****

**Dychwelyd i chwarae pêl-droed –**

**dogfen ganllaw ar gymorth cyntaf ar gyfer clybiau a hyfforddwyr**

**CYFLWYNIAD**

Datblygwyd y ddogfen hon fel cyngor cychwynnol wrth ddychwelyd i hyfforddi yn unol â chanllawiau'r llywodraeth ar ddychwelyd yn raddol at chwaraeon1. Bydd y canllawiau hyn yn cael eu diweddaru'n rheolaidd wrth i ni barhau i ymateb i’r pandemig hwn. <https://gov.wales/sport-recreation-and-leisure-guidance-phased-return-html>

Bydd gofyn i glybiau adolygu eu cynlluniau gweithredu brys (EAPs) yn ogystal â'u gweithdrefnau gweithredusafonol (SOP) er mwyn sicrhau eu bod yn bodloni lleiafswm yr ystyriaethau canllaw a argymhellir gan Lywodraeth Cymru, yn ogystal â’r argymhellion a wneir yn y ddogfen hon cyn parhau ag unrhyw hyfforddiant.Dylid hefyd sicrhau bod dogfennaeth yn cael ei rhannu â hyfforddwyr a'r rhai sy'n ymwneud â hyfforddi gan gynnwys chwaraewyr/rhieni, fel bod caniatâd yn cael ei roi gyda’r wybodaeth lawn.

I **chi eich hun** fel swyddog cymorth cyntaf neu hyfforddwr mae eich dyletswydd gofal cyntaf, ac mae'n hanfodol eich bod yn cymryd pob gofal a gynghorir. Gellir delio â’r mwyafrif helaeth o broblemau mewn hyfforddiant gyda rhagofalon synhwyrol sy'n caniatáu i driniaeth ddigwydd yn effeithiol heb fynd yn groes i reolau cadw pellter cymdeithasol. Fodd bynnag, bydd darparu cymorth cyntaf brys yn cynnwys yr angen i'r swyddog cymorth cyntaf fynd yn groes i’r canllawiau cadw pellter cymdeithasol a dod i gyswllt agos â chyfranogwr a allai fod wedi'i anafu. Gallai hyn gynnwys adfywio'r galon, neu CPR.

Mae’r ddogfen hon yn trafod pêl-droed ar lefelau is na phêl-droed elît. Cyfeiriwch at yr adrannau hynny sy'n berthnasol i'ch clwb.

**Gwirio eich hunain cyn mynychu sesiwn hyfforddi**:

Mae’n bwysig fod pawb sy’n cymryd rhan yn eu gwirio eu hunain er mwyn atal trosglwyddiad ymysg pobl nad ydynt yn ymwybodol eu bod yn cario’r feirws. Dylai'r gwiriad cyflym hwn gael ei wneud cyn pob sesiwn hyfforddi. Efallai y bydd rhai clybiau am i hyn gael ei gwblhau ar ffurf holiadur ar-lein neu ar bapur ar ddechrau sesiynau.

Gallai’r gwiriadau hyn helpu i nodi os ydych chi:

* wedi cael tymheredd uchel (uwch na 37.5oC)
* gall rhai clybiau gynnwys prawf tymheredd cyn cyrraedd sesiwn hyfforddi fel rhan o'u SOP. Bydd profion o’r fath yn berthnasol yn benodol i glybiau sy’n cyflogi staff meddygol
* wedi datblygu peswch parhaus newydd
* yn fyr o anadl neu’n dioddef â dolur gwddf
* wedi colli synnwyr blasu neu arogli
* yn teimlo'n sâl neu wedi teimlo’n sâl

Os ydych chi (neu'ch plentyn, ar gyfer plant dan 18 oed) yn dangos symptomau o'r feirws neu os ydych wedi bod mewn cysylltiad/byw ar aelwyd gyda rhywun sy’n arddangos symptomau yn ystod y pythefnos diwethaf, yna dylech chi aros gartref nes bod ymarferydd o’r Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yn eich cynghori eich bod wedi hunan-ynysu am gyfnod digonol.

