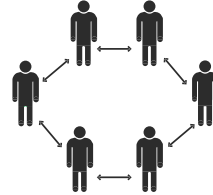


Gall chwaraewyr nawr gymryd rhan mewn sesiwn hyfforddi tu allan gyda hyfforddiant cyswllt agos h.y. gallwch nawr daclo a marcio.



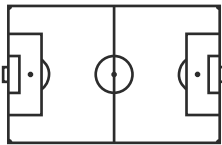
Gallwch chwarae pêl-droed mewn grwpiau o hyd at 15 o bobl (yn cynnwys hyfforddwr).



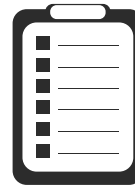
Rhaid cadw pellter cymdeithasol i chwaraewyr 12 oed a hŷn cyn ac ar ôl hyfforddi ac yn ystod egwyl.



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



Ni allwch rannu ardaloedd hyfforddi gyda chlybiau eraill ar yr un pryd.



Bydd angen i glybiau gwblhau asesiad risg NEWYDD COVID-19 cyn hyfforddi o dan ganllawiau cymal 2.



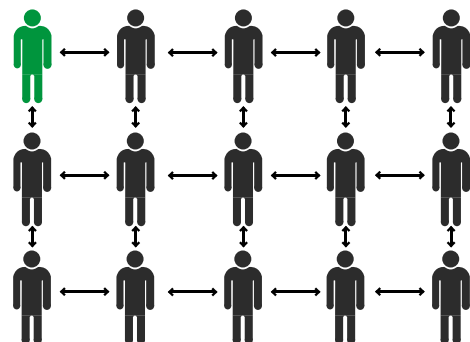
Golchwch eich dwylo cyn ac ar ôl hyfforddi. Ni ddylid rhannu offer oni bai fod hyn yn angenrheidiol a dylid hynny fod cyn lleied â phosib.



Dylai clybiau rannu'r canllawiau Cymal 2 Dychwelyd i Hyfforddi'n Ddiogel i'w rhwydwaith o chwaraewyr, hyfforddwyr, rhieni a chyfleusterau.

HYFFORDDI | 15 PERSON YN CYNWYS HYFFORDDWR

Gall hyfforddwyr drefnu sesiynau hyfforddi i grwpiau o hyd at 15 (yn cynnwys hyfforddwr). Uchafswm o 2 grŵp o 15 (cyfanswm = 30) ar 1 ardal hyfforddi.



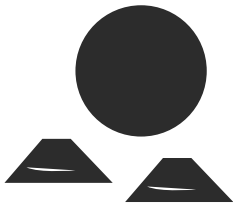
NI ALLWCH HYFFORDDI OS...



- Ydych chi wedi bod mewn cysylltiad â neu wedi dod i gysylltiad â rhywun gyda COVID-19 neu rywun gydag achos posib o COVID-19 yn y 14 diwrnod diwethaf – mae canllawiau pellach ar gael yma.
- Ydych chi wedi canllaw i hunan-ynysu drwy'r gwasanaeth Profi, Olrhain, Diogelu.
- Oes gennych chi beswch newydd parhaus.
- Oes gennych chi dymheredd uchel.
- Ydych chi wedi colli'r gallu i arogl neu flasau'n arferol (anosmia).



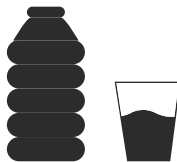
CLWB PÊL-DROED | HYLENDID



- 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)**

**AM RAGOR O WYBODAETH A CHEFNOGAETH
AR GANLLAWIAU CYMAL 2, EWCH I:
[HTTPS://WWW.FAW.CYMRU/EN/COVID-19/](https://www.faw.cymru/en/covid-19/)**

