

Parc Chwaraeon Bae Abertawe

DATGANIAD YMRWYMIAD IECHYD

Eich iechyd yn y bôn yw eich cyfrifoldeb. Mae rheolwyr a staff Parc Chwaraeon Bae Abertawe am eich helpu i fwynhau'r cyfleusterau yr ydym yn eu cynnig fel y gallwch ymgymryd â ffordd o fyw iach. Gyda hyn mewn cof, rydym wedi ystyried yn ofalus yr hyn y gellir ei ddisgwyl yn rhesymol o ran ein cyfrifoldebau ni a'ch rhai chi.

EIN HYMRWYMIAD I CHI

1. Byddwn yn parchu eich penderfyniadau personol a'ch galluogi i wneud eich penderfyniadau eich hun am ba ymarferion y gallwch eu gwneud. Fodd bynnag, gofynnwn i chi beidio ag ymarfer y tu hwnt i'ch gallu.
2. Byddwn yn gwneud pob ymdrech resymol i sicrhau bod ein cyfarpar a'n cyfleusterau mewn cyflwr diogel i chi eu defnyddio a'u mwynhau.
3. Byddwn yn cymryd pob cam rhesymol i sicrhau bod ein staff wedi'u cymhwyso i safonau'r diwydiant ffitrwydd fel a nodwyd gan y Gofrestr o Weithwyr Proffesiynol Ymarfer Corff.
4. Os byddwch yn dweud wrthym fod gennych anabledd sy'n eich rhoi dan anfantais sylweddol wrth gyrchu ein cyfarpar a'n cyfleusterau, byddwn yn ystyried pa addasiadau, os o gwbl, sy'n rhesymol i ni eu gwneud.

EICH YMRWYMIAD I NI

1. Ni ddylech ymarfer corff y tu hwnt i'ch galluoedd. Os ydych yn gwybod neu'n gofidio bod gennych gyflwr meddygol a allai effeithio ar eich gallu i ymarfer corff yn ddiogel, cyn i chi ddefnyddio ein cyfarpar a'n cyfleusterau, dylech gael cyngor gan feddyg perthnasol a dilyn y cyngor hwnnw.
2. Os oes gennych gyflyrau meddygol rydych yn meddwl y dylem wybod amdanynt, rhowch wybod i'n staff a gallwn eu nodi ar eich proffil.
3. Dylech fod yn ymwybodol o reolau a chyfarwyddiadau, gan gynnwys hybysiadau rhybudd. Mae risgiau ynghlwm wrth ymarfer corff ac ni ddylech wneud gweithgareddau ymarfer corff pan ddywedwyd wrthyhch nad ydynt yn addas ar eich cyfer chi.
4. Gall techneg anghywir arwain at anaf a'ch cyfrifoldeb chi yw osgoi hyn. Os ydych yn ansicr ynghylch sut i gwblhau ymarfer yn ddiogel, dylech ofyn am gyngor gan aelod o staff.
5. Dylech ddweud wrthym ar unwaith os ydych yn teimlo'n dost wrth ddefnyddio ein cyfarpar neu'n cyfleusterau. Nid yw ein haelodau staff yn feddygon cymwys, ond bydd person bob amser ar gael sydd wedi cael hyfforddiant cymorth cyntaf.
6. Os oes gennych anabledd, rhaid i chi ddilyn cyfarwyddiadau rhesymol er mwyn i chi ymarfer corff yn ddiogel.

Arweiniad yn unig yw'r datganiad hwn. Nid yw'n gytundeb cyfreithiol rwymol rhyngoch chi a ni ac nid yw'n creu goblygiadau y mae'n rhaid i chi neu ni eu bodloni.