



# Ddychwelyd at Chwaraeon:

Canllaw Cynhwysol ar gyfer Clybiau

[Read this document in English](#)

Dyddiad creu: 17 Awst 2020

Dyddiad wedi'i ddiweddarau: 8 Mehefin 2021

## Cyflwyniad

Mewn partneriaeth, mae Chwaraeon Anabledd Cymru, Llywodraeth Cymru, Cymdeithas Chwaraeon Cymru, Chwaraeon Cymru ac amrywiaeth o ddarparwyr cyfleusterau hamdden yng Nghymru, wedi ac yn datblygu fframweithiau a chyfarwyddyd cadarn i gefnogi dychwelyd diogel a phwyllog at chwaraeon.

Mae'r canllaw hwn wedi cael ei ddatblygu i ategu'r rhain, i sicrhau bod dull teg a chynhwysol yn cael ei ystyried, gydag ystyriaethau penodol i bobl anabl ac ymgysylltu â hwy. Gall dychwelyd at chwaraeon i athletwyr a chyfranogwyr anabl amrywio gan ddibynnu ar y gamp, yr amgylchedd y mae'r gamp neu'r gweithgaredd yn cael ei chwarae ynddo, neu a oes gan unigolyn gyflyrau iechyd sylfaenol sydd wedi arwain at gysgodi neu warchod ei hun yn ei gartref.

Yng Nghymru rydyn ni wedi symud i lefel rhybudd 1 (o 7fed Mehefin ymlaen). Mae hyn yn golygu y gallwch ymarfer mewn gofod awyr agored cyhoeddus gyda grŵp o bobl, ar yr amod nad yw cyfanswm y bobl sy'n ymarfer yn fwy na chwech o hyd at chwe aelwyd (ac eithrio unrhyw ofalwyr neu blant dan 11 oed o'r aelwydydd hynny). Gallwch hefyd ymarfer gyda grwpiau mwy yn yr awyr agored a hyd at 30 dan do fel rhan o gyfarfod wedi'i reoleiddio. Mae manylion am y cyfyngiadau cyfredol a gwybodaeth am gyfarfodydd a reoleiddir ar gael yma: [Cyfyngiadau o 7 Mehefin 2021 ymlaen: cwestiynau cyffredin | LLYW.CYMRU](#)

Am fanylion am gyfyngiadau lleol yng Nghymru ewch i:

<https://gov.wales/local-lockdown>

Mae Chwaraeon Cymru yn darparu canllawiau ar gyfer cymryd rhan mewn chwaraeon a hamdden yng Nghymru o 7fed Mehefin ymlaen: [Linc →](#)

Hefyd mae gan Chwaraeon Cymru '**Gronfa Cymru Actif**' i ddiogelu a pharatoi clybiau chwaraeon a sefydliadau cymunedol i aildechrau, ymateb i neu ddatblygu cyfranogiad fel ymateb uniongyrchol i COVID-19: [Linc →](#).

Efallai y bydd dychwelyd i'ch lleoliad arferol ychydig yn wahanol os ydych chi mewn Canolfan Gymunedol. Am gyfarwyddyd diweddar, ewch i : [Linc →](#)

Hoffem gyngori pob clwb i gynnal asesiadau risg ar gyfer eu camp, eu hamgylcheddau a'u haelodau yn unol â chyfarwyddyd Llywodraeth Cymru: [Linc →](#)

Rhaid i bob clwb gysylltu â'i CRhC i sicrhau bod gweithgareddau'r clwb yn cyd-fynd â Chynllun Dychwelyd at Chwaraeon/Dychwelyd i Chwarae y CRhC.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Cyfranogwyr



**Ni ddylai unigolion adael eu cartref i gymryd rhan mewn camp neu weithgaredd corfforol os ydynt hwy, neu aelodau o'u teulu, yn profi symptomau COVID-19. Dylid cadw at ganllawiau Llywodraeth Cymru mewn perthynas â chyfnodau hunanynysu.**



Ar gyfer yr unigolion hynny sydd wedi bod yn cysgodi neu y gellir eu diffinio ar sail feddygol fel unigolion eithriadol agored i niwed, gellir gweld y cyngor diweddar ar wefan Llywodraeth Cymru yma: [Linc →](#).

