymryd rhan (edrychwch ar ganllawiau Llywodraeth Cymru ar [warchod ac amddiffyn pobl sy'n agored i niwed yn sgil y coronafeirws](#)). Ar sail y proffil risg cyffredinol hwn bydd gan rai campau hamdden risg is nag eraill a bydd hi'n fwy addas iddynt ddychwelyd at chwarae cystadleuol yn gynharach boed hynny gydag addasiadau neu heb addasiadau.

Mae'r camau lliniaru yr un mor berthnasol i unrhyw weithgareddau sy'n cael eu trefnu nad ydynt yn cael eu goruchwylio'n uniongyrchol gan gorff llywodraethu cenedlaethol camp – er enghraifft gweithgareddau sy'n cael eu trefnu gan fusnes, corff cyhoeddus, sefydliad elusenol, llesiannol neu ddyngarol, neu glwb neu sefydliad gwleidyddol. Yn y sefyllfaoedd hyn mae'r corff sy'n trefnu yn gyfrifol am roi sylw dyledus i'r canllawiau hyn. Mae'r adran 3 o'r canllawiau hyn, [Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyflesterau](#) yn rhoi rhagor o wybodaeth am y paratodau sydd eu hangen.

## Y prif egwyddorion: cyn y gweithgaredd

### Paratoi'r clwb

Bydd pob clwb yn cael dychwelyd i'r gamp dim ond pan fydd y mesurau priodol ar waith fel y cawsant eu datblygu gan y corff llywodraethu cenedlaethol ac yn

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

unol â chanllawiau Llywodraeth Cymru.

Rhaid i bob clwb hamdden ddatblygu cynllun COVID-19 ac asesiad risg cyn gweithgaredd. Dylai'r gwaith paratoi olygu bod y rheini sy'n gyfrifol am y sesiwn fod wedi cael hyfforddiant penodol, yn ôl yr angen, a dylid gofyn i'r cyfranogwyr ystyried a allai eu hiechyd isorweddol olygu na ddylent gymryd rhan. Darllenwch yr adran ganlynol, 'Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau' i gael rhagor o wybodaeth i'ch helpu chi i baratoi.

Rhaid cymryd pob mesur rhesymol i sicrhau **pellter corfforol** drwy'r amser pan fydd pobl yn dod at ei gilydd ar gyfer gweithgareddau sy'n cael eu trefnu ar safle rheoleiddiedig.

## Profi, Olrhain, Diogelu

Dylai cyrff llywodraethu cenedlaethol a chlybiau sicrhau bod trefnwyr gweithgareddau yn ymwybodol o strategaeth **Profi, Olrhain, Diogelu** Llywodraeth Cymru a gofynion eu sefydliad i gydymffurfio â'r strategaeth honno, yn ogystal â'r goblygiadau GDPR cysylltiedig sy'n ymwneud â chadw a darparu gwybodaeth bersonol pobl yn ôl yr angen, sy'n cynnwys swyddogion a chwaraewyr yn y lleoliad chwaraeon hamdden. Dylid nodi yn achos pyllau nofio, stiwdios ffitrwydd dan do, campfeydd, sbâu a chanolfannau neu gyfleusterau hamdden dan do eraill, ceir rhwymedigaeth gyfreithiol i **gasglu a chadw gwybodaeth gyswllt** am 21 niwrnod at ddiben gallu ei rhoi i Weinidogion Cymru neu i swyddog olrhain cysylltiadau pan fydd y naill neu'r llall yn gofyn amdani. Mae'n ofynnol i'r person sy'n gyfrifol am y safle gasglu enw a gwybodaeth ddigonol a fydd yn golygu y bydd modd cysylltu â'r person (gan gynnwys rhif ffôn, ac mewn perthynas â pherson ar safle rheoleiddiedig, y dyddiad a'r amser yr oedd y person yno).

Dylai trefnwyr gweithgareddau gefnogi **Profi, Olrhain, Diogelu** drwy gasglu gwybodaeth am gyfranogwyr mewn sesiynau hyfforddi ac mewn gemau. Bydd cynllun gweithredu neu ganllawiau pob camp / corff llywodraethu cenedlaethol yn nodi'r broses y bydd y gamp yn ei dilyn er mwyn galluogi ymdrechion **Profi, Olrhain, Diogelu**. Byddant yn gwneud hyn drwy egluro'n glir sut bydd yr holl wybodaeth am gyfranogwyr yn cael ei chasglu mewn sesiynau hyfforddi ac

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

mewn gemau.

