



SBONCEN CYMRU

Protocol a chyfarwyddyd ar gyfer Dychwelyd i
Chwarae ac ailagor Clybiau/Cyrtiau Sboncen

DILYS AR 11^{EG} AWST 2020

Cynnwys

Cyflwyniad	Error! Bookmark not defined.
Rheoliadau Cyfredol Cymru	4
Goleuadau Traffig Sboncen Cymru	5
Cyn Cam Un – Ailagor Clybiau	7
Mynediad a Threfniadaeth y Clwb	8
Rheoliadau Hylendid ar y Cwrt	Error! Bookmark not defined.
Rheolau Wrth Chwarae	11
Ymarferion Ffurf Gêm.....	12
Dychwelyd i Chwarae: Asesiad Risg Cychwynnol COVID-19	144



CYFLWYNIAD

Pwrpas y ddogfen hon yw darparu cynllun cyffredinol Sboncen Cymru ar gyfer gweithredu a rheoli gweithdrefnau i gefnogi clybiau sy'n aelodau, aelodau'r clybiau a chyfranogwyr sboncen wrth ailddechrau gweithgareddau sboncen fesul cam yng Nghymru.

Nid yw'n fwriad i'r argymhellion gymryd lle barn feddygol broffesiynol, ond i gynorthwyo'r clybiau gyda'r camau gweithredu amrywiol i'w rhoi ar waith pan ganiateir ailagor Clybiau Sboncen yng Nghymru.

Mae'n bwysig sicrhau bod cynllun sefydliadol yn ei le cyn i gyrtiau sboncen ailagor. Bydd rheolau a gweithdrefnau clir a manwl yn hanfodol er mwyn sicrhau ailddechrau'r Gamp yn ddiogel, a bydd rhaid wrth gyfathrebu rhagorol er mwyn annog yr aelodau i ddychwelyd i'r clybiau pan fydd y cyfle'n codi.

Bydd sylw arbennig yn cael ei roi i roi sicrwydd i chwaraewyr bod eu diogelwch yn hollbwysig ac y bydd rheoliadau llym ar waith i sicrhau hyn.

Bob amser, mae'r Cynllun yn amodol ar holl reoliadau, canllawiau a chyfarwyddiadau'r llywodraeth a'r awdurdodau iechyd cyhoeddus, a gweithrediadau a chyfarwyddiadau cyfleusterau preifat ac awdurdodau lleol.

EGWYDDORION ALLWEDDOL

Hefyd mae'r Cynllun yn derbyn y canlynol fel egwyddorion allweddol:

- Iechyd a diogelwch yr aelodau, cyfranogwyr, hyfforddwyr, swyddogion, gweinyddwyr/gwirfoddolwyr, ymwelwyr, teuluoedd a'r gymuned ehangach yw'r brif flaenoriaeth.
- Rhaid i aelodau, cyfranogwyr, hyfforddwyr, swyddogion, gweinyddwyr/gwirfoddolwyr, teuluoedd a'r gymuned ehangach gymryd rhan a chael eu briffio ar gynlluniau dychwelyd i chwaraeon.
- Mae cyfleusterau'n cael eu hasesu ac mae cynlluniau priodol yn cael eu datblygu i roi lle i brotocolau hylendid wedi'u huwchraddio, cadw pellter corfforol a mesurau eraill i liniaru'r risg o drosglwyddo COVID-19.
- Ni all ymarfer ailddechrau nes bod y trefniadau ar gyfer gweithrediadau chwaraeon a gweithredu cyfleusterau yn derfynol ac wedi'u cymeradwyo.
- Ym mhob cam o'r broses dychwelyd at chwaraeon, rhaid i Sboncen Cymru ystyried, argymhell a gweithredu os yw hynny'n bosib holl gyfyngiadau a rheoliadau perthnasol Llywodraeth Cymru. Rhaid i Sboncen Cymru fod yn barod am unrhyw achosion lleol.

Rheoliadau Cyfredol Cymru

Map Ffordd Goleuadau Traffig Llywodraeth Cymru	
Ymarfer, cymryd rhan mewn chwaraeon a chwarae gemau	
Cyfyngiadau symud	Ymarfer unwaith y dydd y tu allan i'ch tŷ ar eich pen eich hun neu gyda'ch teulu
Coch	Ymarfer mwy nag unwaith y dydd a gweithgarwch ar hap yn lleol. Cyrtiau chwaraeon awyr agored i agor. Athletwyr elitaidd i ailddechrau rhywfaint o weithgarwch.
Oren	Chwaraeon tîm ac unigol, chwaraeon digyswllt a gemau mewn grwpiau bach dan do ac yn yr awyr agored. Rhai digwyddiadau awyr agored gyda chapasiti cyfyngedig a digwyddiadau tu ôl i ddrysau caeedig ar gyfer darlledu.
Gwyrdd	Pob gweithgaredd chwaraeon, hamdden a diwylliannol ar agor, gyda chadw pellter corfforol. Pob digwyddiad i ailddechrau gyda gweithgarwch cyfyngedig.

Mae camau'r Goleuadau Traffig ar gyfer gweld teulu a ffrindiau ac ar gyfer symud o gwmpas yn hynod berthnasol ar gyfer gwneud penderfyniadau hefyd.