O 1af Ebrill, bydd yr angen i gysgodi'n oedi i bob unigolyn oni bai fod nifer yr achosion o COVID-19 yn y gymuned yn dechrau cynyddu'n sylweddol.

Dyla unigolion fod yn ymwybodol o'r ymgyrch 'Ymwybyddiaeth o bellter': [Linc →](#), sy'n galluogi i unigolion a sefydliadau annog pellter parhaus yn gwrtais a pharchu gofod cymdeithasol unigol (ar eu cyfer hwy eu hunain ac eraill).



*Tarian Ystyried Pellter Comisiwn Bevan*

## Cyfarwyddyd ar gyfer cyfranogwyr



Os yn teithio mewn car, dim ond gydag aelodau o'ch cartref estynedig ddylech chi wneud hyn, neu ofalwr/cynorthwydd personol. Gwnewch yn siŵr bod y maes parcio'n caniatáu cadw pellter cymdeithasol.



Cofiwch ddilyn canllawiau'r Llywodraeth wrth deithio ar unrhyw drafnidiaeth gyhoeddus (trên, bws neu dacsî): [Linc →](#)



Ewch â'ch diheintydd eich hun gyda chi, a diod a bwyd, i sesiynau chwaraeon a gweithgarwch corfforol, rhag ofn bod yr opsiynau'n gyfyngedig yn eich lleoliad neu eich clwb. Peidiwch â rhannu bwyd na diod gyda chyfranogwyr eraill na defnyddio ffynhonnau dŵr.



O 14eg Medi ymlaen rhaid i unigolion dros 11 oed wisgo gorchudd wyneb ym mhob gofod dan do cyhoeddus [Linc →](#)

Efallai y cewch eich eithrio am y rhesymau canlynol:

- nid ydych yn gallu gwisgo neu roi gorchudd wyneb yn ei le oherwydd salwch corfforol neu feddyliol, neu oherwydd anabledd neu nam;
- rydych yn cadw cwmni i rywun sy'n dibynnu ar ddarllen gwefusau pan mae arno angen cyfathrebu; neu
- rydych yn dianc rhag bygythiad neu berygl ac nid oes gennych orchudd wyneb

## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Corff Rheoli Cenedlaethol/Sefydliad Partner Cenedlaethol

Rhaid i bob clwb gadw at gyfarwyddyd ac argymhellion CRhC eich camp – mae'n bwysig iawn eich bod yn cysylltu er mwyn sicrhau bod yr hyn rydych chi'n ei wneud yn cyd-fynd â Chynllun Dychwelyd at Chwaraeon y CRhC.



### Aelodau

Gweithiwch yn agos gyda'ch aelodau i gwblhau asesiadau risg unigol (esiimpl wedi'i hatodi). Gall hyn gynnwys eu parodrwydd i ddychwelyd at chwaraeon. Efallai bod rhai aelodau wedi bod yn cysgodi ac yn bryderus am ddychwelyd, bydd eraill yn awyddus i ddod yn ôl at weithgarwch gydag eraill.



### Asesiadau Risg

Dylai hyn gynnwys asesiad risg o'r cyfleuster (gwnewch yn siŵr eich bod yn gweithio gyda'ch lleoliad), ac ystyried gofynion penodol pob unigolyn yn eich clwb neu eich sesiwn.

