

Cynllun Gwaith ar gyfer CFFI

CFFI sy'n Ddiogel o ran COVID-19

Mae'r cynllun gwaith
hwn yn ategu'r ddogfen
sy'n cynnwys
canllawiau i'r CFFI
ynghylch bod yn
Ddiogel o ran Covid-19



**Fun, Learning and
Achievement**



Cynllun gwaith ar gyfer Pwyllgor clwb CFFI Agor y CFFI mewn modd sy'n ddiogel o ran Covid-19

1. Camu un

- 1.1. Dylai un neu ddau o aelodau sy'n swyddogion y clwb (neu'n arweinyddion/aelodau ymgynghorol) gyfranogi yn y sesiwn arweiniad y bydd eich ffederasiwn sirol yn ei rhedeg fel galwad fideo
- 1.2. Ynghyd â'r gweithlyfr hwn, bydd y ffederasiwn sirol yn anfon copi o'r **Canllawiau ar gyfer CFFI ynghylch bod yn ddiogel o ran Covid-19** at bob clwb.
- 1.3. Yn ystod yr alwad fideo, bydd swyddogion y ffederasiwn sirol yn trafod cynnwys y canllawiau, i'ch cynorthwyo i ddeall y camau sy'n ofynnol i agor eich CFFI i gynnal gweithgareddau ar gyfer grwpiau bychan, mewn modd sy'n ddiogel o ran Covid-19, a sut i roi'r camau hynny ar waith.

2. Cam dau

- 2.1. Yn dilyn sesiwn arweiniad y ffederasiwn sirol, dylai'r clwb CFFI gynnal cyfarfod o bwyllgor y clwb fel galwad fideo.
 - 2.1.1. Dylid cynnwys arweinyddion ac aelodau'r pwyllgor ymgynghorol – mae'n bwysig fod pawb yn cydweithio fel tîm i gynorthwyo i gynnal y clwb a'i weithgareddau.
- 2.2. Pynciau'r agenda a phenderfyniadau i'w gwneud yn ystod cyfarfod y pwyllgor:
 - 2.2.1. AQ wnaiff y clwb golli aelodau, neu a fydd aelodau yn dewis peidio adnewyddu eu haelodaeth, os bydd y clwb yn parhau â gweithgareddau ar-lein yn unig?
 - 2.2.1.1. A fydd arferion aelodau'r clwb wedi newid yn ystod y cyfnod maith o gyfyngiadau symud?
 - 2.2.1.2. Os na fydd y CFFI yn cynnal unrhyw weithgareddau wyneb yn wyneb, a wnânt ymweld â grwpiau eraill sy'n cael eu cynnal yn lle'r clwb CFFI?
 - 2.2.1.3. A wnânt ddefnyddio eu hamser hamdden i ddefnyddio cyfleusterau ac atyniadau lleol eraill (sinema, tafarndai, bwytai, atyniadau) ac yna, peidio dychwelyd i'r CFFI?
 - 2.2.2. A yw aelodau'r clwb yn dymuno cychwyn cyfarfod, mewn grwpiau bychan, unwaith bob pythefnos dyweder, nes bydd rheolau ynghylch Covid-19 yn cael eu llacio mewn modd a wnaiff ganiatáu i gyfarfodydd a gweithgareddau arferol ailgychwyn?
 - 2.2.3. Fel tîm, a oes gan y bobl sy'n rhan o bwyllgor y clwb, ynghyd â'r arweinyddion a'r pwyllgor ymgynghorol ("rheolwyr" y clwb) y **capasiti** i gynllunio a goruchwyllo gweithgareddau ar gyfer grwpiau bychan o aelodau'r CFFI?
 - 2.2.3.1. Capasiti – A yw aelodau'r pwyllgor yn teimlo'n ddigon hyderus i ysgwyddo cyfrifoldeb am y gwaith o gynllunio a goruchwyllo gweithgareddau sy'n ddiogel o ran Covid-19? Os nad ydynt, beth all aelodau'r pwyllgor ei wneud i ddod yn fwy hyderus? Pwy arall a all gynorthwyo (cyn-aelodau, er enghraifft, neu eraill – aelodau'r cyngor plwyf, pwyllgor y neuadd bentref ac ati)?
 - 2.2.3.2. Capasiti – Mae gan y pwyllgor y wybodaeth (y llyfryn *Canllawiau ar gyfer CFFI ynghylch bod yn ddiogel o ran Covid-19*)
 - 2.2.3.3. Capasiti – A oes gan aelodau'r pwyllgor, yr arweinyddion a'r aelodau ymgynghorol yr amser i gynllunio'r gweithgareddau, eu goruchwyllo a'u harwain hefyd?
 - 2.2.3.3.1. Pwy fydd yn gwneud y cynlluniau?
 - 2.2.3.3.2. Pwy fydd yn llunio cofnod ysgrifenedig o'r cynlluniau?