Goleuadau Traffig Sboncen Cymru

Efen o'r Gamp	Cyfyngiadau Symud	Coch	Oren	Gwyrdd
Ymarfer	Ymarfer ar eich pen eich hun neu gydag aelod o'r teulu, gartref neu o fewn pellter cerdded i'ch cartref. Un sesiwn ymarfer y dydd.	Ymarfer ar eich pen eich hun neu gydag aelod o'r teulu, gartref neu o fewn 5 milltir i'ch cartref. Dim cyfyngiad ar nifer y sesiynau y dydd.	Ymarfer yn ailddechrau ym mhob cyfleuster gyda mesurau rheoli risg yn eu lle ym mhob lleoliad a llai o niferoedd er mwyn cadw at gyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol.	Ymarfer yn ailddechrau ym mhob cyfleuster gyda mesurau rheoli risg yn eu lle ym mhob lleoliad.
Clybiau	Gweithgarwch clwb wyneb yn wyneb wedi'i ganslo, clybiau'n cynnal cyswllt o bell gydag aelodau. Ymarfer ar eich pen eich hun neu gydag aelod o'r teulu, gartref neu o fewn pellter cerdded i'ch cartref.	Gweithgarwch clwb wyneb yn wyneb wedi'i ganslo, clybiau'n cynnal cyswllt o bell gydag aelodau. Clybiau i gynllunio ar gyfer dychwelyd o bosib i ddefnyddio cyfleusterau a gweithio gyda Sboncen Cymru, gweithredwyr /darparwyr cyfleusterau os yw hynny'n briodol.	Cyfleusterau dan do i ailagor gyda chanllawiau a phrotocolau penodol yn eu lle mewn lleoliadau. Llacio cyfyngiadau teithio. Clybiau i weithio gyda Sboncen Cymru a darparwyr cyfleusterau i ddatblygu Cynllun Dychwelyd at Ddefnydd diogel mewn cyfleusterau Sboncen penodol. Chwarae'n gyfyngedig er mwyn cadw at y rheoliadau cadw pellter sydd yn eu lle (oni bai fod pobl yn perthyn i'r un teulu). Hyfforddiant un i un gan gadw at gyfyngiadau cadw pellter.	Cyfleusterau dan do i ailagor gyda chanllawiau a phrotocolau penodol yn eu lle. Nosweithiau clwb wyneb yn wyneb i ailddechrau – gyda chyfyngiadau canllawiau'r Llywodraeth o ran nifer y chwaraewyr sy'n dod at ei gilydd ar un tro a chan gadw pellter cymdeithasol. Pob fformat chwarae, hyfforddi a chystadlu'n ailddechrau ym mhob lleoliad yn unol â chyfarwyddyd ICC a'r Llywodraeth.
Hyfforddiant	Gohirio'r holl weithgarwch wyneb yn wyneb. Hyfforddiant ar-lein/drwy ohebiaeth yn unig. Gweminar i gyfathrebu gyda'r holl randdeiliaid.	Gohirio'r holl weithgarwch wyneb yn wyneb. Hyfforddiant ar-lein/drwy ohebiaeth yn unig. Gweminar i gyfathrebu gyda'r holl randdeiliaid.	Yr hyfforddi'n ailddechrau ym mhob cyfleuster gyda mesurau rheoli risg yn eu lle ym mhob lleoliad er mwyn cadw at gyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol.	Yr hyfforddi'n ailddechrau ym mhob cyfleuster gyda mesurau rheoli risg yn eu lle ym mhob lleoliad.

Cystadlaethau Twrnamaint	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Cystadlaethau twrnamaint yn ailddechrau ym mhob cyfleuster gyda mesurau rheoli risg yn eu lle ym mhob lleoliad.
Cystadlaethau Cynghrai	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Cystadlaethau cynghrai yn ailddechrau ym mhob cyfleuster gyda mesurau rheoli risg yn eu lle ym mhob lleoliad.
Addysgu Hyfforddwyr	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Yr holl weithgarwch wedi'i ohirio	Cyrsiau wyneb yn wyneb gyda chapasiti cyfyngedig a chadw pellter cymdeithasol yn ei le. Cyrsiau ar-lein i gael eu cynnal.	Cyrsiau wyneb yn wyneb gyda chapasiti cyfyngedig a chadw pellter cymdeithasol yn ei le.
Rhedeg y gamp – Strwythurau llywodraethu a gwaith staff	Cyfarfodydd ar-lein a gweithio o gartref	Cyfarfodydd ar-lein a gweithio o gartref.	Llai o waith yn y swyddfa a chyfarfodydd wyneb yn wyneb i ailddechrau gyda chadw pellter cymdeithasol yn ei le.	Gweithio yn y swyddfa a chyfarfodydd wyneb yn wyneb i ailddechrau gyda chadw pellter cymdeithasol yn ei le.

CYN CAM UN – AILAGOR CLYBIAU

- Sicrhau bod cynllun yn ei le cyn ailagor cyrtiau sboncen. Bydd pwysau gan aelodau am ailddechrau cyn gynted â phosib, ond mae polisiâu a gweithdrefnau clir, ac asesiadau risg cysylltiedig â Covid – 19 (Gweler Atodiad 1 ar Dudalen 15), yn hanfodol i sicrhau bod sboncen yn ailddechrau'n ddiogel.
- Sicrhau bod unrhyw ohebiaeth yn mynd allan ymhell ymlaen llaw i aelodau i'w hannog yn ôl, i roi sicrwydd iddynt bod diogelwch yn hollbwysig ac i roi gwybod am y rheoliadau fydd yn eu lle.
- Penodi cyswllt Covid – 19 i arwain y gwaith o gynllunio ailagor eich cyrtiau sboncen yn ddiogel ac i oruchwylio cynllun gweithredu.
- Paratoi adnoddau i'ch cynorthwyo chi gydag addysgu aelodau'n seiliedig ar eu cyfrifoldebau unigol er mwyn helpu i atal lledaeniad pellach Covid – 19.
- Sicrhau bod posteri priodol yn cael eu gosod yn eu lle yn yr holl fynedfeydd a'r allanfeydd yn tynnu sylw at y rheolau.
- Cytuno ar sut byddwch yn delio gyda chwaraewyr sy'n mynd yn groes i'r polisiâu llym sydd yn eu lle. Dylid gohirio/terfynu aelodaeth y chwaraewyr sy'n torri'r rheolau.
- Ystyried symud yr holl brosesau archebu cyrtiau ar-lein. Bydd hyn hefyd yn gweithredu fel cofnod o bwy sydd wedi bod yn y clwb ac yn helpu gydag olrhain cysylltiadau yn ôl yr angen.
- Dylid cyflwyno system cofrestru i mewn ac allan fel bod cofnod llawn o bwy oedd ar y cyrtiau neu yn y clwb ar unrhyw un adeg. Bydd hyn yn cynorthwyo gydag olrhain cysylltiadau os bydd aelod yn dal Covid – 19.
- Dylid annog teithio i gyfleusterau ar droed, ar feic neu mewn car (a'i rannu gyda pherson o'r un cartref yn unig).
- Dylid gosod diheintydd dwylo ar bob cwrt ac ym mynedfa ac allanfa'r clwb.