Edrychwch ar Atodiad 1: Tabl Cwestiynau Allweddol i'ch helpu i amseru'r dychwelyd yn addas ar gyfer pawb yn eich clwb

Gwnewch yn siŵr eich bod yn adlewyrchu ar sut bydd unigolion yn cyrraedd, cymryd rhan a gadael eich sesiwn wrth gynnal yr asesiad risg.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Cofrestri

Gwnewch fel mae eich Corff Rheoli yn argymhell ond cofiwch sicrhau'r canlynol:

- Bod cofrestri'n cael eu llenwi ym mhob sesiwn i sicrhau bod gan glybiau gofnod manwl gywir o'r aelodau sy'n bresennol ym mhob sesiwn.
- Os oes gwylwyr ar y safle, gellid ymestyn y gofrestr hefyd i gynnwys pobl ychwanegol rhag ofn y bydd angen unrhyw dracio ac olrhain.



### Gweithio Gyda'ch Lleoliad

Gwnewch yn siŵr bod gennych chi gymaint o wybodaeth â phosib i'w rhoi i'ch aelodau, gwybodaeth allweddol fel ble i fynd wrth gyrraedd, a yw gwylwyr yn cael eu caniatáu, oes toiledau ar gael, opsiynau bwyd a diod

Gwnewch yn siŵr bod asesiad risg eich Clwb yn cyd-fynd ag asesiad risg eich cyfleuster.



### Argaeledd Cyllid

Ewch i <https://www.sport.wales/beactivewalesfund/> i gael cyllid o bosib i baratoi eich clwb ar gyfer dychwelyd at chwaraeon ar ôl COVID-19.

## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Offer

Peidiwch â rhannu offer rhwng cyfranogwyr.

Os nad yw'n hawdd glanhau offer, dylid ei adael am gyfnod o 72 awr rhwng pob defnydd. Gall hyn gynnwys eitemau fel cadeiriau chwaraeon (tabl Dychwelyd at Chwaraeon wedi'i atodi).

Os oes modd glanhau offer rhwng defnydd (h.y. offer campfa) gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw at ganllawiau'r cyfleuster.

Gwnewch yn siŵr bod yr holl offer rydych chi wedi'i ddefnyddio'n cael ei ddiheintio ar ôl ei ddefnyddio.



### Cefnogaeth

Os yw cyfranogwyr neu aelodau anabl angen cefnogaeth i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn gyfartal, efallai na fydd yn bosib cadw pellter cymdeithasol. Mae'r ystyriaethau sylfaenol wrth fynd yn groes i hyn yn cynnwys asesiad risg cadarn a ddylai gynnwys y canlynol:

- Optio i mewn/allan ar gyfer yr athletwr/cyfranogwr
- Optio i mewn/allan ar gyfer yr hyfforddwr/darparwr cefnogaeth yng nghyd-destun y gamp
- Asesiad risg unigol (sy'n cynnwys ystyried gallu swyddogaethol a lliniaru) ar gyfer yr athletwr/cyfranogwr
- Asesiad risg unigol (sy'n cynnwys ystyried gallu swyddogaethol a lliniaru) ar gyfer yr hyfforddwr/darparwr cefnogaeth yng nghyd-destun y gamp



## Cyfarwyddyd ar gyfer Trefnwyr Clybiau a Sesiynau



### Rhwydwaith Swyddogion Datblygu Chwaraeon Anabledd Cymru

Ewch i <https://www.disabilitysportwales.com/local-authorities/> i ddod o hyd i Swyddog Datblygu Lleol Chwaraeon Anabledd Cymru yn eich ardal chi. Cysylltwch â'ch swyddog lleol i sicrhau bod eich dull o weithredu'n adlewyrchol ac yn gefnogol i'ch aelodau ac i'ch cymunedau lleol, a bod unrhyw gyfathrebu allweddol yn cael ei ddosbarthu'n eang drwy ffynonellau dibynadwy.



### Cyfathrebu ac Ymgysylltu

Bydd cyswllt ac ymgynghori cadarn â phobl anabl, pobl â chyflyrau iechyd a sefydliadau sydd wedi ymrwymo i arferion cynhwysol, ar y dechrau wrth ddatblygu unrhyw beth newydd, yn helpu bob amser i ddod o hyd i atebion.