## Gwirio symptomau'n swyddogol cyn mynychu

Rhaid i'r holl chwaraewyr, swyddogion a gwirfoddolwyr gyflawni hunanasesiad ar gyfer unrhyw symptomau COVID-19. Ni ddylai neb adael eu cartref i gymryd rhan mewn camp os ydyn nhw neu unrhyw un maen nhw'n byw gyda nhw yn **symptomatig** neu sydd wedi cael prawf positif i'r feirws - neu'n amau eu bod wedi dod i gysylltiad â'r feirws. Dylent hunanynysu ar unwaith (yn ogystal ag aelodau eu haelwyd a'u haelwyd estynedig), **dilyn canllawiau hunanynysu Llywodraeth Cymru, a gwneud cais am brawf Coronafeirws**.

Dylai trefnwyr gweithgareddau sicrhau bod y cyfranogwyr wedi cwblhau hunanasesiad ar gyfer symptomau COVID-19 wrth gyrraedd. Os bydd unrhyw un heb wneud hynny ac yn methu'n sicrhau ei bod hi'n ddiogel iddynt gymryd rhan hyd eithaf eu gwybodaeth, ni ddylid rhoi mynediad iddynt. Os gwrthodir mynediad i unrhyw un bydd yn rhaid dweud wrthynt am hunanynysu ar unwaith a dilyn y camau a nodir uchod.

Bydd y cyfranogwyr yn cael gwybod am unrhyw risg uwch sy'n gysylltiedig â chymryd rhan mewn gweithgaredd, ar sail yr asesiad sydd wedi cael ei wneud gan y corff llywodraethu neu drefnu. Dylid hefyd eu cynghori'n gryf i ddilyn cyngor Llywodraeth Cymru ar sut mae **amddiffyn eich hun ac eraill rhag y coronafeirws** y tu allan i'r lleoliad chwaraeon, i leihau'r risg i'w cyd-gyfranogwyr pan fyddant yn mynychu.

## Teithio i sesiynau hyfforddi a gemau

Dylid annog cyfranogwyr i ddilyn yr arferion gorau o ran **teithio** gan gynnwys defnyddio llai ar drafnidiaeth gyhoeddus (ond gan gydymffurfio â'r **gofyn i wisgo gorchudd wyneb** pan fo rhaid defnyddio trafndiaeth gyhoeddus) a chyfyngu ar rannu ceir. Cerddwch neu beiciwch os gallwch chi.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

# Cyrraedd lleoliadau

Dylai clybiau osod cyfyngiadau caeth ar yr amser a dreulir yn ymgynnull mewn lleoliad cyn i'r gweithgaredd ddechrau. Rhaid dilyn y **mesurau cadw pellter corfforol** ar bob adeg o'r fath a rhaid i bawb dros 11 oed **wisgo gorchudd wyneb** bob amser mewn unrhyw fan cyhoeddus dan do cyn, yn ystod ac ar ôl yr hyfforddiant/gêm. Dylai'r amseroedd cyfarfod adlewyrchu hyn. Mae hyn yn cynnwys cyrraedd wedi newid ac yn barod i ddechrau cynhesu, os oes modd, er mwyn lleihau'r amser a dreulir yn aros. Fodd bynnag, nid argymhellir bod gorchuddion wyneb yn cael eu gwisgo dan do neu yn yr awyr agored gan unigolion wrth wneud ymarfer corff.

## Y prif egwyddorion: yn ystod y gweithgaredd

Cadw pellter corfforol wrth chwarae

Rhaid i bob camp **gadw pellter corfforol** wrth gynhesu ac osgoi rhannu cyfarpar. Rhaid i gynllun gweithredu penodol y gamp roi sylw i'r ffordd orau i'r gamp liniaru'r risg o gadw **pellter corfforol** mewn gemau cystadleuol a sesiynau hyfforddi.

Ar ôl cwblhau'r asesiad risg trosglwyddo drwy ddefnyddio mae'n bosibl i bob camp gyflwyno 'addasiadau COVID-19' i leihau pa mor aml y cynhelir gweithgareddau nad oes modd eu gwneud gan gadw pellter corfforol. Peidiwch â thorri'r mesurau **cadw pellter corfforol** heb fod angen, er enghraifft ysgwyd llaw cyn y gêm, dod ynghyd i ffurfio cylch a dathliadau.