MYNEDIAD A THREFNIADAETH Y CLWB

Sicrhau cadw pellter corfforol – Rheoli Cwsmeriaid

Rhaid i reolwyr clybiau sicrhau bod pellter corfforol o 2 fetr o leiaf yn cael ei barchu rhwng pobl. Mae cydymffurfio â'r rheol hon yn golygu y bydd ardal unigol o 4 metr sgwâr i bob person yn penderfynu ar y trothwy presenoldeb mwyaf ar gyfer y clwb.

Wrth gwrs, mae gan reolwyr clybiau ryddid i bennu trothwy is sy'n ystyried, ymhlith pethau eraill, cynllun yr eiddo (cyfleusterau glanweithdra, cynllun traffig ac ati) a diogelwch amgylchedd y clwb.

Rhaid i reolwyr clybiau sicrhau bod y trothwy presenoldeb mwyaf ar gyfer eu clwb yn cael ei fodloni.

- Rhaid archebu amser ar y cwrt ymlaen llaw. Bydd archebu o bell yn atal niferoedd mwy na'r hyn a ganiateir. Ni ddylech gyrraedd mwy na 15 munud cyn yr amser.
- Yr aelodau i gyrraedd 15 munud cyn archebu'r cwrt. Bydd egwyl o 15 munud rhwng archebion yn caniatáu amser i ddiheintio cadeiriau, handlenni, drysau a waliau cefn sydd â chefn gwydr.
- Cyflwyno system gofrestru ar gyfer y clwb. Bydd hyn yn helpu i ddod o hyd i chwaraewyr sydd wedi dod i gysylltiad â rhywun â'r feirws efallai.
- Ystyried y trefniadau parcio, os yw hynny'n berthnasol, i helpu aelodau i gadw pellter cymdeithasol wrth gyrraedd y clwb.
- Dynodi ardal aros oddi wrth y cyrtiau ar gyfer aelodau, gyda phellter o 2m rhwng pob person, a chaniatáu uchafswm ar unrhyw un adeg, i aros os oes uchafswm o bobl ar y cyrtiau eisoes.
- Penderfynu ar uchafswm nifer y chwaraewyr sy'n cael eu caniatáu yn y clwb / ardal sboncen ar unrhyw un adeg.
- O leiaf un aelod penodol o'r sefydliad yn gyfrifol am y fynedfa a'r allanfa. Atal derbyn unwaith mae'r cyfyngiad presenoldeb wedi'i gyrraedd.
- Sicrhau bod sinc gyda sebon a / neu ddiheintydd dwylo wrth y fynedfa i'r clwb. Yr holl chwaraewyr i lanhau eu dwylo yn drwyadl wrth gyrraedd a gadael.

Marcio'r clwb a'r lloriau

- Mae cyfeiriad y traffig wedi'i farcio'n glir ar y lloriau. Rhoddir sylw i lif y bobl fel nad ydynt yn croesi llwybrau. Maent yn cael eu trefnu gyda digon o ofod i osgoi croesi ei gilydd.
- Mae isafswm o 2 fetr rhwng pobl wedi'i farcio'n glir ar y llawr yn y dderbynfa a'r holl ardaloedd aros yn y clwb a'r tu allan iddo.
- Os oes angen, gosod ffenest warchodol ar y ddesg flaen i warchod staff. Defnyddio taliadau digyswllt neu ar-lein.

Argymhelliad ar gyfer defnyddio offer

- Mae'r holl offer yn gwbl bersonol. Rhaid i'r holl aelodau ddod â'u rased, eu pêl, eu potel ddŵr a'u tywel eu hunain.
- Ni fydd y clwb yn gallu benthycu unrhyw offer i'w aelodau.
- Rhaid cadw pob bag yn ofalus ym mlaen y cwrt rydych chi'n chwarae arno.

Dodrefn

- Rhaid symud yr holl offer yng nghefn y cwrt neu yn ardal y chwaraewyr (byrddau, cadeiriau, sofffa ac ati)
- Rhaid cael gwared ar ffynhonnau dŵr.

Iechyd

- Gweithredu polisi o un person yn y toiled ar unrhyw un adeg. O ran eglurder, ni ddylai'r ystafelloedd newid fod yn weithredol ar gyfer cael cawod na newid, dim ond fel toiledau yn unig.
- Dylid glanhau'r toiledau bob awr. Os nad oes staff ar gael i lanhau, darperwch ddiheintydd dwylo a hancesi diheintio neu chwistrell diheintio a thyweli papur, fel bod y chwaraewyr yn gallu gweithredu eu mesurau diogelwch eu hunain.
- Peiriannau tyweli papur sengl neu beiriannau sychu sy'n chwythu aer yn y toiledau.
- Dylid rhoi bag plastig yn leinin mewn biniau ar gyfer cael gwared ar sbwriel yn hawdd.
- Os nad oes tîm glanhau llawn amser ar gael, rhaid darparu hancesi diheintio neu chwistrell diheintio a thyweli papur (yr olaf a ffafir gan eu bod yn fwy amgylcheddol gyfeillgar) y tu allan i bob cwrt i'r holl chwaraewyr allu sychu'r arwynebau, fel handlenni drysau, ar ôl chwarae.
- Gwnewch yn siŵr bod digon o finiau dim cyffwrdd ar gael i gael gwared ar dyweli / hancesi.
- Diheintyddion dwylo i fod ar gael y tu allan i bob cwrt a hefyd hancesi/chwistrell diheintio neu dyweli papur i chwaraewyr sychu'r bêl a'r rased. Y chwaraewyr i ddiheintio eu dwylo ar ôl chwarae cyn cyffwrdd unrhyw arwyneb.
- Dylai pob clwb ystyried y Cymorth Cyntaf sydd ar gael i'r chwaraewyr. Rhaid annog pob aelod i fynd â chyflenwadau bychain i drin mân anafiadau ac i fynd â ffôn gyda hwy rhag ofn bydd argyfwng.