Ystyriwch y canlynol:

- Sut rydych yn cyfathrebu gwybodaeth (hawdd ei darllen, sain, laith Arwyddion Prydain)
- Pa effaith mae cyfarpar diogelu personol (PPE) yn ei chael ar gyfathrebu (Cyfforddus yn defnyddio masgiau wyneb? (perthnasol i bobl ag Awtistiaeth); Angen gweld eich ceg? (perthnasol i bobl sy'n darllen gwefusau)
- Mynediad at dechnoleg (ydi pobl yn gallu defnyddio technoleg?)

## Dychwelyd Cynhwysol at Chwaraeon: Cwestiynau Allweddol

Gwnewch yn siŵr bod y canllaw hwn yn cael ei defnyddio ar y cyd â chynllun Dychwelyd i Chwarae'r CRhC, ac unrhyw gyfarwyddyd sy'n cael ei ddarparu gan y cyfleuster lle mae'r gweithgareddau clwb yn cael eu cynnal.

**Dylid gofyn y cwestiynau dros y dudalen i bob cyfranogwr.**

Bydd yr ymateb yn llywio'r penderfyniad o ran a yw'n ddiogel i'r cyfranogwyr, eu hyfforddwyr a'u Cynorthwywyr Personol/Gofalwyr ddychwelyd at weithgareddau a sesiynau clwb.

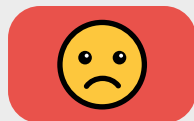
### Allwedd

Os yw pob ateb wedi'i farcio gyda:



**Dychwelyd at weithgarwch**

Os yw unrhyw ateb wedi'i farcio gyda:



**Bod yn amyneddgar, ddim yn ddiogel eto**

Os yw unrhyw ateb wedi'i farcio gyda:



**Sicrhau bod asesiad risg cadarn yn cael ei gynnal gan gynnwys yr elfennau a nodir yn yr adran gefnogi gyda mesurau lliniaru priodol**

Os yw unrhyw ateb wedi'i farcio gyda:



**Angen sicrhau bod offer yn cael ei lanhau cyn ac ar ôl ei ddefnyddio**



72 awr rhwng cyfranogwyr yn rhannu offer. Pwysig sicrhau nad yw ci (os yw hynny'n berthnasol) yn cael ei anwesu neu ei gyffwrdd gan ddefnyddwyr eraill y cyfleuster.

## Dychwelyd Cynhwysol at Chwaraeon: Cwestiynau Allweddol

### Cwestiynau Allweddol

Ydi

Nac Ydi

A yw'n ddiogel yn feddygol i'r cyfranogwr dychwelyd at weithgareddau clwb (ac eithrio'r ystyriaethau sydd yn y cwestiynau isod)?



A fydd y cyfranogwr yn gallu defnyddio'r offer a'r clwb heb gefnogaeth gan unigolion y tu allan i'w swigen?



Ydi'r cyfranogwr yn berchen ar ei offer ei hun (e.e. cadair olwyn chwaraeon, ffrâm taflu)?



Ydi'r cyfranogwr yn gallu mynd i mewn i'r offer a dod allan ohono'n annibynnol? (os yw hynny'n briodol)





# Return to Sport:

## An Inclusive Guide for Clubs

Darllenwch y ddogfen hon yn Gymraeg

## Introduction

In partnership Disability Sport Wales, Welsh Government, The Welsh Sports Association, Sport Wales and a range of Welsh leisure facility providers, have and are developing robust frameworks and guidance to support a safe and measured return to sport.

This guide has been developed to supplement these, to ensure that an equitable and inclusive approach is considered with specific considerations and engagement with and for disabled people. Returning to sport for disabled athletes and participants may vary dependent on the sport, the environment which the sport or activity is played in or whether an individual has any underlying health conditions which may have resulted in shielding.