Os nad oes unrhyw un o'r uchod yn berthnasol i chi yna gallwch, os ydych chi'n dymuno, fynd i sesiwn hyfforddi yn eich grŵp bach a drefnir gan eich hyfforddwr/clwb. Cofiwch fynd â’ch:

* potel ddŵr eich hun wedi'i labelu'n glir, peidiwch â rhannu ag eraill
* glanweithydd (*sanitiser*) dwylo eich hun (seiliedig ar alcohol)

**Beth i'w wneud os yw'n ofynnol i chi ddod i gyswllt agos â rhywun fel rhan o'ch dyletswyddau ymateb yn syth?**

Mae’n rhaid bod rhywun ym mhob sesiwn bêl-droed sydd â dyfarniad cymorth cyntaf dilys. Rhennir cymorth cyntaf yn ddwy ran, y rhai sy'n ymateb oherwydd argyfwng sy’n digwydd o'u blaenau (pobl leyg) ac ymatebwyr cyntaf/swyddogion cymorth cyntaf sydd â dyletswydd gofal (swyddogion cymorth cyntaf yn y gweithle a hyfforddwyr chwaraeon) sy’n cynnal sesiwn hyfforddi - bydd hyn yn cynnwys dod i gyswllt agosach â chwaraewr sydd wedi ei anafu, a gall gynnwys CPR.

Mae canllawiau ar gyfer ymatebwyr lleyg a hyfforddwyr heb unrhyw ddyletswydd/rôl gofal wrth ddarparu cymorth cyntaf yn cynnwys mân wyriadau, ond maent yn parhau i ddilyn canllawiau llym6. Lle bo hynny'n bosibl rydym ni wedi addasu hyn ar gyfer y lleoliad pêl-droed. Cyfeiriwch at swyddog iechyd a diogelwch eich clwb ac EAP eich clwb ar gyfer COVID-19 yn ogystal â'r canllawiau hyn i lywio'ch cynllunio a'ch sesiynau.

**Gwybodaeth Ychwanegol ar gyfer Cymorth Cyntaf mewn Pêl-droed:**

Dylid diweddaru cynlluniau gweithredu brys clwb i gyfrif am yr amgylchiadau presennol gan ddwyn i ystyriaeth gynlluniau sydd ar waith ar gyfer anafiadau neu argyfyngau posibl a allai godi oherwydd cymryd rhan mewn gweithgareddau sy’n gysylltiedig â phêl-droed.

Bydd angen i gyswllt chwaraewyr ddilyn y canllawiau Cyfarpar Diogelu Personol, neu PPE.

* Mae’r defnydd o PPE yn bwysig ar gyfer diogelu’r ymatebwyr rhag y chwaraewyr, ond hefyd ar gyfer diogelu’r chwaraewyr rhag yr ymatebwyr.
* Lle nad yw'n bosibl cadw pellter o 2 fetr neu fwy oddi wrth chwaraewr:
* Dylid gwisgo menig-un-defnydd os yw'n debygol y bydd cyswllt corfforol
* argymhellir defnyddio ffedog blastig un-defnydd
* Lle gallai cyswllt wyneb yn wyneb uniongyrchol godi – gwisgwch fwgwd llawfeddygol sy’n gwrthsefyll hylif (Math IIR)

Golchwch eich dwylo'n drylwyr gyda sebon a dŵr neu lanweithydd alcohol cyn gwisgo PPE, yn ogystal ag ar ôl eu tynnu. Dan yr holl amgylchiadau lle defnyddir rhyw fath o PPE, mae symud a chael gwared â’r PPE yn ddiogel yn ystyriaeth hanfodol er mwyn osgoi hunan-halogi.