RHEOLIADAU HYLENDID AR Y CWRT

Jel Diheintio

- Diheintyddion dwylo i fod ar gael y tu allan i bob cwrt a hefyd hancesi/chwistrell diheintio neu dyweli papur i chwaraewyr sychu'r bêl a'r rased.
- Y chwaraewyr i ddiheintio eu dwylo cyn ac ar ôl chwarae cyn cyffwrdd unrhyw arwyneb.

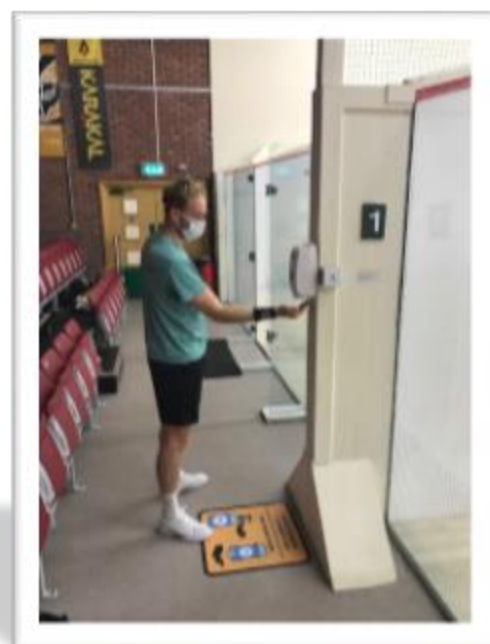
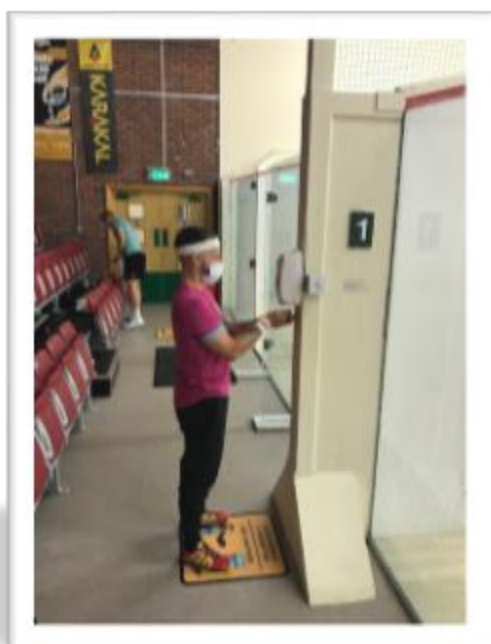
Glanhau

- Gwellla'r drefn lanhau ar ôl pob defnydd.
- Y cyrtiau i gael eu glanhau yn rheolaidd. Mae glanhau'r cyrtiau'n drwyadl yn ddyddiol yn ofyniad penodol.
- Rhaid i'r deunyddiau glanhau fod yn unol â chyfarwyddyd Llywodraeth Cymru.

Cyfathrebu am y Rheolau

Arddangos cyfarwyddiadau yn y fynedfa i'r cyrtiau am bwysigrwydd cydymffurfio â'r mesurau hylendid cyfredol.

- Dim cyffwrdd dwylo, dim cofleidio, dim cusanu a dim ysgwyd llaw.
- Peidiwch â sychu eich dwylo ar y waliau nac ar y wal gefn sydd â chefn gwydr.
- Rhaid i bawb ddod â'u hoffer eu hunain a'u storio ar y cwrt maent yn chwarae arno.
- Dylid atal gwahanol chwaraewyr rhag cyffwrdd yn yr un bêl yn ystod sesiwn.
- Defnyddiwch eich potel ddŵr eich hun, heb ei rhannu. Dim defnydd o ffynhonnau dŵr.
- Mae diheintydd yn bresennol yng nghefn yr holl gyrtiau ar gyfer yr handlenni.
- Mae'r handlenni'n cael eu diheintio gan y cwsmer drwy eu chwistrellu a'u sychu gyda thywel papur.
- Pob athletwr i gael ardal benodol tu ôl i'r cwrt.
- Athletwyr i ddod i'w hyfforddiant yn eu cit chwarae yn barod.
- Athletwyr i ddod â digon o dyweli bydd angen eu rhoi mewn bag du (leinin bin) ac wedyn mynd â hwy adref i'w golchi. Gorffwys rhwng gemau i ddigwydd ar y cwrt.



RHEOLAU WRTH CHWARAE

Rheolau Allweddol ar gyfer y Gêm

Beth Sy'n Cael Ei Ganiatáu

- Ymarfer ar eich pen eich hun.
- Caniateir hyfforddiant gyda hyfforddwr ond rhaid parchu rheolau cadw pellter cymdeithasol.
- Hyfforddi gydag aelod o gartref gwahanol ond rhaid parchu rheolau cadw pellter cymdeithasol.
- Gemau yn erbyn aelod o'r un cartref.

Beth Sydd DDIM Yn Cael Ei Ganiatáu

- Mae gemau gydag aelodau heb fod o'ch cartref wedi'u gwahardd o hyd.
- Dim mwya na dau chwaraewr ar y cwrt ar y tro.

Mae aildechrau sboncen, ar eich pen eich hun neu gemau dan amodau un yn erbyn un, yn caniatáu ymarfer sy'n parchu canllawiau iechyd Llywodraeth Cymru yn llawn.



FFURF GÊM ACYMARFERION

AR ÔL COVID – 19 CYNLLUN

Y GÊM 2 FETR

Isod mae rhai syniadau ar gyfer gwahanol gynlluniau pan rydych yn cael mynd yn ôl ar y cwrt, gan gadw at ganllawiau cadw pellter cymdeithasol.

