Cwestiynau Cyffredin Dosbarthiadau Ffitrwydd Awyr Agored

Pa safleoedd sy'n cynnig y dosbarthiadau awyr agored? Eirias, Cyffordd Llandudno, Abergele a Dyffryn Conwy.

Pryd maen nhw'n dechrau? Mae'r dosbarthiadau'n dechrau ddydd Mawrth 21 Gorffennaf.

A allaf i droi i fyny i'r dosbarthiadau, neu oes rhaid i mi archebu lle o flaen llaw? Mae'n rhaid i chi archebu lle o flaen llaw er mwyn mynychu un o'n dosbarthiadau. Ni chaniateir i unrhyw un sy'n dod i ddosbarth heb archebu lle o flaen llaw gymryd rhan yn y dosbarth. Cyn i chi allu dechrau archebu lle ar-lein, mae angen i chi gael cyfrif dilys. Os ydych chi wedi rhoi eich cyfeiriad e-bost i'ch canolfan leol ond eich bod wedi anghofio eich cyfrinair, mae modd i chi gael mynediad i'r system Archebu Ar-lein trwy roi eich cyfeiriad e-bost a chlicio'r opsiwn 'wedi anghofio'ch cyfrinair?' i ailosod ac yna cael mynediad i'r safle. Os nad yw eich cyfeiriad e-bost gennym ar ein system, bydd angen i chi gysylltu ag unrhyw ganolfan sydd ar agor a rhoi eich enw a rhif eich cerdyn CBC iddynt, fel bod modd i ni roi eich cyfeiriad e-bost i mewn a gallwch ddilyn yr un camau ag uchod. Sylwch, os oes unrhyw un arall o'ch teulu yn aelod, bydd angen cyfeiriad e-bost ar wahân ar gyfer pob aelod o'r teulu i gael mynediad i'r system Archebu Ar-lein. Mae'r system Archebu Ar-lein ar gael yma - https://conwy.leisurecloud.net/Connect/mrmLogin.aspx
Os byddwch yn cael unrhyw broblemau gydag archebu lle ar-lein, anfonwch e-bost at hamdden.leisure@conwy.gov.uk

Mae fy aelodaeth wedi'i rhewi, a oes modd i mi ei dad-rewi er mwyn mynychu'r dosbarthiadau? Nac oes. Bydd pob aelodaeth yn aros wedi'i rhewi a bydd modd talu am y dosbarthiadau awyr agored ar sail 'talu wrth fynd' i bawb. Rydym wedi gwneud y penderfyniad hwn oherwydd y gwasanaeth sydd wedi'i leihau yn fawr y mae modd i ni ei gynnig i'n haelodau ar hyn o bryd.

Beth fydd pris y dosbarthiadau awyr agored? Cost pob dosbarth fydd:

- £5 Pris safonol
- £3 Pris i Bobl Hŷn
- £0 Deiliaid Tanysgrifiad Ffyddlondeb Anabledd

A allaf i dalu gydag arian parod am y dosbarthiadau? Na, ddim ar hyn o bryd. Yr unig ffordd i archebu a thalu yw defnyddio ein system archebu ar-lein.

A oes modd defnyddio'r ystafelloedd newid? Na, ddim ar hyn o bryd. Dylech gyrraedd yn barod i wneud ymarfer corff a dylech adael eich eiddo gartref neu yn eich car lle bo'n bosibl.

A oes modd i mi archebu lle 7 diwrnod o flaen llaw ar gyfer y dosbarthiadau? Nac oes. Gellir archebu lle ar gyfer pob dosbarth o hanner nos y diwrnod cyn y cynhelir y dosbarth. Er enghraifft, os ydych chi am archebu lle mewn dosbarth ar ddydd Mawrth, gallwch wneud hyn o hanner nos, nos Sul. Gellir archebu lle hyd at 15 munud cyn amser dechrau'r dosbarth. Mae hyn er mwyn caniatáu i gynifer ag sy'n bosibl o bobl gael cyfle i fynychu un o'n dosbarthiadau.

A all pobl ifanc dan 16 oed fynychu'r dosbarthiadau? Na, ddim ar hyn o bryd. Bydd pob dosbarth ar gyfer pobl 16 oed a hŷn.

Beth os na fydda i'n gallu dod i'r dosbarth rwyf wedi archebu lle ar ei gyfer? Ni roddir ad-daliadau os na fyddwch chi'n gallu mynychu'r dosbarth rydych wedi archebu lle ar ei gyfer. Os oes angen i chi ganslo, a'ch bod yn rhoi gwybod i ni o leiaf 2 awr cyn amser dechrau'r dosbarth, byddwn yn eich symud i ddosbarth arall.

Beth os bydd hi'n bwrw glaw neu os bydd y tywydd yn wael? Bydd dosbarthiadau yn parhau fel arfer os bydd hi'n bwrw glaw. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd rhai dosbarthiadau yn cael eu heffeithio os bydd y tywydd yn wael, ac os felly, byddwn yn cysylltu â phawb sydd wedi archebu lle, er mwyn trefnu lle iddynt mewn dosbarth arall.

Sut byddwch chi'n rheoli pa mor lân yw'r offer? Caiff y holl offer ei ddiheintio cyn i chi gyrraedd. Bydd hylif diheintio dwylo ar gael hefyd, a chynnyrch glanhau i gyfranogwyr eu defnyddio. Bydd ein tîm yn diheintio'r holl offer ar ôl y dosbarth.

Oes angen i mi ddefnyddio unrhyw offer i gofrestru gyda fy ngherdyn wrth gyrraedd? Na, ni fydd angen i chi ddefnyddio unrhyw offer gyda'ch cerdyn yn y dderbynfa. Bydd gan hyfforddwr y dosbarth gofrestr o bawb sydd wedi archebu lle ar gyfer y dosbarth.

Oes unrhyw beth mae angen i mi ei wybod pan fyddaf i'n cyrraedd y dosbarth? Bydd yr Amserlen Ffitrwydd yn nodi lle caiff pob dosbarth ei gynnal ac mae'n bwysig eich bod yn dilyn unrhyw arwyddion er mwyn helpu i'ch cadw'n saff. Wrth gyrraedd eich dosbarth, gofynnwn i chi fynd i'r darn o offer pellaf sydd ar gael oddi wrth y fynedfa, ac ar ddiwedd y dosbarth, dylech adael i'r cyfeiriad arall, h.y. yr olaf i mewn fydd y cyntaf allan.

Beth fydd yn digwydd os bydd angen triniaeth cymorth cyntaf ar gwsmer ar y safle? Bydd unrhyw aelod o staff fydd angen rhoi triniaeth cymorth cyntaf yn gwisgo cyfarpar diogelu personol a dilynir canllawiau diogelwch bob amser. Mae ein staff wedi eu hailhyfforddi mewn mesurau cymorth cyntaf newydd i amddiffyn eu hunain ac i'ch amddiffyn chi. Bydd angen iddynt wisgo Cyfarpar Diogelu Personol i wneud hyn, felly peidiwch â dychryn, mae hyn er diogelwch pawb.

A fydd angen i bob defnyddiwr dosbarth ffitrwydd ddod â'i fat ei hun? Bydd.