**Cadw pellter corfforol** yn ystod toriadau ac ar ôl y gêm

Rhaid i'r holl gyfranogwyr **gadw pellter corfforol** pan fydd toriad yn y chwarae. Rhaid cael ardaloedd ar wasgar ar gyfer cyfarpar a lluniaeth i bob unigolyn gan gynnwys swyddogion ac eilyddion. Dylai'r staff hyfforddi a'r eilyddion, er enghraifft, fod ar wasgar a pheidio â rhannu lloches neu fainc os nad oes modd **cadw pellter corfforol**.

Ni ddylid rhannu poteli dŵr na chynhwysyddion lluniaeth mewn unrhyw

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

amgylchiadau. Dylai'r cyfranogwyr ddod â dŵr a lluniaeth eu hunain, mewn cynhwysydd gydag enw arno. Ar ôl y gweithgaredd, rhaid i'r cyfranogwyr **gadw pellter corfforol** pan fyddant yn rhyngweithio'n gymdeithasol.

## Defnyddio cyfarpar

Dylai'r gamp ystyried sut mae diogelu cyfranogwyr mewn perthynas â'r holl gyfarpar sy'n cael ei ddefnyddio a'r risg o drosglwyddo'r haint. Dylid osgoi rhannu cyfarpar lle bo modd, yn enwedig cyfarpar sy'n cael ei ddefnyddio o amgylch y pen a'r wyneb ee helmedau. Pan fydd cyfarpar yn cael ei rannu, rhaid glanhau'r cyfarpar i safon briodol cyn i rywun arall ei ddefnyddio yn unol â chanllawiau. Edrychwch ar y canllawiau diweddaraf ar **lanhau**.

Dylai cyfranogwyr fynd â'u cit adref gyda nhw i'w olchi eu hunain, yn hytrach na chael un person yn delio â llawer o ddillad budr. Pan fydd hi'n hanfodol bod y cit yn cael ei rannu neu ei gadw gyda'i gilydd (ee chwaraewyr sy'n camu i mewn ar y funud olaf, prinder cit neu swyddogaeth clwb hanfodol), rhaid i bawb sy'n ei drin olchi neu ddiheintio eu dwylo yn syth wedyn.

## Trosglwyddo'r bêl

Mewn campau pan fydd angen i nifer o chwaraewyr afael yn yr un bêl (ee pêl-fasged, criced, pêl-droed) rhaid cael cynllun i leihau'r risg.

## Swyddogion y gêm, meddygon a hyfforddwyr

Dylai swyddogion y gêm ddilyn canllawiau'r corff llywodraethu yn yr un ffordd â'r cyfranogwyr. Rhaid i swyddogion y gêm **gadw pellter corfforol** oddi wrth y chwaraewyr yn ystod y chwarae pan fydd hynny'n bosibl. Os nad oes modd i swyddogion y gêm ac yn enwedig cynorthwywr meddygol, **gadw pellter corfforol** oherwydd eu rôl yn y gamp, dylai eu camp gynnal asesiad risg i weld a oes angen mesurau lliniaru eraill (ee cyfarpar diogelu personol priodol).

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Dilyn y mesurau

Dylai pob camp ddatblygu cod ymddygiad i sicrhau bod pawb sy'n cymryd rhan yn ymrwmo i lynu wrth yr addasiadau COVID-19. Bydd swyddogion y gêm yn cael eu grymuso i sicrhau y dilynir y mesurau drwy sancsiynau priodol a fydd wedi cael eu dylunio gan y corff llywodraethu cenedlaethol. Rhaid i'r cyfranogwyr fod yn glir eu bod yn dewis cymryd rhan fel y diffinnir yn y canllawiau sy'n benodol i'r gamp mewn perthynas â risg a lliniaru risg.

## Trin anafiadau

Dylid parhau i drin anafiadau a geir yn ystod y chwarae gan roi'r brif flaenoriaeth i lesiant y sawl sydd wedi cael anaf. Y ffordd orau o ddiogelu eich hun ac eraill yw drwy lanhau'n drwyadl, hylendid personol a golchi dwylo'n rheolaidd. Argymhellir **glanhau a diheintio'r** holl arwynebau a chyfarpar yn amlach, gan ddefnyddio cynnyrch glanhau a diheintio safonol. Cynghorir gwisgo **gorchudd wyneb** wrth drin unigolion hefyd.