**Os bydd ataliad sydyn ar y galon (SCA)**

Rhoddir y cyngor canlynol yn unol â chanllawiau cyfredol Cyngor Adfywio’r Galon y DU yn ystod y pandemig hwn

1. <https://www.resus.org.uk/media/statements/resuscitation-council-uk-statements-on-covid-19-coronavirus-cpr-and-resuscitation/covid-community/>

Gan nad oes modd cadarnhau fod gan chwaraewr COVID-19 ai peidio, hyd yn oed yn absenoldeb symptomau, mae'r canllawiau canlynol yn seiliedig ar liniaru’r risg. Oherwydd ei fod yn hysbys fod perygl posibl y bydd ataliad sydyn ar y galon yn digwydd mewn pêl-droed, dylai'r clwb gwblhau asesiad risg a mabwysiadu darpariaethau priodol cyn dychwelyd i hyfforddi, gan ystyried rhagofalon sydd wedi’u diweddaru ar gyfer y cyfnod hwn yn ofalus.

* Wrth gadarnhau nad oes arwydd o fywyd mewn chwaraewr sy'n oedolyn
* Bydd galw am gymorth meddygol yn gynnar yn hanfodol
	+ Ambiwlans
	+ AED (cyfeiriwch at EAP eich clwb am ei leoliad ac anfonwch rywun i'w gasglu ar unwaith)
* Ystyrir cywasgiadau ar y frest fel gweithdrefn cynhyrchu aerosol (AGP) ac mae angen ystyried y rhagofalon canlynol. I gychwyn cywasgiadau ar y frest dylid gosod gorchudd dros wyneb y chwaraewr, er enghraifft, tywel llaw neu rywbeth tebyg
* Gosodwch y dwylo gyda'i gilydd ar ganol y frest a gwthiwch yn galed ac yn gyflym, a pharhewch â chywasgiadau parhaus ar y frest
	+ Gall CPR drwy gywasgu yn unig fod mor effeithiol ag awyru cyfun a chywasgu yn yr ychydig funudau cyntaf ar ôl ataliad y galon
* Dylid gofyn i bob chwaraewr arall adael y cyffiniau os nad ydynt yn rhan o'r broses o adfywio’r galon
* Os oes gan y cynorthwyydd/hyfforddwr cyntaf PPE, dylid ei wisgo, a dylid cynghori'r holl gynorthwywyr eraill i wneud yn yr un modd
	+ Dylai EAP y clwb ystyried sefyllfa o’r math hwn, a sicrhau fod PPE ac ymateb priodol ar gael.
* Dylid defnyddio'r AED cyn gynted ag y bydd yn cyrraedd
	+ Dilynwch y canllawiau fel y’u nodir gan yr AED
* **Ystyrir anadliadau achub fel mesur i reoli’r llwybr anadlu a byddai AGP trwy fwgwd poced neu darian wyneb yn gofyn am PPE lefel 3 (y math a wisgir gan y gwasanaeth ambiwlans) ac felly'n cael ei ystyried y tu allan i gwmpas y cynorthwyydd neu'r hyfforddwr cyntaf ar hyn o bryd.**
	+ Mewn oedolion, argymhellir na ddylech wneud anadliadau achub nac awyru o geg-i-geg; ond gwneud cywasgiadau ar y frest yn unig.
* Os yn bosibl, cofiwch gyfnewid ymatebwyr sy'n darparu cywasgiadau ar y frest mor aml ag sy'n ofynnol, ac o leiaf yn dilyn pob dadansoddiad AED i sicrhau bod cyfradd a dyfnder priodol i’r cywasgiadau
* Unwaith y bydd y gwasanaeth ambiwlans yn cyrraedd, trosglwyddwch y ddyletswydd gofal iddynt
* Ar ôl cynnal CPR drwy gywasgu yn unig, dylai'r holl achubwyr olchi eu dwylo'n drylwyr gyda sebon a dŵr. Mae gel dwylo sy’n seiliedig ar alcohol yn opsiwn cyfleus arall. Dylent hefyd ofyn am gyngor gan wasanaeth cynghori coronafeirws y GIG ar 111 neu gynghorydd meddygol os ydynt yn poeni am symptomau COVID-19.