- *Boast* a Gyrru'n Syth
- Gollwng yn Syth a Gyrru'n Syth – FH/BH
- Gollwng yn Syth a Lob Syth – FH/BH
- Gollwng yn Syth a Lob Traws-Gwrt – FH/BH
- Gollwng yn Syth a Gyrru Traws-Gwrt – FH/BH
- *Boast* a Gyrru Traws-Gwrt – FH/BH
- *Boast* a Lob Traws-Gwrt – FH/BH
- Ochrau, Chwarter Blaen – FH/BH
- Ochrau, $\frac{3}{4}$ hyd (cefn y bocs serf) – FH/BH
- Ochrau, Hyd y Cwrt Cyfan – FH/BH
- *Boast*, Gyrru'n Syth, wedyn *Boast* a Gyrru Traws-Gwrt
- *Boast* a Lob Traws-Gwrt, *Boast* a Lob Syth
- Chwaraewr cefn yn Gyrru'n Syth, wedyn Gollwng yn Syth a Hir. Chwaraewr blaen yn Gollwng yn Syth, wedyn Lob Traws-Gwrt
- Chwaraewr cefn yn Gyrru'n Syth, wedyn *Boast*. Chwaraewr blaen yn Gollwng yn Syth, wedyn Lob Traws-Gwrt
- Chwaraewr cefn yn chwarae unrhyw bêl fer, chwaraewr blaen yn dychwelyd i'r un gornel
- Chwaraewr cefn yn chwarae unrhyw bêl fer, chwaraewr blaen yn dychwelyd i unrhyw gornel gefn
- Chwaraewr cefn yn taro Ergydion Gollwng yn Syth, chwaraewr blaen yn dychwelyd i unrhyw gornel gefn
- Chwaraewr cefn yn taro unrhyw ergyd fer, chwaraewr blaen ond yn gallu taro i'r cefn drwy Yrru'n Syth

- Chwaraewr cefn yn taro unrhyw ergyd fer, chwaraewr blaen ond yn gallu taro Ergydion Gyrru Traws-Gwrt i'r cefn
- Chwaraewr blaen yn gallu taro unrhyw ergyd i'r cefn. Chwaraewr cefn ond yn gallu chwarae *Boast*

DYCHWELYD I CHWARAE: ASESAD RISG CYCHWYNNOL COVID-19 (fersiwn 2)



Asesiad risg cychwynnol (fersiwn 1)					
Dyddiad	Aseswyd gan	Dyddiad Adolygu Bwrdd SC	Nodiadau	Fersiwn rhif	Dyddiad adolygu nesaf
31 ^{ain} Gorffennaf 2020	RG/DE	7 ^{ed} Awst 2020	Yn cyd-fynd â Chanllawiau'r Llywodraeth ar gyfer ailagor cyfleusterau chwaraeon dan do.	RTP 001	

Gweithgaredd	Perygl	Pwy all gael niwed a sut	Mesurau cyfredol i liniaru risg	Tebygolrwyd o gyswllt â pherygl *	Difrifoldeb*	Gradd risg***	Asesiad Risg (I, LI, C,G)	Camau gweithredu gofynnol i liniaru'r risg
Dychwelyd i chwarae i aelodau clwb/ chwaraewyr cymdeithasol	Risg iechyd o haint pandemig byd-eang Covid – 19	<i>Staff, ymwelwyr, aelodau, contractwyr, pobl agored i niwed, dros 70, dan 70 â chyflwr iechyd sylfaenol tymor hir ee asthma, COPD, merched beichiog</i>	<p>Adnabod 'ardaloedd risg uwch' lle mae grwpiau mwy o bobl efallai. Pan mae'r clwb a'r bar/bwyty ar gau o hyd (potensial am weini byrbrydau tu allan).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cyn cyrraedd y clwb • Pwyntiau mynediad canolog (derbynfa) • O amgylch arena'r cwrt sboncen • Ardaloedd eraill lle gall ciwiau ffurfio • Maes parcio • Ar y cwrt • Ystafelloedd newid • Toiledau • Balconi/Ardaloedd Gwyllo <p><u>Cyn cyrraedd y clwb i'r aelodau i gyd</u></p> <p>Gweler isod am y mesurau rheoli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chwaraewyr i fod wedi cwblhau holiadur meddygol 	3	1 - 5 Sbectrw m Difrifoldeb Posib	11-15 Sbectrw m Risg Posib	Camau gweithred u gofynnol LI = Risg Wedi'i Lliniaru	<p>Parhau i fonitro'r newyddion a'r cyngor iechyd y cyhoedd</p> <p>Pob chwaraewr i dderbyn cyflwyniad gweithdrefnol trwyadl ynghylch y Risgiau/ Rheolau a'r safonau a ddisgwyllir gan y clwb</p> <p>Pob chwaraewr i gael copi o'r ddogfen protocol ar gyfer ailagor clybiau sboncen (8^{fed} Mehefin)</p> <p>Y clwb i benodi Swyddog Covid y Clwb</p>