Ar ôl cael cyswllt gyda rhywun sydd wedi cael anaf, golchwch eich dwylo'n drylwyr gyda dŵr a sebon neu hylif diheintio dwylo sy'n cynnwys alcohol ar y cyfle cyntaf. Mae'r cyngor hwn yn berthnasol i bob sefyllfa, os bu cyswllt agos neu os oedd modd cadw'r pellter corfforol o ddau fetr o leiaf. Peidiwch â chyffwrdd eich ceg, eich llygaid na'ch trwyn. Dylai ffisiotherapyddion neu swyddogion cyfatebol gadw cofnod o bob cyfranogwr maen nhw wedi dod i gyswllt â nhw at ddibenion **Profi, Olrhain, Diogelu**.

## Gwylwyr

Dim ond y rheini y mae angen iddynt fod yno a ddylai fod yn gwyllo, ee rhieni neu warcheidwaid plant y mae angen iddynt fod yno am resymau iechyd neu ddiogelu. Pan fo gan nifer bach o wylwyr esgus rhesymol i fod yn bresennol, rhaid i'r holl wylwyr gadw pellter corfforol bob amser oddi wrth ei gilydd ac oddi wrth ardal y chwarae yn ystod digwyddiadau, gan gynnwys wrth gyrraedd a gadael y lleoliad, defnyddio unrhyw gyfleusterau (gwisgo gorchudd wyneb fel y bo'n briodol pan fo'r cyfleusterau dan do) ac wrth wyllo'r gêm. Ni ddylai unrhyw

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).



wyliwr ddefnyddio hyn fel esgus i gymdeithasu, ac ni ddylid annog gweiddi, bloeddio cymeradwyaeth etc.

## Defnyddio Cyfleusterau

Ar gyfer campau sy'n dibynnu ar gyfleusterau sy'n berchen i drydydd parti neu sy'n cael eu rheoli gan drydydd parti, dylai'r clwb a'r cyfleuster drafod ar y cyd sut caiff y canllawiau hyn eu dilyn. Dylai gweithredwyr cyfleusterau ddarllen yr adran '**Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau**' yn y canllawiau hyn sy'n cynnwys egwyddorion i baratoi i ddychwelyd at hyfforddi a chwarae'n ddiogel, a rheoli cyfleusterau dan do ac awyr agored yn ddiogel. Cyfrifoldeb y "person cyfrifol" yw'r gofyniad i gymryd mesurau ataliol i leihau'r risg ar safleoedd rheoleiddiedig. At ddibenion y rheoliadau, y person hwnnw yw'r person sy'n gyfrifol am y safle.

## Symud ar y safle

Rhaid i bob lleoliad gael trefniadau mynediad ac ymadael i leoliadau sy'n sicrhau bod modd **cadw pellter cymdeithasol**. Rhaid iddynt arddangos yr arwyddion priodol sy'n cydymffurfio â Deddf Cydraddoldeb 2010 i hwyluso pethau ym mhob pwynt drwy'r cyfleuster a'r maes parcio a byddant yn:

- rhoi systemau llif traffig ar waith pan fydd hynny'n bosibl ac yn briodol.
- amlinellu ardaloedd cadw pellter corfforol ar gyfer timau, swyddogion a gwylwyr.
- sicrhau bod yr holl ddarpariaeth hygyrch yn y safle a'r cyfleuster ar gael.

## Ystafelloedd newid a chawodydd

Mae ystafelloedd newid a chawodydd yn ardaloedd lle y mae'r risg o drosglwyddo'r feirws yn uwch a dylid osgoi eu defnyddio, lle bo'n bosibl. Dylai pob lleoliad annog chwaraewyr i gyrraedd y cyfleuster yn eu gwisg chwaraeon a lle bo'n bosibl, i deithio adref i newid/gael cawod.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Evch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

Os yw ystafelloedd newid a chawodydd i'w defnyddio, er enghraifft ar ôl nofio, chwaraeon dŵr neu weithgareddau yn ystod tywydd garw, dylai defnyddwyr ddefnyddio'r cyfleusterau cyn gynted â phosibl a bydd angen y mesurau canlynol fel arfer:

