



Ddychwelyd at Chwaraeon:

Canllaw Cynhwysol ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol

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 gynghori pob Corff Rheoli Cenedlaethol (CRhC) i gynnal asesiadau risg ar gyfer eu campau, eu gweithgareddau a'u haelodau yn unol â chyfarwyddyd Llywodraeth Cymru: [Linc →](#)

Hefyd mae gennym ni 'Ganllaw Cynhwysol i Glybiau' lle rydym yn tynnu sylw at bwysigrwydd clybiau'n gweithio gyda CRhC i sicrhau eu bod yn cydymffurfio â'r cynllun Dychwelyd at Chwaraeon/ Dychwelyd i Chwarae.

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 2021, 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 Cyrff Rheoli Cenedlaethol



Asesiadau Risg

Ystyriwch yr holl weithgareddau rydych chi'n eu darparu fel sefydliad ac ewch ati i gynnal asesiadau risg priodol ar gyfer pob gweithgaredd yn unol â chanllawiau'r Llywodraeth.

Darparwch dempledi asesiadau risg i glybiau eu defnyddio.

Ystyriwch weithgareddau ar lawr gwlad a pherfformiad yn eich camp.

Ystyriwch amrywiaeth o aelodau ar draws gwahanol grwpiau nam, gyda ffocws ar allu swyddogaethol. Cynghori ar y defnydd o'r 'Dychwelyd Cynhwysol at Chwaraeon: Cwestiynau Allweddol'.



Clybiau a Darparwyr Cyfleusterau

Cynghori clybiau i ddilyn canllawiau Dychwelyd i Chwarae eich CRhC a gweithio'n agos gyda'u cyfleuster, yn ychwanegol at gynnal asesiadau risg penodol ar gyfer gweithgareddau clwb.

Cyfarwyddyd ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol



Cyfathrebu ac Ymgysylltu

Bydd ymgysylltu 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, bob amser yn helpu i ganfod atebion.

Ystyriwch:

- Sut rydych yn cyfathrebu gwybodaeth (hawdd ei darllen, sain, iaith 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)



Argaeledd cyllid

Rhannu ymwybyddiaeth o 'Gronfa Cymru Actif' Chwaraeon Cymru er mwyn i glybiau a sefydliadau allu diogelu a pharatoi clybiau ar gyfer dychwelyd at chwaraeon ar ôl COVID-19: [Linc →](#)

Cyfarwyddyd ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol



Offer

Ystyriwch yr offer sydd ei angen ar gyfer dychwelyd at chwaraeon.

Ni ddylid rhannu offer. Gwnewch yn siŵr bod yr holl offer yn cael ei ddiheintio ar ôl ei ddefnyddio.

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.



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 Cyrff Rheoli Cenedlaethol



Deunyddiau cyfathrebu

- Gwnewch yn siŵr bod deunyddiau neu negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol yn hygyrch ac yn gynrychioliadol i'r boblogaeth ehangach.
- Mae cyfarwyddyd defnyddiol ar gyfer creu deunyddiau priodol i bobl sydd wedi colli eu synhwyrau wedi cael ei lunio gan Gyngor Cymru ar gyfer y Deillion ac mae ar gael yn: [PDF →](#)
- Gall Hawdd ei Ddeall Cymru eich cefnogi chi gyda datblygu deunyddiau ar gyfer pobl â nam deallusol, ewch i [Linc →](#) am fwy o wybodaeth.
- Ewch i Action on Hearing Loss i gefnogi aelodau byddar, sy'n colli eu clyw neu drwm eu clyw: [Linc →](#)

Rhaglen insport Chwaraeon Anabledd Cymru



Cysylltwch â'ch swyddog achosion 'insport' am gyngor a chefnogaeth i fod yn fwy cynhwysol ar gyfer pobl anabl wrth ddychwelyd at chwaraeon.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am y rhaglen hon yma: : [Linc →](#)

Cysylltwch â ni ar office@disabilitysportwales.com os hoffech gael rhagor o gefnogaeth.

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.

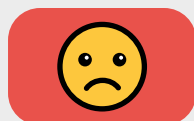
Allwedd

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 National Governing Bodies

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

We would strongly advise each NGB to conduct risk assessments for their sports, activities and members in line with Welsh Government guidance: [Link →](#)

We also have an 'Inclusive Guide for Clubs' where we highlight the importance of clubs to work with NGBs to ensure they comply with the Return to Sport/Play plan.

Guidance for Participants



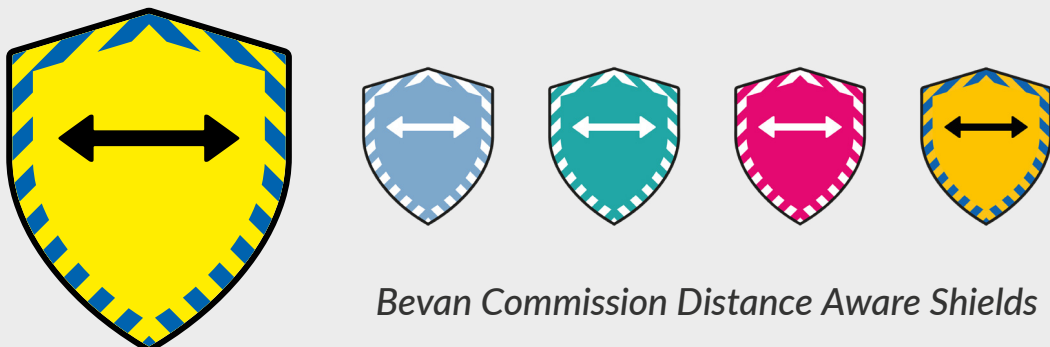
Individuals should not leave home to engage in sport or physical activity if they, or a member of their household is experiencing symptoms of COVID-19. Welsh Government guidelines should be adhered to in relation to self-isolation periods.



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 NGBs



Risk Assessments

Consider all activities that you provide as an organisation and conduct appropriate risk assessments for each activity in line with Government guidelines.

Provide risk assessment templates for clubs to utilise.

Consider grass roots to performance activities within your sport.

Give consideration for a range of members across different impairment groups, with a focus on functional ability. Advise use of 'Inclusive Return to Sport: Key Questions'.



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)

Guidance for NGBs (continued)



Clubs and Facility Providers

Advise clubs to follow your NGB Return to Play guidelines and work closely with their facility, in addition to having specific risk assessments for club activities.



Funding availability

Share awareness of Sport Wales' 'Be Active Wales Fund' to allow clubs and organisations to protect and prepare clubs to return to sport post COVID-19: [Link →](#)



Equipment

Consider equipment that is needed for the return to sport.

Equipment should not be shared. Ensure all equipment is sanitised after use.

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.

Guidance for NGBs (continued)



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

Disability Sport Wales insport Programme

Liaise with your insport Case Officer for advice and support to be more inclusive for disabled people on return to sport.

You can find out more about this programme here: [Link →](#)

Please contact us at office@disabilitysportwales.com if you would like any further support.



Guidance for NGBs (continued)



Communication Materials

- Ensure materials or social media posts are accessible and representative of the broader population.
- Useful guidance for producing materials appropriate for people with sensory loss have been produced by the Welsh Council For The Blind and can be found at: [PDF →](#)
- Easy Read Wales can support you in the development of materials for people with an intellectual impairment, visit [Link →](#) for more information.
- Visit Action on Hearing Loss to support deaf, deafened or hard of hearing members: [Link →](#)





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)

