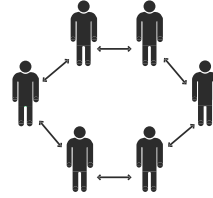


Mae chwaraewyr yn cael dychwelyd i hyfforddi tu allan heb gyswllt agos, gan ganolbwyntio ar ddatblygu sgiliau a ffitrwydd.



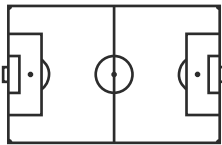
Gallwch chwarae pêl-droed mewn grŵp o hyd at 6 o bobl (gan gynnwys hyfforddwr).



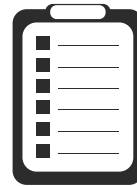
Bydd rhaid parhau i gadw pellter o 2 fedr i sicrhau diogelwch eraill. Ni fydd hyfforddi cyswllt agos yn cael ei ganiatàu h.y. dim taclo na marcio.



Nid yw gemau rhwng clybiau, cyfeillgar neu gystadleuol yn cael ei ganiatàu.



Ardal hyfforddi tu allan = 1 cae pêl-droed (lleiafswm o 90x45m) i bob 30 chwaraewr a hyfforddwr. Nid yw clybiau gwahanol yn cael rhannu ardaloedd hyfforddi.



Bydd rhaid i glybiau gwblhau asesiad risg COVID-19 cyn dychwelyd i hyfforddi.

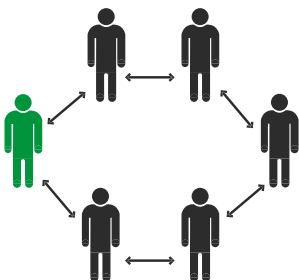


Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl hyfforddi. Ni ddylid rhannu offer oni bai fod hyn yn angenrheidiol a dylid hynny fod cyn lleied â phosib.

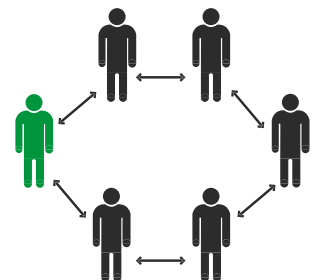


Bydd angen i glybiau gadw at brotocol Dychwelyd i Hyfforddi'n Ddiogel CBDC er mwyn dychwelyd i hyfforddi. Dylai clybiau hefyd gysylltu â'u darparwr cyfleuster cyn dychwelyd i hyfforddi.

## HYFFORDDI | 6 PHERSON YN CYNWYS HYFFORDDWR



Gall hyfforddwyr drefnu sesiynau ymarfer ar gyfer grwpiau o 6 (yn cynnwys hyfforddwr). Gellir cael uchafswm o 5 grŵp o 6 (cyfanswm o 30) ar 1 ardal hyfforddi.



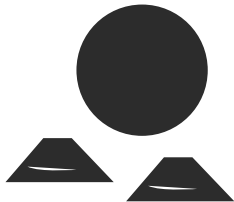
# NI ALLWCH CHI HYFFORDDI AM 14 DIWRNOD OS...



- Ydych chi wedi teimlo'n sâl ac wedi dioddef unrhyw symptomau'r ffliw.
- Ydych chi wedi bod mewn cysylltiad â rhywun sydd â COVID-19 neu â symptomau o'r firws.
- Ydych chi â unrhyw symptomau resbiradol.



## CLWB PÊL-DROED | HYLENDID



- Gwnewch yn siwr fod pob arwyneb ac offer wedi'u glanhau cyn ac ar ôl pob sesiwn ymarfer.
- Rhaid cynnwys ardaloedd sy'n rhoi mynediad i'r cae yn ogystal â pheli a chonau.
- Defnyddiwch ddiheintydd gwrthfacterol wrth lanhau.
- Bydd rhaid darparu hylif dwylo gwrthfacterol o amgylch y cae hyfforddi a phob mynediad i chwaraewyr a staff.



## HYFFORDDWYR A CHWARAEWYR | HYLENDID



- Golchwch eich dwylo â hylif gwrthfacterol cyn ac ar ôl hyfforddi yn ogystal ag yn ystod egwyl wrth hyfforddi.
- Peidiwch â phoeri o gwbl.
- Peidiwch â rhannu poteli diod – bydd rhaid i bob chwaraewr labelu eu diodydd.
- Bydd rhaid i bob chwaraewr fynd â'u bib hyfforddi eu hunain neu unrhyw ddilledyn/offer sydd wedi eu defnyddio adref i olchi.
- Ni ellir rhannu clipfyrddau neu feiros.
- Bydd rhaid cael cawod adref cyn ac ar ôl hyfforddi.



**AR GYFER Y CYNGOR A'R WYBODAETH COVID-19 DIWEDDARAF, EWCH I:  
[HTTPS://LLYW.CYMRU/CORONAFEIRWS](https://llyw.cymru/coronafeirws)**