			<ul style="list-style-type: none"> Ni ddylai unrhyw chwaraewr â symptomau ddod i mewn i'r clwb a dylai roi gwybod i Swyddog Covid y Clwb Chwaraewyr i deithio ar wahân i'r clwb oni bai eu bod yn byw yn yr un tŷ Pob chwaraewr i olchi ei ddwylo wrth gyrraedd y clwb 					
Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	<p>Maes parcio</p> <p>Mesurau rheoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ardal risg is – gofod awyr agored Annog chwaraewyr a staff i beidio ag ymgasglu mewn grwpiau Gofod i gael ei adael rhwng ceir os yw hynny'n bosib Cyngor cadw pellter cymdeithasol yn berthnasol Os yw'n bosib, system 1 ffordd i mewn ac allan, gyda saethau'n dangos y ffordd Arwydd yn gofyn i'r chwaraewyr gyrraedd wedi newid yn barod 	2	1-5 Sbectrum Difrifoldeb Posib	6-10 Risg Isel	<p>Camau gweithredu gofynnol</p> <p>U = Risg Wedi'i Lliniaru</p>	<p>Arwyddion y tu allan – ystyriwch i'r geiriau fod yn gysylltiedig â sboncen os yw'n gweithio, fel “don't get too squashed” yn Saesneg, a chyfeirio at gadw pellter cymdeithasol ac osgoi sgwrsio mewn grwpiau.</p> <p>Arwyddion ychwanegol</p>
			<p>Tu mewn i'r Clwb</p> <p>Mesurau rheoli</p> <ul style="list-style-type: none"> Pob chwaraewr i fynd yn syth i'r arena sboncen pan roddir cyfarwyddyd iddynt wneud hynny gan aelodau o staff Pob chwaraewr i gael ei ardal ei hun yn yr arena sboncen Pob chwaraewr i ddod â'i fwyd a'i ddiod ei hun Pob chwaraewr i gadw at y canllawiau ar gyfer cadw pellter cymdeithasol Ni ddylai'r chwaraewyr gerdded o amgylch yr adeilad ar unrhyw adeg <p>Mesurau Rheoli ar gyfer y Balconi/Tu ôl i'r</p>	1	1 Sbectrum Difrifoldeb Posib	1 Risg Isel lawn	<p>Camau gweithredu gofynnol</p> <p>I = Risg Isel</p>	<p>Chwaraewyr i fynd yn syth i'r Cyrtiau Sboncen</p>

			Cwrt <ul style="list-style-type: none">• Cyngori chwaraewyr i gadw pellter ar y balconi/tu ôl i'r cwrt• Dim cyffwrdd arwynebau/gadael pethau o gwmpas y lle• Glanhau arwynebau caled yn rheolaidd• Golchi dwylo cyn ac ar ôl chwarae• Dim defnydd o offer a rennir					
--	--	--	---	--	--	--	--	--

Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	<p>Ar y Cwrt</p> <p>Mesurau Rheoli: DARPARU CYNGOR I CHWARAEWYR SBONCEN AR Y CWRT. E.E.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadw pellter cymdeithasol (rheol 2 fetr) drwy gydol y rownd • Dim cyffwrdd dwylo, dim cofleidio, dim cusanu a dim ysgwyd llaw. • Peidiwch â sychu eich dwylo ar y waliau nac ar y wal gefn sydd â chefn gwydr yn y cefn. • Nid yw defnyddio masg ar y cwrt yn orfodol. • Rhaid i bawb ddod â'u hoffer eu hunain. • Dylid atal gwahanol chwaraewyr rhag cyffwrdd yn yr un bêl yn ystod sesiwn. • Defnyddiwch eich potel ddŵr eich hun, heb ei rhannu. Dim defnydd o ffynhonnau dŵr. • Mae diheintydd yn bresennol yng nghefn yr holl gyrtiau ar gyfer yr handlenni. • Mae'r handlenni'n cael eu diheintio gan y cwsmer drwy eu chwistrellu a'u sychu gyda thywel papur. • Pob chwaraewr i gael ardal benodol tu ôl i'r cwrt. • Chwaraewyr i ddod i'w hyfforddiant yn eu cit chwarae yn barod. • Chwaraewyr i gyrraedd 5 munud yn unig cyn amser yr archeb. • Chwaraewyr i ddod â digon o dyweli y bydd angen eu rhoi mewn bag du (leinin bin) ac wedyn mynd â hwy adref i'w 	2	2-5 Sbectrwm Difrifoldeb Posib	6-10 Risg Isel	<p>Camau gweithredu gofynnol</p> <p>U = Risg Wedi'i Lliniaru</p>	<p>Diheintyddion dwylo i fod ar gael y tu allan i bob cwrt. Hancesi/chwistrell diheintio gyda thyweli papur i chwaraewyr sychu'r bêl a'r raced.</p> <p>Y chwaraewyr i ddiheintio eu dwylo cyn ac ar ôl chwarae cyn cyffwrdd unrhyw arwyneb.</p>
-----------	-----------	-----------	--	---	---------------------------------------	-----------------------	--	---

golchi.

- Chwaraewyr i ddod â chyflenwadau i drin mân anafiadau a ffôn rhag ofn bydd argyfwng.

Rheolau Allweddol y Gêm

Beth Sy'n Cael Ei Ganiatáu

- Ymarfer ar eich pen eich hun.
- Caniateir hyfforddiant gyda hyfforddwr ond rhaid parchu rheolau cadw pellter cymdeithasol.
- Hyfforddi gydag aelod o gartref gwahanol ond rhaid parchu rheolau cadw pellter cymdeithasol.

Beth Sydd DDIM Yn Cael Ei Ganiatáu

- Mae gemau wedi'u gwahardd o hyd.
- Dim mwy na dau chwaraewr ar y cwrt ar y tro.

Mae ailddechrau sboncen, ar eich pen eich hun neu gemau dan amodau un yn erbyn un, yn caniatáu ymarfer sy'n parchu canllawiau iechyd Llywodraeth Cymru yn llawn.

FFURF GÊM AC YMARFER

AR ÔL COVID – 19 CYNLLUN Y GÊM 2 FETR

Isod mae rhai syniadau ar gyfer gwahanol gynlluniau pan rydych yn cael

mynd yn ôl ar y cwrt, gan gadw at ganllawiau cadw pellter cymdeithasol.

