



Canolfan Athletau a Hoci Chwaraeon Abertawe

Canllawiau i Gwsmeriaid

Canllawiau Cyffredinol

- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych wedi profi symptomau Covid-19 yn ystod y 10 diwrnod diwethaf gan gynnwys:
 - Peswch newydd, parhaus
 - Tymheredd uchel
 - Colli ymdeimlad o arogl neu flas neu'r ddau
- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych chi neu rywun yn eich cartref yn hunanynysu
- Peidiwch â mynd i mewn i'n cyfleusterau os ydych chi neu rywun yn eich cartref wedi dod i gysylltiad ag unrhyw un sydd â symptomau Covid-19 yn ystod y 14 diwrnod diwethaf
- Os bydd unrhyw un yn mynd yn anhwylyd gyda symptomau Covid-19 yn ystod sesiwn, rhaid iddynt:
 - adael ar unwaith, gan osgoi cysylltiad ag eraill, arwynebau, ac offer
 - hysbysu trefnydd y grŵp/aelod o staff y cyfleuster cyn gynted â phosibl
 - cadw at ganllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru
- **Rhaid i unigolion/trefnwyr grwpiau hysbysu staff y ganolfan am achos tybiedig o COVID-19 ar unwaith**
- Rhaid cadw pellter cymdeithasol bob amser oni bai y nodir yn wahanol
- Dylai cwsmeriaid sy'n agored i niwed ofyn am arweiniad meddygol cyn mynychu
- Bydd staff yn parhau i ddarparu gwasanaeth Cymorth Cyntaf. Bydd pobl sydd wedi'u hanafu yn cael eu hannog i roi triniaeth i'w hunain lle y bo'n bosibl, gyda staff Cymorth Cyntaf cymwys yn goruchwyllo. Lle nad yw hyn yn bosibl, mae staff wedi cael cyfarpar diogelu personol ("PPE") priodol i roi triniaeth ddiogel.
- Dilynwch yn fanwl yr holl ganllawiau a'r gweithdrefnau hylendid fel y nodir yn yr arwyddion o amgylch y cyfleusterau
- Erbyn hyn mae'r Brifysgol yn ei gwneud hi'n hanfodol i'r holl staff, myfyrwyr, cwsmeriaid ac ymwelwyr ddefnyddio gorchuddion wyneb tra y byddant ar y safle. Felly fe'ch cynghorir:
 - **Rhaid** i bob cwsmer/defnyddiwr wisgo gorchudd wyneb wrth symud o amgylch cyfleusterau dan do Chwaraeon Abertawe, ond gellir eu tynnu yn ystod sesiynau.



- Anogir gorchuddion wyneb i bob cwsmer/defnyddiwr wrth deithio i/o/rhwng cyfleusterau awyr agored, ond gellir tynnu'r rhain yn ystod sesiynau. Serch hynny, mae mygydau a gorchuddion yn dal i fod yn ddull diogelu synhwyrol wrth symud o le o le yn yr awyr agored
- Rhaid cadw at reolau'r ganolfan bob amser
- Gellir parcio yn y ddau faes parcio arwyneb gro, a gofynnwn i gwsmeriaid barcio gan adael pellter diogel rhwng cerbydau. Caiff rhan o'r maes parcio gro cefn ei neilltuo i ganiatáu mynediad diogel i gerddwyr
- Bydd mynediad i'r adeilad drwy'r brif fynedfa yn unig a gofynnwn i'n holl gwsmeriaid lynu wrth ganllawiau cadw pellter cymdeithasol
- **Rhaid cadw lle ar bob sesiwn ymlaen llaw** drwy ein system archebu ar-lein, dros y ffôn (01792 602400 / 07870 244761) neu drwy e-bost – itcstaff@abertawe.ac.uk
- Gallwch dalu naill ai ar-lein neu yn swyddfa'r staff. **Ni fyddwn yn derbyn taliadau arian parod** yn swyddfa'r dderbynfa
- Bydd system ciwio ar waith yn y dderbynfa ar gyfer defnyddwyr sy'n aros i dalu neu sydd ag ymholiadau, byddwch yn barod i aros y tu allan am gyfnod byr
- Ni fydd caniatâd i gwsmeriaid ddod i mewn i'r swyddfa. Rydym wedi gosod sgrin Perspex i ddiogelu staff a chwsmeriaid.
- Bydd peiriannau cyflenwi hylif diheintio dwylo mewn sawl man yn y cyfleusterau (dan do ac awyr agored). Gofynnwn i chi eu defnyddio yn ôl yr angen
- **Ni fydd unrhyw beiriant gwerthu ar gael**, gan gynnwys yr Hydrachill. Disgwylir i gwsmeriaid ddod â phopeth sydd ei angen arnynt.
- Bydd yr ystafelloedd newid **ar gau**. Dim ond y ddau doiled yn y dderbynfa fydd ar gael.
- Bydd drysau awtomatig ar agor yn barhaol i leihau pwyntiau cyffwrdd
- Byddwn yn adolygu ein horiau agor yn wythnosol ar gyfer pob cyfleuster. Byddwn yn diweddarau'r ddogfen hon a'r wefan cyn gynted â phosib yn dilyn newidiadau
- Ni ellir rhannu cyfarpar