**Cyfeiriad penodol at chwaraewyr o dan 18 oed sy'n dioddef ACM**

* Oherwydd y gall ataliad ar y galon mewn unigolion dan 18 oed fod oherwydd rhesymau eraill (er enghraifft, oherwydd problemau anadlol) mae awyriad (*ventilation*) yn hanfodol o ran siawns y plentyn o oroesi. Fodd bynnag, i'r rhai nad ydynt wedi'u hyfforddi mewn adfywio pediatreg, gellir dilyn y broses ar gyfer oedolion y manylir arni uchod. Y peth pwysicaf yw gweithredu'n gyflym i sicrhau bod y driniaeth yn cael ei darparu.
* Os nad yw plentyn yn anadlu yn ôl yr arfer, ac na wneir rhywbeth am y peth, bydd ei galon yn stopio a bydd ataliad llawn ar y galon yn digwydd, felly gwnewch yn siŵr bod cywasgiadau a diffibriliad cynnar ar y frest (gan ddefnyddio'r AED) cyn gynted ag y bo modd, a sicrhewch fod cymorth meddygol/gwasanaethau brys ar eu ffordd.
* Mae'n debygol iawn mewn pêl-droed bod y plentyn yn hysbys i chi, felly os penderfynir gwneud anadliadau achub (oherwydd bod CPR drwy gywasgu’n unig yn debygol o fod yn llai effeithiol gan mai problem anadlol yw hi) defnyddiwch darian wyneb neu fwgwd poced gyda falf hidlo un ffordd.
	+ Os yw'r darparwr yn gwisgo mwgwd bydd gofyn iddo ei dynnu i ddarparu anadliadau achub
* Bydd darparu anadliadau achub yn cynyddu'r risg o drosglwyddo feirws COVID-19, naill ai i'r achubwr neu'r chwaraewr. Fodd bynnag, mae'r risg hon yn fach o'i chymharu â'r risg o beidio â chymryd unrhyw gamau gan y bydd hyn yn arwain at ataliad y galon a marwolaeth y plentyn.
* Pe baech yn darparu anadliadau achub, nid oes unrhyw gamau ychwanegol i'w cymryd oni bai am eich monitro eich hun am symptomau COVID-19 dros y 14 diwrnod canlynol.

**Anafiadau posibl eraill sy'n digwydd yn ystod hyfforddiant pêl-droed**

I chi eich hun fel swyddog cymorth cyntaf neu hyfforddwr mae eich dyletswydd gofal cyntaf, ac mae'n hanfodol eich bod yn cymryd pob gofal a gynghorir. Ni fydd y rhan fwyaf o’r hyn a fydd yn digwydd ar y cae yn golygu dod i gysylltiad â chwaraewr neu ddod i gysylltiad â defnynnau (*droplets*) peswch. Bydd rhagofalon synhwyrol yn sicrhau eich bod yn gallu trin chwaraewr yn effeithiol. Food bynnag, mae ffocws CBDC ar liniaru risg, ac i’r rheiny sydd â dyletswydd gofal ymateb i chwaraewr (clwb EAP ar gymorth cyntaf) mae angen PPE. Bydd angen o leiaf menig a ffedog un-defnydd, ac mae mwgwd llawfeddygol sy’n gwrthsefyll hylif yn cael ei argymell yn gryf. Nodwch: nid yw gorchudd wyneb yr un peth â mygydau llawfeddygol a ddefnyddir gan ofalwyr iechyd a gweithwyr eraill fel rhan o PPE ac nid yw'n ddigonol ar gyfer EAP clybiau.