- *Boast* a Gyrru'n Syth
- Gollwng yn Syth a Gyrru'n Syth – FH/BH
- Gollwng yn Syth a Lob Syth – FH/BH
- Gollwng yn Syth a Lob Traws-Gwrt – FH/BH
- Gollwng yn Syth a Gyrru Traws-Gwrt – FH/BH
- *Boast* a Gyrru Traws-Gwrt – FH/BH
- *Boast* a Lob Traws-Gwrt – FH/BH
- Ochrau, Chwarter Blaen – FH/BH
- Ochrau, ¾ hyd (cefn y bocserfis) – FH/BH
- Ochrau, Hyd y Cwrt Cyfan – FH/BH
- *Boast*, Gyrru'n Syth, wedyn *Boast* a Gyrru Traws-Gwrt
- *Boast* a Lob Traws-Gwrt, *Boast* a Lob Syth
- Chwaraewr cefn yn Gyrru'n Syth, wedyn Gollwng yn Syth a Hir. Chwaraewr blaen yn Gollwng yn Syth, wedyn Lob Traws-Gwrt
- Chwaraewr cefn yn Gyrru'n Syth, wedyn *Boast*. Chwaraewr blaen yn Gollwng yn Syth, wedyn Lob Traws-Gwrt
- Chwaraewr cefn yn chwarae unrhyw bêl fer, chwaraewr blaen yn dychwelyd i'r un gornel
- Chwaraewr cefn yn chwarae unrhyw bêl fer, chwaraewr

			<p>blaen yn dychwelyd i unrhyw gornel gefn</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chwaraewr cefn yn taro Ergydion Gollwng yn Syth, chwaraewr blaen yn dychwelyd i unrhyw gornel gefn • Chwaraewr cefn yn taro unrhyw ergyd fer, chwaraewr blaen ond yn gallu taro i'r cefn drwy Yrru'n Syth • Chwaraewr cefn yn taro unrhyw ergyd fer, chwaraewr blaen ond yn gallu taro Ergydion Gyrru Traws-Gwrt i'r cefn • Chwaraewr blaen yn gallu taro unrhyw ergyd i'r cefn. Chwaraewr cefn ond yn gallu chwarae <i>Boast</i> <p>Gwersi Sboncen</p> <p>Mesurau rheoli</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fel y mesurau rheoli uchod • Addysgu gwersi un i un yn unig • Cyngor ar olchi dwylo • Gorsafoedd golchi dwylo • Cadw pellter cymdeithasol • Gwahanu oedrannau mewn gwersi • Cyngor i rieni i beidio ag ymgasglu gyda'i gilydd 					<ul style="list-style-type: none"> • Adolygu amledd y cyfathrebu ar e-bost â rhieni, chwaraewyr ac ati • Adolygu amseriad y gwersi <p>Fel uchod</p>
--	--	--	---	--	--	--	--	---

Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	<p>Pan fydd y Clwb a'r Bar/Bwyty yn cael agor:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bwyty/Bar • Ystafelloedd Digwyddiadau • Ystafelloedd Newid <p>Gweler isod am y mesurau rheoli</p> <p>Pwyntiau mynediad canolog pan mae modd defnyddio'r clwb:</p> <p>Mesurau rheoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rheoli haint – sychu arwynebau caled gyda chwistrell gwrthfactoria • Cyfleusterau golchi dwylo, gorsafoedd gwrthfactoria a chynghor i bawb olchi eu dwylo <p>Pan fydd y clwb yn agor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Os yw'n bosib, system un ffordd, i mewn, o amgylch ac allan o'r adeilad • Rheoli haint – sychu arwynebau caled gyda chwistrell gwrthfactoria • Cyfleusterau golchi dwylo, gorsafoedd gwrthfactoria a chynghor i bawb i olchi eu dwylo wrth ddod i mewn i'r cyfleuster <p>Mesurau rheoli pan fydd y bwyty / bar yn agor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Parhau â safonau hylendid bwyd • Golchi dwylo llym a rheolaidd – staff • Darparu jel llaw gwrthfactoria (os yw ar gael) • Atgoffa'r cwsmeriaid i gyd i olchi eu dwylo cyn bwyta • Gosod gofod rhwng byrddau i osgoi 					<p>Efallai y bydd y caffei eisiau ystyried y canlynol ond, yn y pen draw, mae hwn yn fusnes ar wahân</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adolygu unrhyw broblemau cadwyn gyflenwi gyda stoc – bwyd a chynhyrchion glanhau • Gwirio stoc o ran pethau sydd wedi dod i ddiwedd eu hoes • Ystyried llai o ddarpariaeth o ran bwyd i leihau gwastraff a gwariant
-----------	-----------	-----------	---	--	--	--	--	--

			<p>cyswllt agos</p> <ul style="list-style-type: none"> Gwisgo menig/masgiau a'u darparu i staff Mynd â bwyd at fyrddau rhag i grwpiau ymgasglu neu ddatblygu safle codi bwyd gyda system giwio Darparu sgrin yn yr ardaloedd gweini 					
Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	<p>Siop y Clwb, Archebu ar-lein Mesurau rheoli a awgrymir</p> <ul style="list-style-type: none"> Archebion – blaenoriaethu gwasanaethau ar-lein ar gyfer pob archeb am gwert Annog aelodau i beidio â chyffwrdd unrhyw arwynebau caled, offer ac ati oni bai eu bod yn bwriadu eu prynu Uchafswm ar gyfer pobl yn siop y clwb ar un tro (e.e. 2) Gofod o 2 fetr yn y ciw i mewn ac allan o'r siop Gosod sgrin ar y cownter blaen 					Adolygu arwyddion y mesurau rheoli yn y siop ac o amgylch yr adeilad
Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	<p>Ystafelloedd Ymolchi/Toiled Mesurau rheoli</p> <ul style="list-style-type: none"> Un i mewn un allan Glanhau rheolaidd ar bob ardal Arwyddion gyda rheolau 	1	1	Risg Isel lawn	Camau gweithredu gofynnol	Rheolwr ar Ddyletswydd i neilltuo cyfleusterau pwrpasol. Gall y rhain amrywio.
Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	<p>Ystafelloedd Newid</p> <p>NI Chaniateir</p> <ul style="list-style-type: none"> NI chaniateir i chwaraewyr gerdded o amgylch yr adeilad ar unrhyw adeg Os nad ydynt ar y cwrt rhaid iddynt aros yn ardal y cwrt Sboncen 	1	1	Risg Isel lawn	Camau gweithredu gofynnol	Ni chaniateir y chwaraewyr yn yr ystafelloedd newid