- Os yw dŵr y prif gyflenwad wedi'i ddiffodd neu heb ei ddefnyddio ers cau'r safle yn sgil y cyfyngiadau symud, pan gaiff ei ailgysylltu, bydd angen iddo redeg drwodd i ddileu unrhyw weddillion microbiolegol neu gemegol a adeiladwyd tra bod y cyflenwad dŵr wedi'i ddatgysylltu (gweler y canllawiau ychwanegol yn adran 4, '[Egwyddorion ar gyfer paratoi i reoli cyfleusterau dan do ac yn yr awyr agored yn ddiogel](#)').
- Gosod canllawiau defnyddio a glanhau clir ar gyfer cawodydd, loceri ac ystafelloedd newid er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cadw'n lân ac yn glir o eitemau personol, gan reoli nifer yr unigolion sy'n defnyddio'r cyfleusterau hynny ar unrhyw un adeg i sicrhau eu bod yn [cadw pellter corfforol](#) gymaint â phosibl a hefyd yn gofyn am wisgo gorchuddion wyneb (fel y bo'n briodol) ar gyfer y rhai 11 oed a throsodd.
- Ystyriwch gau cawodydd cymunedol os oes modd.
- Cyflwyno gwell glanhau'r holl gyfleusterau'n rheolaidd yn ystod y dydd ac ar ddiwedd y dydd.
- I gael sicrwydd ychwanegol, profwch ddeunyddiau glanhau a hylif diheintio dwylo i'w defnyddio gan gwsmeriaid mewn mannau cyffwrdd.
- Darparu arwyddbyst ychwanegol yn yr ardaloedd hyn i sicrhau bo pawb yn cadw pellter corfforol.
- Ystyried newidiadau mewn polisiau i sicrhau mai ychydig o amser a gymerir mewn ardaloedd newid, yn enwedig wrth drosglwyddo o un gweithgaredd grŵp i'r llall er mwyn sicrhau bod pawb yn [cadw pellter corfforol](#).

## Toiledau

Bydd angen agor y toiledau cyn y gêm, yn ystod y gêm ac am 30 munud ar ôl y gêm. Dylid glanhau'r toiledau'n rheolaidd yn unol â'r wybodaeth a ddarperir yn yr adran "cadw cyfleusterau'n lân" yn yr adran ar y Canllawiau ar gyfer chwaraeon, clybiau a chyfleusterau yn y ddogfen hon a dylid rheoli capasiti'r toiledau wrth y fynedfa a'r allanfa er mwyn i bobl allu cadw pellter corfforol o ddau fetr. Mae canllawiau ar [ailagor toiledau at ddefnydd y cyhoedd](#) hefyd ar gael.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Hylendid

Rhaid annog cyfranogwyr i beidio â phoeri na rinsio eu ceg allan ar yr ardal chwarae nac o'i chwmpas.

## Clybiau a lletygarwch

Dim ond yn unol â Rheoliadau Coronafeirws Llywodraeth Cymru a chanllawiau Llywodraeth Cymru ar leoliadau lletygarwch y bydd lleoliadau'n cael defnyddio cyfleusterau clybiau a lletygarwch.

Os bydd cyfleusterau'n dal ar gau, bydd yn rhaid gwneud eithriadau ar gyfer gweithgareddau hanfodol fel darparu cymorth cyntaf neu fynediad at gyfarpar sy'n hanfodol ar gyfer y gêm.

## Gwybodaeth ychwanegol

Mae Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi **fframwaith risg chwaraeon tîm** er mwyn cyfrannu at strategaethau lliniaru risg, a chynigion i helpu i liniaru trosglwyddo COVID-19 yn ystod gweithgareddau chwaraeon. Gallai fod yn ddefnyddiol i Gyrrff Rheoli Cenedlaethol fel templed ar gyfer eu cynlluniau eu hunain ond dylent nodi bod y gofynion o ran **cadw pellter corfforol** yng Nghymru'n wahanol i'r rheini yn Lloegr, a dylid eu cymhwyso os ydynt am fabwysiadu'r fframwaith hwn.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).

## Ynghylch y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gopi o'r dudalen we **Chwaraeon a hamdden: canllawiau ar gyfer dychwelyd yn raddol** a lawrlwythwyd.

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch; darllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Gwybdaeth am **hawlfraint**.

**Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.**

Ewch i <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol-html> i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybdaeth am [hawlfraint](#).