- Bydd ein staff yn glanhau'r holl gyfarpar rhwng sesiynau
- Cofiwch gadw at y system unffordd lle bo'n berthnasol. Edrychwch ar y map (tudalen olaf) am ganllawiau. Bydd arwyddion ar draws y safle'n dangos y system unffordd
- Os yw athletwyr yn bwriadu dod gyda hyfforddwr, yn gyntaf rhaid iddynt gadarnhau gyda staff y cyfleuster bod capasiti. Mae hefyd angen manylion pob hyfforddwr at ddibenion olrhain
- Os gwneir archebion grŵp, cyfrifoldeb **trefnwyr grwpiau** yw sicrhau bod enwau a rhifau cyswllt pawb sy'n cymryd rhan (gan gynnwys hyfforddwyr) yn cael eu casglu a'u cadw at ddibenion olrhain. Yn y sefyllfa hon, byddwn ni, Prifysgol Abertawe, yn cadw gwybodaeth gyswllt ar gyfer trefnwyr grwpiau yn unig.

Y Trac Awyr Agored

- Mae'n ofynnol i holl ddefnyddwyr y trac awyr agored dalu **cyn ei ddefnyddio**, naill ai drwy'r system archebu ar-lein neu yn swyddfa'r staff.
- Os yw athletwyr yn bwriadu dod gyda hyfforddwr, yn gyntaf rhaid iddynt gadarnhau gyda staff y cyfleuster bod capasiti. Mae hefyd angen manylion athletwyr a hyfforddwyr ar Chwaraeon Abertawe at ddibenion olrhain
- Bydd mynediad i'r trac awyr agored drwy'r gât i gerddwyr ger y llinell derfyn 100m. Dylai defnyddwyr adael drwy'r gât i gerddwyr wrth ymyl yr ardal taflu'r pwysau ag arwyneb gro (gweler y map). Bydd y gatiâu ar agor yn ystod oriau agor er mwyn lleihau pwyntiau cyffwrdd.
- Bydd aelod staff yn gweithio ger y trac awyr agored ger y storfa cyfarpar.
- Amseroedd y trac yw:
 - *Dydd Llun – Dydd Gwener* 14:00 – 15:15 a 15:30 – 16: 45
 - *Dydd Sadwrn* 09:30-10:45
- Caiff niferoedd ar gyfer yr wedi'u cyfyngu i 30 o athletwyr ac 8 hyfforddwr ar unrhyw adeg. Rhennir hynny fel a ganlyn:
 - Taflu –
 - Y caetsh a'r cylch taflu = 6 athletwr a 2 hyfforddwr
 - Gwaywffon (pen y Mwmblys) = 4 athletwr a 2 hyfforddwr
 - Pellter canolog/hir = 8 athletwr a 2 hyfforddwr
 - Sbrintwyr = 12 athletwr a 2 hyfforddwr