In Wales we have shifted to alert level 1 (from the 7th June). This means you can exercise in public outdoor spaces with a group of people, as long as the total number of people exercising is no more than six from up to six households (excluding any carers or children under 11 from any of those households). You can also exercise with larger groups outdoors, and up to 30 indoors as part of a regulated gathering. Details regarding current restrictions and information on regulated gatherings can be found here: [Restrictions from 7 June 2021: frequently asked questions | GOV.WALES](#)

For details regarding local restrictions in Wales please visit:

<https://gov.wales/local-lockdown>

Sport Wales provide guidelines for taking part in sport and exercise in Wales from 7th June 2021: [Link →](#)

Sport Wales also have a '**Be Active Wales Fund**' to protect and prepare sport clubs and community organisations, to restart, respond to, or grow participation, in direct response to COVID-19: [Link →](#).

Returning to your usual venue may be slightly different if you are based in a Community Centre setting. Up-to-date guidance for **Safe use of multi-purpose community centres (COVID-19)** is available via the Welsh Government website: [Link →](#)

We would advise each club to conduct risk assessments for their sport, environments and members in line with Welsh Government guidance: [Link →](#)

All clubs must connect with their National Governing Body (NGB) to ensure that club activities link to the NGB's Return to Sport/Play plan.

## Guidance for Participants



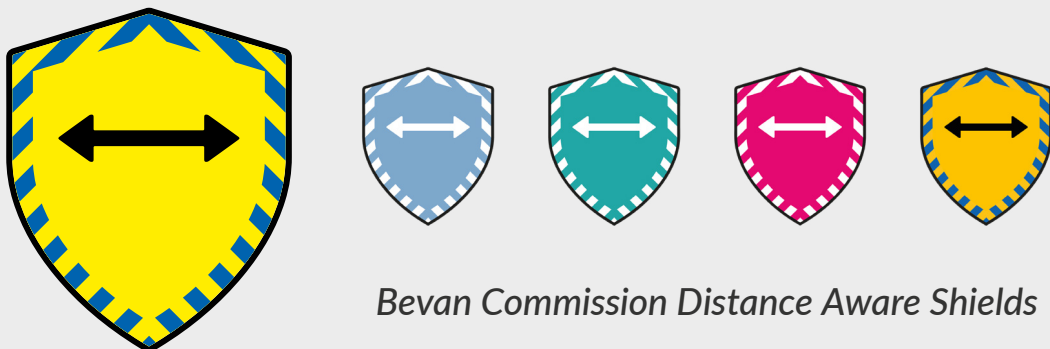
**Individuals should not leave home to engage in sport or physical activity if they, or a member of their household is experiencing symptoms of COVID-19. Welsh Government guidelines should be adhered to in relation to self-isolation periods.**



For those individuals who have been **shielding** or can be defined on medical grounds to be extremely vulnerable, up to date advice can be found on the Welsh Government website here: [Link →](#).

From 1st April 2021, the need to shield will pause for all individuals unless the number of COVID-19 cases in the community starts to rise significantly.

Individuals should make themselves aware of the 'Distance Aware' campaign: [Link →](#), which enables individuals and organisations to politely prompt ongoing distancing and respect of individual social space (for themselves and others).



*Bevan Commission Distance Aware Shields*

## Guidance for Participants (continued)



If travelling by car, this should only be with members of your extended household, or carer/personal assistant. Please ensure that parking allows social distancing.



Please follow Government guidelines when travelling in any modes of public transport (rail, bus, or taxi): [Link →](#)



Take your own sanitiser, hydration and food to sport and physical activity sessions in case options are limited at your venue or club. **Do not share food or drink with other participants or use water fountains.**



From 14th September individuals over the age or 11 need to wear a face covering in all public indoor spaces [Link →](#)

You may be exempt if:

- you are not able to put on or to wear a face covering because of a physical or mental illness, or because of a disability or impairment;
- you are accompanying somebody who relies on lip reading where they need to communicate; or
- you are escaping from a threat or danger and don't have a face covering



## Guidance for Club and Session Organisers



### National Governing Body / National Partner Organisation

All clubs must adhere to guidance and recommendations set out by the NGB of your sport – it is very important that you make contact to ensure what you are doing fits with the sport NGB Return to Sport Plan.



