Datganiad Ymrwymiad Iechyd

Ar gyfer dosbarthiadau ar-lein
Blwyddyn: 2020 | Fersiwn: 1.2
Yn dod i ben: 31/08/2021

NEWPORT LIVE CASNEWYDD FYW
Inspiring people to be happier and healthier
Ysbrydoli pobol i fod yn hapusach ac yn iachach

Rydyn ni wedi ymrwymo i'ch helpu i wella eich ffitrwydd drwy ein platfform ar-lein. Serch hynny, cofiwch fod risg wrth wneud ymarfer corff. Gyda hynny mewn golwg, rydyn ni wedi pwyso a mesur yn ofalus beth allwn ni ei ddisgwyl yn rhesymol oddi wrth ein gilydd.

Ein hymrwymiad i chi

1. Byddwn ni'n ceisio eich ysbrydoli i wella eich ffitrwydd. Ond cofiwch beidio â gwthio eich hun yn rhy galed y tu hwnt i'r hyn y gallwch ei wneud.
2. Byddwn yn cymryd camau rhesymol i sicrhau bod yr hyfforddwyr wedi'u cymhwyso i'r safonau a osodwyd gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgarwch Corfforol.
3. Byddwn yn adolygu cynnwys ein dosbarthiadau'n rheolaidd i wneud yn siŵr ein bod yn bodloni safonau priodol y diwydiant ffitrwydd.
4. Os byddwch chi'n dweud wrthym fod gennych chi anabledd a fydd yn eich rhoi o dan anfantais sylweddol gyda'n dosbarthiadau, byddwn yn ystyried pa addasiadau, os o gwbl, fyddai'n rhesymol i ni eu gwneud.

Eich ymrwymiad chi i ni

1. Cofiwch beidio â gwthio eich hun yn rhy galed. Fydd hynny'n gwneud dim lles i chi. Os ydych chi'n gwybod bod gennych gyflwr meddygol a'ch bod yn poeni y gallai effeithio ar eich gallu i ymarfer yn ddiogel, dylech geisio cyngor gan weithiwr meddygol proffesiynol cyn dechrau ymuno â'n dosbarthiadau a glynu wrth y cyngor hwnnw.
2. Mae'n bwysig eich bod yn ymarfer mewn amgylchedd diogel. Os ydych chi'n defnyddio unrhyw gyfarpar, bydd angen i chi lynu wrth unrhyw reolau, cyfarwyddiadau a rhybuddion perthnasol. Tarwch olwg dros y cyfarpar cyn ei ddefnyddio.
3. Cofiwch fod risg wrth wneud ymarfer corff. Pan fyddwch chi'n gwneud ymarfer corff, chi sy'n gyfrifol am unrhyw risgiau cysylltiedig. Peidiwch â gwneud unrhyw weithgareddau os ydych chi wedi cael eich cynghori i beidio â'u gwneud. Os ydych chi'n teimlo'n sâl wrth ddilyn un o'n dosbarthiadau, dylech stopio a ffonio'r gwasanaethau brys ar 999 os oes angen.
4. Rydym wedi cymryd yr holl gamau rhesymol i ddarparu ar gyfer pobl anabl. Dilynwch yr holl gyfarwyddiadau rhesymol i'ch galluogi i ymarfer corff yn ddiogel.

© Copyright EIDO Systems International 2008 - 2020