Shape, arrow

Description automatically generated with medium confidence**Ymarfer Corff Gartref: Gwybodaeth Ddiogelwch**

Bydd ymarfer corff gartref yn wahanol i ymarfer corff yn unrhyw un o leoliadau Casnewydd Fyw, ystyriwch:

• A oes gennych le heb beryglon fel dodrefn, anifeiliaid anwes ac unrhyw beth a all achosi llithro, baglu neu gwympo.

• Rhowch ddigon i le i chi’ch hun i symud yn rhydd a pheidio â tharo yn erbyn dodrefn, drysau neu waliau. Sicrhewch fod y nenfwd yn ddigon uchel fel nad ydych yn dod i gysylltiad â ffitiadau neu osodiadau golau.

• Cadwch eich ystafell wedi’i hawyru i gynnal tymheredd amgylchynol. Ystyriwch agor ffenestri a/neu ddefnyddio ffan i hwyluso lefel ymdrech eich ymarfer.

• Sicrhewch fod gafael addas a sad i wyneb y llawr rydych yn gwneud yr ymarfer corff arno.

• Sicrhewch fod unrhyw offer a ddefnyddir gennych heb ei ddifrodi ac yn ddiogel.

• Os ydych yn poeni neu os oes unrhyw bryderon meddygol gennych, dylech geisio cymorth gan eich Meddyg Teulu neu weithiwr iechyd proffesiynol cyn cymryd rhan. Peidiwch â chymryd rhan os ydych chi’n teimlo’n sâl.

• I gael rhagor o fanylion, darllenwch ein Datganiad Ymrwymiad Iechyd ar gyfer dosbarthiadau ar-lein a geir ar [www.casnewyddfyw.co.uk](https://casnewyddfyw.co.uk/)

• Cofiwch: Gwnewch ymarfer corff yn ddiogel bob amser a pheidiwch ag ymarfer y tu hwnt i’ch gallu.