- 2.2.3.3.3. Pwy fydd yn paratoi'r asesiad o risgiau ynghylch bod yn ddiogel o ran Covid-19 a'r asesiad o risgiau gweithgareddau? (Dylai'r asesiad o risgiau gweithgareddau fod eisoes yn ei le ynghylch cyfarfod clwb yn y man cyfarfod arferol)
 - 2.2.3.3.4. Pwy fydd yn goruchwyllo ac yn arwain y gweithgareddau ar y diwrnod/noson?
 - 2.2.3.4. Capasiti – A all cyllideb y clwb ymdopi ag unrhyw wariant a all fod yn ofynnol ar ben gwariant arferol y clwb i ariannu digwyddiadau? (Er enghraifft, cynnydd mewn costau llogi manau cyfarfod, costau glanhau manau cyfarfod, prynu hylif diheintio dwylo a gorchuddion wyneb)
 - 2.2.3.5. Capasiti – Dylid ystyried y diogelu, y rheoli a'r goruchwyllo sy'n ofynnol ar gyfer holl sesiynau'r CFFI (y sawl sydd wedi'u recriwtio'n ddiogel; mae copi o'u gwiriad DBS wedi'i gadw mewn ffeil a chafwyd ac adolygwyd geirdaon yn eu cylch, ac mae copïau o'r geirdaon hynny wedi'u cynnwys mewn ffeil hefyd). Ychwanegwch enwau'r sawl sy'n gyfrifol am reoli diogelu at y cofnodion cynllunio.
 - 2.2.3.6. Capasiti: Dylid ystyried unrhyw aelodau'r CFFI sy'n agored i niwed o safbwynt clinigol neu rai sy'n byw mewn aelwydydd gyda phobl sy'n agored i niwed o safbwynt clinigol.
 - 2.2.3.6.1. Dylai pob aelod o'r clwb deimlo eu bod yn **perthyn** i'r clwb ac y gallant gyfranogi yn y gweithgareddau. Yn achos y sawl sy'n agored i niwed oherwydd Covid-19, cysylltwch â hwy i drafod sut gellir eu cynnwys (er enghraifft, gallai newidiadau bychan i'r cynllun Covid-19 eu galluogi i fynychu, neu gallent gyfranogi mewn trafodaethau trwy gyfrwng galwad fideo i ymuno â'r gweithgaredd).
 - 2.2.3.7. Capasiti – yn achos clybiau sydd â mwy na 30 o aelodau, ystyriwch sut gellir ffurfio grwpiau, a sut gellir rhedeg y gweithgaredd ddwywaith neu dair gwaith. Trowch at y canllawiau a chofiwch y gall y goruchwylwyr/arweinyddion redeg sesiwn ddwywaith yr un noson neu ddwywaith yn ystod wythnos.
 - 2.2.3.8. Capasiti – yn achos clybiau sydd â mwy na 30 o aelodau sy'n mynychu'n rheolaidd, ystyriwch beth fyddwch yn ei wneud os bydd mwy na 30 o bobl yn cyrraedd i gyfranogi yn y gweithgaredd ar y diwrnod? Pwy fydd y bobl y gofynnir iddynt adael a phwy fydd yn ysgwyddo cyfrifoldeb am sicrhau na fydd y grŵp yn fwy na 30 o ran nifer?
 - 2.2.3.9. Capasiti - os na fydd y sawl sy'n mynychu yn gallu ufuddhau i ofynion cadw pellter cymdeithasol, dylech chi fod yn barod i ofyn iddynt adael y gweithgaredd. Pwy fydd y sawl y gofynnir iddynt ysgwyddo cyfrifoldeb am sicrhau fod y sawl sy'n methu ufuddhau i ofynion cadw pellter cymdeithasol adael yn gadael y man cyfarfod?
- 2.2.4. Efallai bydd pwyllgorau rhai clybiau yn penderfynu fod gan y pwyllgor ddigon o bobl ac adnoddau i gychwyn cynllunio ac agor clybiau'r CFFI i gynnal gweithgareddau ar gyfer grwpiau bychan.
 - 2.2.5. Efallai bydd pwyllgorau clybiau eraill yn penderfynu nad oes ganddynt y capasiti i wneud hyn nawr, a bod arnynt angen rhagor o amser a chynlluniau yn eu lle, dyweder, erbyn mis Medi.
 - 2.2.6. Efallai bydd pwyllgorau rhai clybiau yn penderfynu disgwyl nes y cyflawnir y Lefel Parodrwydd Melyn (Lloegr) neu'r golau traffig Gwyrdd (Cymru).

Os bydd aelodau pwyllgor y clwb yn penderfynu nad oes ganddynt y capasiti i redeg y clwb mewn modd sy'n ddiogel o ran Covid-19 ar hyn o bryd, y penderfyniad priodol yw disgwyl ychydig yn rhagor nes caiff rheolau ynghylch Covid-19 eu llacio.