- Byddwn yn adolygu nifer y defnyddwyr a ganiateir a'i gynyddu'n rheolaidd wrth i'r cyfyngiadau ganiatáu am hynny a phan fo'n ddiogel gwneud hynny
- **Ni fydd** y cyfleusterau neidio (naid uchel, naid bolyn, naid hir a naid driphlyg) ar gael - adolygir defnydd y gwelyau a phyllau glanio a chânt eu hagor pan fo hynny'n ddiogel.
- **Ni fydd** seddi'r eisteddleoedd, y llochesau, lleoedd y beirniaid trac a'r cychwynwyr ar gael
- Mae'r rheolau defnydd fel a ganlyn:
 - Bydd y cae mewnol ar gael i daflwyr.
 - Dylai taflwyr ddefnyddio eu cyfarpar eu hunain lle bynnag y bo modd. Os yw cyfarpar yn cael eu benthyca, **ni ddylai** defnyddwyr eu rhannu, a rhaid eu dychwelyd i'r storfa cyfarpar yn syth ar ôl eu defnyddio i'w diheintio
 - Bydd lonydd 1-3 ar gael i athletwyr pellter canolig
 - Erbyn hyn gall athletwyr pellter canolig dorri rheolau ymbellhau cymdeithasol er mwyn gwneud ymarferion hyfforddi ailadroddus ("reps"), ond rhaid glynu wrth y rheolau cyn ac ar ôl yr ymarferion hynny.
 - Rhaid i hyfforddwyr ac athletwyr pellter canolig aros gyda'u cyfarpar y tu mewn i lôn 1.
 - Bydd lonydd 4-8/9 ar gael i sbrintwyr a neidwyr clwydi.
 - Erbyn hyn gall athletwyr dorri rheolau ymbellhau cymdeithasol er mwyn gwneud ymarferion hyfforddi ailadroddus ("reps"), ond rhaid glynu wrth y rheolau cyn ac ar ôl yr ymarferion hynny.
 - Dylai athletwyr sy'n cwblhau rhediadau <100m ddefnyddio lonydd 5-8/9 gan sicrhau bod athletwyr yn rhedeg un ar y tro a bod lôn 4 yn glir pan fo lonydd 5 a 6 yn cael eu defnyddio.
 - Caiff 2 sbrintiwr redeg ochr yn ochr â'i gilydd (yn erbyn ei gilydd), ond rhaid sicrhau bod o leiaf 2 lôn wag rhyngddynt lle bod hynny'n bosibl.
 - Gellir gosod clwydi â gwahanol bellterau rhyngddynt a/neu o wahanol uchderau mewn lonydd ochr yn ochr â'i gilydd, cyhyd â bod lôn 4 yn glir pan fo lôn 6 yn cael ei defnyddio
 - Rhaid i hyfforddwyr ac athletwyr sbrint aros gyda'u cyfarpar y tu allan i lonydd 8/9.
- Y gymhareb hyfforddi uchaf a ganiateir yw 1:12
- Uchafswm o 30 o wylwyr/rhieni/gwarcheidwyr. Ond rhaid iddyn nhw aros y tu allan i linell ffin y trac ar bob adeg

Cyrtiau Tennis

- Dim ond cyrtiau 1, 4 a 6 fydd ar gael i'w llogi
- Rhaid talu £5 yr awr i logi'r cwrt cyn chwarae
- Mae'r amseroedd un-awr hyn ar gael:
 - *Dydd Llun – dydd Gwener – 14:00 – 15:00, 15:30 – 16:30, 17:00-18:00, 18:30-19:30*
 - *Dydd Sadwrn – 09:30-10:30, 11:00-12:00*
- Cedwir yn gaeth at yr amserau i sicrhau bod egwyl rhwng sesiynau gan sicrhau na fydd cwsmeriaid yn bresennol ar yr un pryd.
- Mae'r rheolau defnyddio yn cyd-fynd â chanllawiau'r LTA fel a ganlyn:
 - Rhaid i chwaraewyr ddefnyddio eu racedi a'u peli tennis eu hunain – ni fydd y rhain ar gael i'w llogi
 - Ni ddylai chwaraewyr gyffwrdd ag unrhyw gyfarpar ond eu racedi a'u peli tennis wedi'u marcio eu hunain
 - Dylai chwaraewyr osgoi newid ochrau ar y cwrt
 - Caniateir gemau sengl a pharau yn erbyn un aelwyd arall
 - Bydd y gatiâu ar agor drwy'r amser i leihau pwyntiau cyffwrdd.

