

## Chwaraeon Abertawe - Campfa Campws y Bae

### Canllawiau i Gwsmeriaid

#### Canllawiau Cyffredinol

- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych wedi cael symptomau Covid-19 yn ystod y 10 niwrnod diwethaf, gan gynnwys:
  - Peswch newydd, parhaus
  - Tymheredd uchel
  - Colli synnwyr arogleuo neu flasau neu'r ddau
- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych chi neu rywun yn eich cartref yn hunanyysu
- Peidiwch â dod i mewn i'n cyfleusterau os ydych chi neu rywun yn eich cartref wedi cael cysylltiad â rhywun sydd â symptomau Covid-19 yn ystod y 14 diwrnod diwethaf.
- Os bydd rhywun yn teimlo'n anhwylyd oherwydd symptomau COVID-19 yn ystod sesiwn, rhaid i'r person hwnnw:
  - adael ar unwaith, gan osgoi cyswllt ag eraill, arwynebau a chyfarpar
  - rhoi gwybod i drefnydd y grŵp/aelod o staff y cyfleuster cyn gynted â phosib
  - glynu wrth ganllawiau Iechyd Cyhoeddus Cymru
- Rhaid i unigolion roi gwybod i staff y cyfleuster **ar unwaith** os ydynt yn amau bod COVID-19 gan rywun.
- Dylai cwsmeriaid yn y categori agored i niwed geisio cyngor meddygol cyn dod i'r cyfleusterau.
- Bydd staff yn parhau i ddarparu Cymorth Cyntaf. Caiff unigolion sy'n cael anaf eu hannog i'w drin eu hunain, lle bynnag y bo modd, dan oruchwyliaeth staff â chymwysterau Cymorth Cyntaf. Lle nad yw hyn yn bosib, darparwyd Cyfarpar Diogelwch Personol priodol i staff er mwyn iddynt allu rhoi triniaeth yn ddiogel.
- Glynwch wrth fesurau cadw pellter cymdeithasol ar bob adeg.
- Dilynwch yr holl ganllawiau a gweithdrefnau hylendid yn ddieithriad, fel y nodir ar yr arwyddion a welir mewn sawl man yn y cyfleusterau.
- Mae'r Brifysgol bellach yn mynnu bod yr holl staff, myfyrwyr, cwsmeriaid ac ymwelwyr yn gwisgo gorchuddion wyneb tra byddant ar y safle. Felly, sylwch ar y canlynol:
  - **Rhaid** i'r holl gwsmeriaid/defnyddwyr wisgo gorchuddion wyneb wrth symud o gwmpas cyfleusterau dan do Chwaraeon Abertawe ond gellir eu tynnu yn ystod sesiynau.
  - Anogir ein holl gwsmeriaid/defnyddwyr i wisgo gorchuddion wyneb wrth gyrraedd/gadael ein cyfleusterau awyr agored ac wrth deithio rhyngddynt, ond

gellir eu tynnu yn ystod sesiynau Fodd bynnag, mae mygydau a gorchuddion wyneb yn rhagofal synhwyrol wrth symud o gwmpas yn yr awyr agored

- Rhaid ufuddhau i reolau'r cyfleuster ar bob adeg
- Bydd mynediad i'r adeilad drwy'r brif fynedfa yn unig a gofynnwn i'n holl gwsmeriaid lynu wrth ganllawiau cadw pellter cymdeithasol
- **Rhaid archebu pob sesiwn ymlaen llaw** drwy ein system archebu ar-lein neu drwy ffonio 01792 543577
- **Ni fyddwn yn derbyn taliadau drwy arian parod.** Gallwch dalu ar-lein neu yn y prif fan talu yn y dderbynfa
- Bydd system ciwio ar waith yn y dderbynfa ar gyfer defnyddwyr sy'n aros i dalu neu sydd ag ymholiadau. Ni fydd cwsmeriaid yn cael dod i mewn i'r dderbynfa nes iddynt gael eu galw.
- Bydd cyflenwadau hylif diheintio dwylo mewn sawl man yn y cyfleusterau. Gofynnwn i chi eu defnyddio yn ôl yr angen.
- Mae peiriannau llenwi poteli dŵr bellach yn weithredol. **Bydd poteli ar gael yn y dderbynfa, nid yn uniongyrchol o'r peiriant. Ni fydd** arian parod yn cael ei dderbyn i dalu am boteli.
- Bydd yr ystafelloedd newid a'r loceri **ar gau**. Yr unig doiled ar gael fydd y toiled i bobl anabl y gellir ei gyrraedd drwy fynd allan a dod yn ôl i mewn i'r adeilad gan ddefnyddio'r system unffordd a nodir.
- Bydd y lifft ar gael yn ôl yr angen. Un person ar y tro yn unig gaiff ddefnyddio'r lifft, oni bai fod yr ail berson yn byw yn yr un cartref neu pan fo angen cymorth.
- Byddwn yn adolygu ein horiau agor yn wythnosol. Byddwn yn diweddarau'r ddogfen hon a'r wefan cyn gynted â phosib yn dilyn newidiadau.
- Bydd ein staff yn glanhau'r holl gyfarpar rhwng sesiynau
- Cofiwch gadw at y system unffordd lle bo'n berthnasol. Bydd arwyddion ar draws y safle'n dangos y system unffordd
- Bydd y cyfleusterau ar agor rhwng dydd Llun a dydd Gwener yn unig nes y cyhoeddir yn wahanol.