Fel uchod	Fel uchod	Fel uchod	Ardaloedd Balconi NI Chaniateir <ul style="list-style-type: none"> • NI chaniateir i chwaraewyr gerdded o amgylch yr adeilad ar unrhyw adeg • Os nad ydynt ar y cwrt rhaid iddynt aros yn ardal y cwrt Sboncen 	1	1	1	Camau gweithredu gofynnol I = RISG ISEL	Dim mynediad i'r balconi/tu ôl i'r cwrt
Ariannol	Colli referniw – 3 mis nesaf	Perchennog, staff	<ul style="list-style-type: none"> • Cael cefnogaeth gan Sboncen Cymru/Chwaraeon Cymru • Rhoi staff ar ffyrlo os yw'n bosib • Cyfathrebu â staff • Ailwerthuso cyllid busnes a llif arian • Monitro newyddion am gefnogaeth ariannol • Cysylltu â'r Banc am gefnogaeth • Tryloywder gyda'r Banc • Cysylltu â chwmni yswiriant Gwneud cais am grantiau llywodraeth a grantiau eraill, Sboncen Cymru i gynghori					<ul style="list-style-type: none"> • Ystyried ffrydiau eraill o referniw e.e. hyfforddiant 'rhithiol', cystadlu gartref – ffi am gystadlu – gwobr ac ati • Gweminar neu diwtorials rhithiol Sut gallai chwaraewyr eraill estyn allan yn rhithiol at y grŵp sy'n wynebu risg sy'n methu bod yn bresennol?
Ariannol	Bygythiad ariannol tymor hwy	Perchennog, staff	<ul style="list-style-type: none"> • Cyfathrebu â staff • Ailwerthuso cyllid busnes • Monitro newyddion am gefnogaeth ariannol • Tryloywder gyda'r Banc 					<ul style="list-style-type: none"> • Defnyddio'r amser 'tawelach' yma i gynllunio – ystyried sut bydd y busnes yn annog aelodau/ chwaraewyr i ddychwelyd ar ôl COVID-19 • Ymchwilio i opsiynau marchnata i ddenu pobl at y gamp – cysylltu â Sboncen Cymru

Ariannol	Niwed i enw da cwmni (drwy ddiffyg gweithredu gwirioneddol/ymddangosiadol yn gysylltiedig â COVID-19	Perchennog, staff	<ul style="list-style-type: none"> • Y busnes wedi gweithredu'n positif ynghylch rheoli risg • Cael yr wybodaeth ddiweddaraf am newyddion fel mae'n newid a'r cyfyngiadau / cyngor dilynol • Mesurau rheoli penodol fel uchod • Cyngor a chyfarwyddyd i aelodau • Cyfathrebu rheolaidd ynghylch y mesurau mae'r sefydliad wedi eu rhoi yn eu lle • Cefnogaeth iechyd meddwl yn cydnabod y risgiau i lesiant seicolegol drwy hunanynysu, cadw pellter cymdeithasol, newid trefn, colli rhwydweithio cymdeithasol, colli camp fel cyfrwng i gynnal llesiant 					<ul style="list-style-type: none"> • Ystyried cyfeirio pellach at wybodaeth ar-lein – cysylltiedig ag iechyd, lles a sboncen • Ystyried hyfforddiant sboncen "rhithiol" a chystadlaethau i'r rhai sydd gartref
Ymgysylltu ag Aelodau	Colli cyfle i ymgysylltu â'r gymuned – (diffyg gweithredu gwirioneddol/ymddangosiadol gan y busnes)	Perchennog, staff	<ul style="list-style-type: none"> • Negeseuon cyfryngau cymdeithasol positif a gweithredol • Cefnogaeth i iechyd meddwl pobl – e-bost ac ar y wefan • Cefnogi staff y GIG 					<ul style="list-style-type: none"> • Ystyried sut gallai'r busnes estyn allan yn ystod y cyfnod yma e.e. gofyn i chwaraewyr sboncen iau ysgrifennu cardiau a negeseuon a'u hanfon i gartrefi nyrsio lleol ac ati • Sut gellir cefnogi rhieni? • Sut gallech ddefnyddio egni'r chwaraewyr iau – a allent wneud fideo byr ac uno'r clipiau o ymarfer sboncen gartref

Ymgysylltu ag Aelodau/ Ariannol	Aelodau ddim yn adnewyddu a ddim yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth	Perchennog, staff	<ul style="list-style-type: none"> • Cyfathrebu a diweddariadau rheolaidd i aelodau • Gofyn i'r aelodau gefnogi'r clwb • Datblygu pecyn adnewyddu awtomatig os yw hynny'n berthnasol • Ffonio aelodau • Cysylltu â'ch aelodau mwy agored i niwed i holi a ydynt yn iawn 					<ul style="list-style-type: none"> • Oes unrhyw beth y gallai'r clwb ei wneud ar gyfer yr aelodau mwyaf agored i niwed i'w cefnogi? e.e. cysylltu â hwy o bell, dosbarthu bwyd
Llesiant	Risg seicolegol i iechyd meddwl yn gysylltiedig â dychwelyd i 'normalrwydd newydd'	Staff, aelodau bwrdd, aelodau pwyllgor	<p>Mesurau rheoli:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bwletin Llesiant misol • Cyfathrebu diweddar • Cyfeirio at sefydliadau iechyd meddwl • Ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar ôl Covid 					

	Tebygolrwydd*	Difrifoldeb**	Gradd Risg (tebygolrwydd x difrifoldeb)	Asesiad risg***
Allwedd	5 Tebygol iawn 4 Tebygol 3 Posib 2 Annhebygol 1 Posib	5 Anaf neu salwch difrifol iawn, angheuol o bosib 4 Anaf neu salwch difrifol 3 Anaf neu salwch cymedrol ddifrifol 2 Mân anaf neu salwch 1 Anaf neu salwch mân iawn	21-25 Risg annerbyniol 16-20 Risg uchel 11-15 Risg ganolig 6-10 Risg isel 1-5 Risg isel iawn	I = Risg isel Ll = Risg wedi'i lliniaru C = Angen camau gweithredu G = Angen gwybodaeth