Meysydd glaswellt

- I gyrraedd y meysydd dilynwch yr arwyddion perthnasol – caniateir mynediad cyffredinol ar y llwybr troed wrth ymyl Lôn Sgeti
- Wrth gerdded i'r meysydd ewch mewn rhes unigol a chynnal pellter cymdeithasol.
- Byddwch yn gadael ar hyd llwybr y meysydd glaswellt gyda defnyddwyr yn cadw i'r chwith
- Bydd toiledau a chyfleusterau golchi dwylo ar gael yn y Ganolfan Athletau a Hoci, **nid yw'r Pafiliwn ar agor ar hyn o bryd**
- Bydd man diheintio dwylo ar gael ar y llwybr troed i/o'r meysydd



- Ni chaniateir gwylwyr. Lle bo angen rhieni i ddanfon/casglu, mae'n rhaid iddynt sicrhau ymbellhau cymdeithasol
- Rhaid i chwaraewyr ymatal rhag poeri a rhannu poteli dŵr
- Bydd staff Prifysgol Abertawe yn gofalu bod offer megis goliau ac amddiffynwyr pyst yn cael eu diheintio cyn ac ar ôl eu defnyddio
- Grwpiau/clybiau/timau i sicrhau cydymffurfiaeth â'u canllawiau cyrff llywodraethu cenedlaethol eu hunain ar gyfer dychwelyd yn ddiogel i chwarae

Meysydd Hoci

- O'r wythnos sy'n dechrau 7 Medi ymlaen, bydd modd archebu meysydd ar gyfer grŵp fel a ganlyn:

Dydd Llun – dydd Gwener 9:00 – 12:00 ac 13:00 – 20.30

*Dydd Sadwrn – Dydd Sul** 9:00 – 16:00

**ar gais yn unig*

- Lle bo angen, caiff bylchau 15 munud eu gorfodi rhwng archebion er mwyn atal grwpiau rhag gorgyffwrdd wrth symud o un i'r llall, tra hefyd yn caniatáu i staff ddiheintio offer
 - **Bydd ffioedd y meysydd yn cael eu lleihau o ganlyniad i hyn**
 - Rhaid i grwpiau adael y meysydd yn brydlon ar ôl y sesiynau er mwyn rhoi digon o amser i'r staff allu diheintio'r offer cyn y sesiynau nesaf
- Mae manau diheintio wedi'u lleoli ar brif lwybrau'r ardal lle mae'r meysydd i wasanaethu'r ddau faes
- Bydd mynediad i feysydd drwy un ffordd system:
 - Cyrhaeddir y meysydd ar hyd y llwybrau cerdded a'r gatiâu cerddwyr sy'n gyfagos i'r dygowts, fel sy'n arferol
 - Byddwch yn mynd allan drwy'r gatiâu dwbl sy'n gadael yn syth i mewn i'r ardal lle mae pob maes
- Pan fyddwch yn cyrraedd, bydd gofyn i ddefnyddwyr y maes aros ar y llwybr y tu allan i bob maes tan ddechrau eu sesiwn nhw
- Rheolau defnyddio'r meysydd:
 - Dim poeri na rhannu poteli dŵr

- Dim rhannu offer (e.e. ffyn hoci)
- Ni fydd y dygowts ar gael yn y tymor byr
- Capasiti'r meysydd - pob clwb i sicrhau eu bod yn cydymffurfio â'u canllawiau cyrff llywodraethu cenedlaethol perthnasol ar bob adeg. Ar gyfer grwpiau hoci pêl-droed a hoci adloniadol/digyswllt, nodwch y canllawiau presennol:
 - Pêl-droed – caniateir i hyd at 2 grŵp o 15 (gan gynnwys hyfforddwyr) i ddefnyddio maes ar unrhyw adeg – 1 grŵp ym mhob hanner
 - Hoci – caniateir hyd at 30 person ar y cae, gan gynnwys hyfforddwyr
- Ymbellhau cymdeithasol – pob clwb i sicrhau cydymffurfiaeth â'u canllawiau cyrff llywodraethu cenedlaethol perthnasol ar bob adeg. Ar gyfer grwpiau pêl-droed a hoci adloniadol/digyswllt, nodwch:
 - Pêl-droed - caniateir taclo a marcio erbyn hyn, ond rhaid cynnal pellter cymdeithasol cyn ac ar ôl y sesiynau
 - Hoci - yng [Ngham 3 <https://www.hockeywales.org.uk/covid-19>](https://www.hockeywales.org.uk/covid-19) o'r cynllun Dychwelyd i Chwarae, caniateir sesiynau cyffwrdd addasedig. Rhaid glynu wrth ymbellhau cymdeithasol cyn ar ôl y sesiynau
 - Rygbi – erbyn hyn caniateir gweithgareddau rygbi cyffwrdd, ond rhaid glynu wrth ymbellhau cymdeithasol cyn ar ar ôl y sesiynau
 - Eithriad i'r uchod yw o dan 11 oed, lle nad oes angen pellhau'n gymdeithasol bellach
- **Ni chaniateir** rhieni/gwylwyr o fewn ffens llinell ffin y maes
- Clybiau/timau i sicrhau eu bod yn cydymffurfio â chanllawiau cyrff llywodraethu cenedlaethol bob amser
- **Cofiwch mai cyfrifoldeb trefnydd y grŵp/swyddogion COVID yw sicrhau y glynir wrth holl reolau'r cyfleuster - gallai methu â chydymffurfio arwain at ganslo archebion yn y dyfodol**