## Y Gampfa

- Aelodau sydd wedi archebu ymlaen llaw yn unig gaiff ddod i mewn i'r cyfleusterau.
- Rhaid i aelodau **archebu sesiynau cardio rhan isaf neu uchaf y corff ymlaen llaw**. Mae'r amserau hyfforddi canlynol ar gael rhwng dydd Llun a dydd Gwener:
  - 6:30 - 7:45
  - 8:15 – 9:30
  - 10:00 – 11:15
  - 12:30 – 13:45
  - 14:30 – 15:45
  - 16:15 – 17:30
  - 18:45 – 20:00
  - 20:30 – 21:45
- Y nifer uchaf o ddefnyddwyr ar hyn o bryd yw:
  - 15 yn yr ardal cardio
  - 6 yn defnyddio'r pwysau corff uchaf
  - 6 yn defnyddio'r pwysau corff isaf
- Sylwer bod pob un o'r tair ardal ymarfer corff mewn ystafelloedd gwahanol, felly cynlluniwch eich sesiynau ar sail hyn.
- Bydd yr holl sesiynau'n gyfyngedig i 75 munud ac ni fydd cyfle i archebu un sesiwn ar ôl y llall.
- Oherwydd y cyfyngiadau ar le ac amser, os yw pobl eraill yn aros i ddefnyddio cyfarpar, gofynnir i ddefnyddwyr y gampfa beidio â threulio mwy nag 20 munud ar bob peiriant /ym mhob ardal cyn symud i ardal newydd.
- Rhwng pob sesiwn, bydd staff yn glanhau pob pwynt cyffwrdd, gan gynnwys y cyfarpar.
- Rhaid i aelodau lanhau'r holl gyfarpar cyn eu defnyddio ac ar ôl gorffen.
- Rhaid ufuddhau i'r holl arwyddion. Ni fydd rhai peiriannau ar gael i'w defnyddio oherwydd yr angen i gadw pellter cymdeithasol.
- Bydd system unffordd yn weithredol ym mhob man yn y gampfa. Gofynnir i chi ddilyn y cyfarwyddiadau canlynol:
  - Dewch i mewn drwy'r brif fynediad ac ewch i'r dderbynfa i gofrestru
  - Mae'r ardal **Pwysau Corff Isaf** i lawr y neuadd o'r dderbynfa
  - I gyrraedd yr **Ardal Cardio/Neuadd Chwaraeon**, ewch heibio'r dderbynfa, trowch i'r chwith cyn prif ardal y gampfa
  - Rhaid gadael y ddwy ardal drwy'r allanfa dân yn y Neuadd Chwaraeon
  - Mae'r ardal **Pwysau Corff Uchaf** mewn ystafell ar wahân. I'w chyrraedd, rhaid i'r holl aelodau fynd i'r dderbynfa'n gyntaf a mynd allan gan ddilyn y system unffordd, drwy'r Neuadd Chwaraeon. Bydd staff yn rhoi cyfarwyddiadau i chi.

- Mae'r cyfarpar wedi'u trefnu i gadw pellter cymdeithasol. Peidiwch â symud cyfarpar. Ni fydd rhai eitemau cyfarpar ar gael i'w defnyddio er mwyn sicrhau pellter cymdeithasol.
- Rhaid i'r holl aelodau lanhau cyfarpar cyn eu defnyddio ac ar ôl gorffen.
- Rhaid i aelodau ddilyn y system unffordd a nodir yn y Neuadd Chwaraeon a thrwy'r adeilad cyfan

## **MUGAS**

- Nid yw'r rhain ar gael i ddefnyddwyr ar hyn o bryd. Bydd staff yn adolygu cynlluniau i agor y cyfleusterau hyn pan ystyrir ei bod hi'n ddiogel gwneud hynny.