### Members

Work closely with your members to complete individual risk assessments (example attached). This may include their readiness to return to sport. Some members may have been shielding and are anxious about returning, others will be keen to get back to activity with others.



### Risk Assessments

This should include a facility risk assessment (make sure you work with your venue), and consideration of each individual's specific requirements when in your club or session.

Please see Appendix 1: Key Questions table to help you get the pace of return right for everyone in your club

Make sure you reflect how individuals will get to, engage in, and leave your session when you do the risk assessment.

## Guidance for Club and Session Organisers (continued)



### Registers

Do as your Governing Body recommend but ensure that:

- Registers are kept at each session to ensure clubs have an accurate record of which members attended each session.
- If spectators are on site, the register could also be extended to include additional people in case of any need for track and trace.



### Work with your venue

Ensure you have as much information as possible to pass on to members regarding key information such as where to go on arrival, whether spectators are allowed, if toilet facilities be available, food and drink options.

Check your Club risk assessment fits in with the facility's risk assessment.



### Funding availability

Visit <https://www.sport.wales/beactivewalesfund/> to potentially access funding to prepare your club to return to sport post COVID-19.

## Guidance for Club and Session Organisers (continued)



### Equipment

Do not share equipment between participants.

Where equipment cannot be easily cleaned, this should be left for a period of 72 hours between uses. This may include items such as sports chairs (Return to Sport table attached).

If equipment can be cleaned between use (i.e. gym equipment) ensure facility guidelines are followed.

Ensure all equipment you have used is sanitised after use.



### Support

Where disabled participants or members require support to access activities on an equal basis, it may not be possible to maintain social distancing. The fundamental considerations in breach of this include a robust risk assessment which should include:

- Opt-in/out for the athlete/participant
- Opt-in/out for the coach/instructors/support provider in the sport context
- Individual risk assessment (which includes functional ability consideration and mitigation) for the athlete/participant
- Individual risk assessment (which includes functional ability consideration and mitigation) for the coach/instructors/support provider in the sport context

## Guidance for Club and Session Organisers (continued)



### Disability Sport Wales Development Officer network

Visit <https://www.disabilitysportwales.com/local-authorities/> to find your local Disability Sport Wales Development Officer. Get in contact with your local officer to ensure that your approach is reflective and supportive of your members and local communities, and that any key communication is circulated broadly through trusted sources.



### Communication and Engagement

Strong engagement and consultation with disabled people, people with health conditions and organisations committed to inclusive practice, at the outset of the development anything new will always help finding solutions.

Consider:

- How you communicate information (easy read, audio, British Sign Language)
- What impact PPE has on communication (Comfortable using face masks? (pertinent for people with Autism); Need to see your mouth? (pertinent for people to lip read)
- Access to technology (can people access technology)

## Inclusive Return to Sport: Key Questions

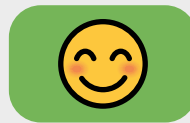
Please ensure that this is used in conjunction with the NGB Return to the Play plan, and any guidance provided by the facility in which the club activities are taking place.

**The questions overleaf should be asked of each participant.**

The response will guide the decision whether it is safe for the participants, their coaches and their PAs/Carers to return to club activities and sessions.

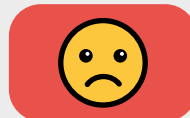
### Key

If all answers are marked:



**Return to activity**

If any answer is marked:



**Be patient, not quite safe yet**

If any answer is marked:



**Ensure robust risk assessment is completed including elements indicated in the support section with appropriate mitigations**

If any answer is marked:



**Need to ensure that equipment is cleaned before and after use**



72 hours between participants sharing equipment  
Important to ensure dog (where applicable) is not patted or stroked by other facility users

## Inclusive Return to Sport: Key Questions

### Key Questions

Yes

No

Is it medically safe for the participant to return to club activities (excluding considerations raised in the questions below)?



Can the participant access equipment and the club without support from individuals outside of their bubble?



Does the participant own their own equipment (e.g. sports wheelchair, throwing frame)?



Can the participant enter and exit equipment independently? (where appropriate)