Y Trac Dan Do

- Beth system un-ffordd ar gyfer dod i mewn/gadael y trac dan do:
 - Bydd mynediad i'r trac dan do drwy'r brif fynedfa a choridor
 - Y ffordd allan fydd drwy'r drysau tân ger yr ystafell cymorth cyntaf
- Os yw athletwyr yn bwriadu dod gyda hyfforddwr, yn gyntaf rhaid iddynt gadarnhau gyda staff y cyfleuster bod capasiti. Mae hefyd angen manylion athletwyr a hyfforddwyr at ddibenion olrhain a diogelu
- Bydd aelod o staff wedi'i leoli yn y trac dan do gydol pob sesiwn. Byddant yn gallu cyngori ar ddefnyddio'r cyfleusterau a'r offer, yn rheoli llif a chyfeirio pobl, yn rhoi mynediad i offer, ac yn rhoi cymorth cyntaf

- Mae mannau hylendid wrth fynedfa'r trac dan do ac wrth y storfa
- Cyfyngir y niferoedd i uchafswm o 20 o bobl a 5 hyfforddwr ar unrhyw adeg. Rhennir y niferoedd hyn ar gyfer defnyddio'r offer fel a ganlyn:
 - Sbrint syth = 6
 - Rhedeg sled/prowler = 1
 - Man taflu = 4
 - Man gwyrdd = 9
- Mae amseroedd ar gael i'w harchebu o'r wythnos sy'n dechrau 7 Medi fel a ganlyn:
 - Dydd Llun 14:00 - 15:15 a 15:30 - 16:45
 - Dydd Mawrth – 14:00 - 15:15 a 15:30 - 16:45
 - Dydd Mercher – 14:00 - 15:15 a 15:30 - 16:45
 - Dydd Iau – 14:00 - 15:15 a 15:30 - 16:45
 - Dydd Gwener – 14:00 - 15:15 a 15:30 - 16:45
 - Dydd Sadwrn – 9.30 - 11:30
- Bydd Harriers Abertawe yn cadw amseroedd eu sesiynau clwb
- Yn ystod wythnos 1, ni fydd y cyfleusterau neidio ar gael – bwriedir eu hagor pan fo hynny'n diogel
- NI fydd barau'r walydd ar gael hyd nes y cyhoeddir yn wahanol
- Rhaid cadw at y rheolau canlynol:
 - Uchafswm o 3 o athletwyr i sbrintio ochr yn ochr (pellter llawn) ar unrhyw adeg, gyda 3 yn gorffwys - lonydd 1, 6 ac ar y llinell rhwng lonydd 3 a 4
 - Lle bynnag y bo'n bosibl rhaid i bob athletwr ddefnyddio'u hoffer eu hunain, os oes angen offer holwch aelod o staff
 - Caiff yr holl offer i storio mewn man dan glo ac ma ear gael ar gais. Bydd staff yn diheintio offer wrth iddo gael ei roi allan a'i ddychwelyd ond **cyfrifoldeb y defnyddiwr yw sicrhau na chaiff yr offer a fenthycir yn cael ei rannu** gyda defnyddwyr eraill. Rhaid i bob defnyddiwr ddychwelyd offer a fenthycir i'r storfa yn syth ar ôl ei ddefnyddio

Ystafell pwysau

Bydd ystafell y pwysau yn parhau ar gau hyd nes nod canllawiau'r Llywodraeth ar ybellach cymdeithasol yn cael eu llacio a bod canllaw pellach yn cael eu hadolygu gan y cyrff llywodraethu cenedlaethol perthnasol. Caiff y penderfyniad hwn, ynghyd â phob un arall, yn cael ei adolygu wrth l'r canllawiau gael eu diweddarau