**Os yw unigolyn yn anymwybodol**

Os na welwyd yr anaf yna dylid rhagdybio mai anaf i'r gwddf ydoedd, nes profir yn wahanol. Bydd angen sefydlogi’r unigolyn drwy ddefnyddio MILS (*Manual Inline Stabilisation*) ac mae’n bosibl y bydd llwybr anadlu chwaraewr sy’n **anymwybodol** neu sydd â lefel newidiol o ymwybyddiaeth wedi’i gyfaddawdu. Bydd gofyn i'r ymatebwr fynd ati'n ddiogel gan wisgo PPE priodol (menig, ffedog a mwgwd wyneb sy'n gwrthsefyll hylif).

**Os yw’r llwybr anadlu wedi’i gyfaddawdu (oherwydd bod y tafod yn ei rwystro neu eu bod yn tagu)**

Gellir symud y pen yn ôl gan diltio’r gên neu wthio’r gên am ei fyny, tra’n gwisgo PPE priodol (menig, ffedog a mwgwd wyneb sy’n gwrthsefyll hylif), a hynny wedi sicrhau yn gyntaf nad oes unrhyw beth yn atal llwybr anadlu'r chwaraewr.

Nodwch: Bydd rheoli’r llwybr anadlu gyda’r peryg o achosi peswch neu disian yn cael ei ystyried fel AGP, a bydd gofyn gwisgo PPE lefel 3. Bydd felly'n cael ei ystyried y tu allan i gwmpas y swyddog cymorth cyntaf. Wrth gydnabod anhawster gyda’r llwybr anadlu, dylid galw ar unwaith am gymorth meddygol/ambiwlans.

**Os oes clwyf yn gwaedu**

Byddai clwyfau ar y trwyn neu’r geg gyda’r perygl o achosi poer, pesychu neu disian yn cael eu hystyried fel posibilrwydd o AGP, a bydd gofyn gwisgo PPE lefel 3 (nid yw hyn yn berthnasol ar gyfer swyddogion cymorth cyntaf). Os y bydd hyn yn digwydd wrth hyfforddi, gwnewch yn siŵr bod mwy na 2 fetr o bellter yn cael ei gynnal oddi wrth y chwaraewr gan bawb dan sylw a cheisiwch gymorth meddygol ar frys. Os yw’r rhieni’n agos ac yn gallu cynorthwyo, caniatewch iddynt wneud hynny gan roi cyfarwyddyd cymorth cyntaf o bell a chynghori rhieni/chwaraewyr ar y camau priodol i'w cymryd.

Nid yw clwyfau eraill sy'n agored ond nad ydynt yn cynnwys y geg neu’r trwyn yn cael eu categoreiddio fel AGPs felly mae menig un-defnydd, ffedog, a mwgwd wyneb sy'n gwrthsefyll hylif i gyd yn ofynnol.

### Os yw gwaed neu hylif corff wedi’i arllwys

### Cadwch chwaraewyr/rhieni eraill i ffwrdd o'r ardal. Defnyddiwch becyn gollwng os yw ar gael, gan ddefnyddio'r PPE yn y pecyn neu'r PPE a ddarperir gan eich clwb, a dilynwch y cyfarwyddiadau a ddarperir gyda'r pecyn. Os nad oes pecyn gollwng ar gael, rhowch dyweli papur ar y gollyngiad, a cheisiwch gyngor pellach gan y gwasanaethau brys pan fyddant yn cyrraedd.

**Anafiadau Pen/anafiadau ceg y groth/argyfyngau meddygol nad ydynt yn cynnwys y llwybr anadlu/toriadau ac anafiadau cyhyrol**

Ystyrir yr uchod yn weithdrefnau nad ydynt yn AGP ac felly gellir eu trin fel arfer gan swyddog cyntaf gyda hyfforddiant priodol yn gwisgo'r PPE priodol (menig-un-defnydd, ffedog a mwgwd wyneb sy'n gwrthsefyll hylif).

