



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



# Cadw'n ddiogel wrth fwynhau gweithgareddau a defnyddio gwasanaethau

Ledled Cymru, mae unigolion, grwpiau a sefydliadau yn cynnig ystod gyfoethog ac amrywiol o weithgareddau a gwasanaethau i bobl eu mwynhau. Gall hyn gynnwys grwpiau cymdeithasol mwy anffurfiol i weithgareddau sy'n cefnogi plant neu oedolion i fwynhau chwaraeon, ennill sgiliau newydd neu rannu diddordeb, i weithgareddau a gynigir gan grwpiau ffydd. Mae'r cyfleoedd hyn yn helpu pobl i deimlo'n feddyliol ac yn gorfforol dda ac i fwynhau cysylltiadau cymdeithasol cadarnhaol ag eraill.

Pan fydd plentyn neu oedolyn yn mynychu gweithgaredd neu'n defnyddio gwasanaeth, mae'n bwysig bod trefniadau ar waith i gadw pawb yn ddiogel ac yn iach.

**Efallai eich bod yn rhywun sy'n bwriadu mynd i weithgaredd neu wasanaeth, efallai eich bod yn rhiant, gofalwr, aelod o'r teulu neu ffrind sy'n eu cefnogi.**

**Gofynnwch rai cwestiynau syml cyn eich bod chi neu un o'ch anwyliaid yn dechrau gweithgaredd neu'n defnyddio gwasanaeth:**

- Oes ganddyn nhw bolisi diogelu? Gofynnwch am ei weld.
- A oes gwiriadau wedi'u cynnal i sicrhau bod y staff a/neu'r gwirfoddolwyr yn gallu gweithio'n ddiogel gyda phobl ac a ydynt wedi cael hyfforddiant diogelu?
- Gyda phwy allwch chi siarad os ydych chi'n poeni am rywbeth neu rywun sy'n mynychu neu'n darparu'r gweithgaredd neu'r gwasanaeth?
- Beth sy'n digwydd os bydd damwain neu argyfwng meddygol?  
A oes cynorthwydd cymorth cyntaf?

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am yr hyn y dylech ddisgwyl fod ar waith yn y **'Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Pobl: Cod Ymarfer Diogelu – Ar gyfer unigolion, grwpiau a sefydliadau sy'n cynnig gweithgareddau neu wasanaethau i blant ac oedolion yng Nghymru'**