

# TEITHIO YN YSTOD COVID-19

Mae teithio Domestig a Rhyngwladol yn heriol yn ystod Covid-19. Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi sylw i'r pwyntiau allweddol canlynol:



## GWYBOD BETH YW EICH CYNLLUNIAU

Siaradwch â'ch Cyfarwyddwr Perfformiad i ddog yn gyfarwydd â'r asesiad risg teithio penodol ar gyfer eich taith.  
Lleiswch unrhyw bryderon sydd gennych chi efallai am deithio wrth eich Cyfarwyddwr Perfformiad.  
Nodwch unrhyw anghenion penodol yn gysylltiedig â theithio a gofynnwch am gyngor priodol i'ch helpu i ganfod atebion ymarferol.  
Meddyliwch beth fyddai'n digwydd pe baech yn mynd yn sâl tra rydych chi ar eich taith.  
Gwiriwch eich yswiriant cyn teithio.



## CYNNAL SAFONAU

Byddwch yn wyladwrs iawn o ran diheintio eich dwylo. Peidiwch â dibynnu ar ddarpariaeth barod o ddiheintyddion dwylo wrth deithio. Ewch â'ch cyflenwad eich hun o ddiheintydd dwylo gyda chi yn eich bag llaw (llai na 100ml) a chyflenwad wrth gefn yn eich cês.  
Gwisgwch fâsg bob amser wrth hedfan ac wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus.  
Teithiwch gyda chyflenwad digonol o fâsgiau.  
Osgowch gyffwrdd eich wyneb.  
Rhaid cadw pellter (2m) bob amser.



## TEITHIO MEWN AWYRENNAU

Dylech ddiheintio hambyrddau / byrddau / manau gorffwys breichiau yn drwyadl os yw hynny'n bosibl, gyda hancesi arwyneb gwlyb.  
Paciwch eich byrbrydau eich hun ar gyfer y siwrnai - efallai na fydd bywd a diod ar gael ar unrhyw siwrnai, a gallant achosi risg ychwanegol.  
Arhoswch yn eich sedd gymaint â phosibl. Paciwch sanau hedfan a gwnewch ymarferion yn eich sedd ar gyfer y coesau.  
Gofynnwch am i seddau fod drws nesaf i sedd heb ei neilltuo / sedd wag wrth gofrestru ar gyfer y siwrnai, os oes un ar gael (os nad oes, rhowch gynnig ar symud i ardal dawelach ar yr awyren).  
Osgowch seddau wrth ochr y llwybr cerdded ac wrth ymyl y toiled.  
Gofynnwch am sedd ffenestr ac aros yn eich sedd yn ystod y siwrnai os yw hynny'n bosibl.  
Peidiwch â darllen na chyffwrdd eitemau yn y gofod storio yng nghefn y sedd ar awyrennau.  
Byddwch yn ymwybodol ac ysgwyddo cyfrifoldeb am bwy sy'n trin eich cysys ac eitemau personol eraill (e.e. archwilio pasbort, chwilio drwy fâsgiau llaw), a gofynnwch i staff maes awyr newid eu menig a / neu ddiheintio eu dwylo cyn trin eich eitemau.  
Mae rhagor o awgrymiadau a chyngor ar sut i gadw'n iach wrth deithio yn yr awyr ar gael [yma](#).



## TRAFNIDIAETH GYHOEDDUS

Osgowch drafnidiaeth gyhoeddus os yw hynny'n bosibl.  
Os ydych chi'n teithio ar fws neu drên, cadwch eich pellter os yw hynny'n bosibl, drwy eistedd mewn seddau a rhesi bob yn ail.  
Os ydych chi'n teithio mewn car neu dacsî, cadwch y ffenestri ar agor i gynyddu'r awyriad.



## YSTYRIAETHAU PERFFORMIAD

Ystyriwch sut gall y cyfyngiadau lleol effeithio ar eich trefn gystadlu arferol.  
Ystyriwch sut byddwch yn llenwi unrhyw amser hamdden os ydych chi'n gyfyngedig i aros yn eich llety; efallai na fyddwch yn cael mynd am dro nac ymweld â siop goffi. Efallai na fyddwch yn cael mynediad at gyfleusterau hyfforddi cyn y gystadleuaeth. Cynlluniwch sut byddwch yn paratoi yn y ffordd orau os bydd hyn yn digwydd (byddai elfen weledol yn adnodd da i'w ddefnyddio).  
Efallai na fyddwch yn gallu cael mynediad i gyfleusterau i gynorthwyo gyda'ch adferiad, e.e. pwll yn y gwesty. Teithiwch gydag unrhyw offer y bydd arnoch ei angen ar gyfer adfer.



## CYNGOR YMARFEROL

Defnyddiwch daliadau digyswllt - osgowch drin darnau arian / arian papur lleol os yw hynny'n bosibl. Mae rhai cardiau nad ydynt yn codi ffi gyfnewid.  
Rhaid deall gofynion iechyd cyhoeddus eich cyrchfan.  
Cadwch lygad ar y cyfarwyddyd diweddaraf yn y DU tra rydych chi oddi cartref, rhag ofn y bydd hyn yn cael unrhyw effaith ar eich siwrnai adref.



## LLESANT

Mae eich llesiant emosynol a meddyliol yn bwysig. Cadwch mewn cysylltiad rheolaidd â'r bobl sy'n eich cefnogi chi fel rheol; teulu, ffrindiau a / neu rwydwaith cefnogi arall.