**Ffigwr 1: Canllawiau gofal brys ar gyfer pêl-droed oedolion nad yw ar lefel elît yn ystod COVID-19**

* Gweithredu’n ddiogel mewn PPE priodol (menig, ffedog, mwgwd llawfeddygol sy’n gwrthsefyll hylif)
* Os na chaiff PPE ei wisgo – dewch o hyd i arwyddion o fywyd o bellter o 2 fetr
* Chwiliwch am arwyddion o fywyd - y frest yn codi/disgyn (peidiwch â gwrando na cheisio dod o hyd i anadl trwy osod y glust neu'r foch yn agos at wyneb chwaraewr)

**+/- MILS (*Manual In-line Stabilisation*) yn ddibynnol ar fecanwaith yr anaf**

**Llwybr anadlu** – HTCL /gwthio’r gên i fyny

**Anadlu** – gydag O2 (os yw ar gael)

**Cylchrediad** – gwiriwch liw / arwyddion o waedu

**Camweithrediad** – gwirio ymateb

**Popeth arall** – os oes angen ei ryddhau, disgwyliwch am yr ambiwlans. Os yw’r chwaraewr yn gallu cerdded yn ddiogel o’r cae chwarae, ewch â nhw i ochr y cae. Sicrhewch bellter o 2 fetr rhwng chwaraewyr eraill

**Cymhwyso MILS**

**Llwybr anadlu** – gwthio’r gên i fyny os oes angen

**Anadlu** – gydag O2 (os yw'n bresennol)

**Cylchrediad** – gwiriwch liw / arwyddion o waedu

**Camweithrediad** – gwirio ymateb

**Popeth arall** – sicrhau nad oes anafiadau eraill.

Ystyriwch eu rhoi yn y safle priodol os yw’r lwybr anadlu mewn perygl (rôl log 2 berson)

Peidiwch â rhyddhau – disgwyliwch i’r ambiwlans gyrraedd

\*\* MILS with airway will require minimum 2 persons L3 PPE

1 L3 PPE with cervical spine

1 L3 PPE on airway

\* os oes gan y clwb weithwyr proffesiynol gofal iechyd yn y lleoliad, gall gorchudd wyneb fod yn fwgwd nad yw'n anadlu yn ôl sy’n gysylltiedig ag ocsigen ar 15L/min. Os oes ganddynt gymwysterau addas a PPE Lefel 3 sydd ar gael, gellir cychwyn ar anadlu achub cyn i'r ambiwlans gyrraedd (canllawiau gofal elît12).

Unwaith mae amhariad ar y llwybr anadlu, rhaid i'r holl staff yn mewn PPE Lefel 2 symud i ffwrdd 2 fetr ar ochr y cae (neu allan o'r ystafell os ydynt y tu mewn)

^ mewn arestiad pediatreg, os penderfynir darparu anadlu achub gellir gwneud hyn ar 30:2 neu 15:2 trwy fasg poced neu darian wyneb.

Peidiwch â dechrau anadlu achub, disgwyliwch am ambiwlans\* ^

Os yw’r chwarewr yn dangos arwyddion o fywyd, symudwch i ochr chwith (glas) yr algorithm

**Mae’r chwaraewr yn anymwybodol**

**Mae’r chwaraewr yn ymwybodol**

Nid yw’r chwaraewr yn anadlu yn normal

**Dim arwyddion o fywyd**

**Galwch am gymorth**

* PPE ar gyfer ymatebwyr cymorth cyntaf fel y nodir uchod
* Ambiwlans os oes angen

Arwydd o fywyd (mae'r chwaraewr yn anadlu'n normal)

**OES**

Open the airway HTCL/Jaw Thrust

Begin chest compressions ONLY with covering over face

Apply AED as soon as it arrives

Continue until ambulance arrives or player shows sign of life

 **Galwch am help**

* Ambiwlans
* Gofynnwch am AED yn syth
* Ymatebwyr cymorth cyntaf eraill (EAP) PPE fel uchod