Nid yw hon yn ras i weld pwyllgor pa glwb fydd y cyntaf i redeg gweithgareddau ar gyfer grwpiau bychan. Y nod yw sicrhau fod aelodau pwyllgor y clwb (ymddiriedolwyr yr elusen) yn

gwneud penderfyniad priodol y mae ganddynt yr adnoddau i'w reoli.

3. Cam tri

- 3.1. A all pwyllgor y clwb ganfod a llogi man cyfarfod addas sydd â'i gynllun ei hun i fod yn *fan cyfarfod sy'n ddiogel o ran Covid-19*?
 - 3.1.1. Dylai'r pwyllgor ymdrechu i ganfod lleoliad gwahanol os na fydd y man cyfarfod arferol ar gael, neu os nad yw'n addas. Gallai'r lleoliad arferol fod yn cael ei ddefnyddio fel rhan o ymateb y gymuned i Covid-19, efallai na fydd modd ei addasu i fod yn ddiogel o ran Covid-19, neu efallai bydd rheolwyr rhai manau cyfarfod yn penderfynu cadw eu man cyfarfod ar gau ayyb.
- 3.2. Ar ôl canfod man cyfarfod, gofynnwch i'r gweithredwyr am gopi ysgrifenedig o gynllun y lleoliad i fod yn ddiogel o ran Covid-19, neu restr o'r camau maent wedi'u gweithredu i sicrhau fod y lleoliad yn ddiogel o ran Covid-19.
- 3.3. Cofiwch sicrhau eich bod chi'n gwybod beth yw capasiti'r man cyfarfod, â'r cynlluniau i fod yn ddiogel o ran Covid-18 yn eu lle.
- 3.4. Holwch ynghylch y drefn glanhau.
- 3.5. A yw'r cyfleusterau golchi dwylo yn ddigonol ar gyfer y CFFI?
- 3.6. A wnaiff y man cyfarfod ddarparu hylif diheintio dwylo, neu a oes disgwyl i ddefnyddwyr ddarparu eu hylif eu hunain ar gyfer y gweithgareddau a'r cyfranogwyr? Beth fydd yn digwydd os na fydd hylif diheintio ar gael ar ddiwrnod y gweithgaredd?
- 3.7. Gofynnwch i weithredwr neu bwyllgor y man cyfarfod beth yn union maent yn ei ddisgwyl gan y CFFI fel y sefydliad sy'n llogi'r lleoliad – dylai'r manylion fod wedi'u cynnwys yn y wybodaeth ynghylch y *telerau llogi* (pa gyfarwyddiadau mae'r lleoliad yn ei roi i'r clwb CFFI?).
- 3.8. Adolygwch y telerau llogi a/neu gynlluniau'r man cyfarfod i fod yn ddiogel o ran Covid-19. Ychwanegwch ddogfennau'r lleoliad at fanylion cynlluniau'r clwb CFFI i fod yn ddiogel o ran Covid-19.
- 3.9. DALIWCH SYLW: Mae'n rhaid i'r CFFI hynny sy'n berchen ar ac yn rhedeg eu man cyfarfod/neuadd/lleoliad eu hunain lunio cynllun i fod yn ddiogel o ran Covid-19 ar gyfer y lleoliad.
 - 3.9.1. Lloegr: Fe wnaiff [y daflen wybodaeth hon](#), a luniwyd gan *Action for Rural England* (ACRE), helpu'r sawl sy'n gyfrifol am neuaddau a manau cyfarfod yn Lloegr i baratoi i agor y cyfleuster.
 - 3.9.2. Cymru: Fe wnaiff [y daflen wybodaeth hon](#), a luniwyd gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC), helpu'r sawl sy'n gyfrifol am neuaddau a manau cyfarfod yng Nghymru i baratoi i agor y cyfleuster.

4. Cam pedwar

- 4.1. Ystyriwch y gweithgareddau ar gyfer grwpiau bychan a fydd yn addas ar gyfer y clwb:
 - 4.1.1. Gweithgareddau y gellir eu gwneud heb drin a thrafod offer, neu ystyriwch sut gellir diheintio'r offer yn rheolaidd. Yn ystod y gweithgarwch, cofnodwch pryd a sut caiff offer ei ddiheintio, a gan bwy.
 - 4.1.2. Siaradwyr – a fyddant yn fodlon mynychu'r gweithgaredd ar gyfer grŵp bychan?
 - 4.1.3. Yn achos y gweithgaredd cyntaf ar gyfer grŵp bychan, ystyriwch gynnal cyfarfod CFFI syml, lle bydd:
 - 4.1.3.1. cyfle i swyddogion a phwyllgor y clwb egluro'r cynlluniau i fod yn ddiogel o ran Covid-19.
 - 4.1.3.2. Gall y gweithgaredd grŵp fod yn sesiwn lle bydd y goruchwylwyr yn gofyn i aelodau'r clwb beth fyddent yn hoffi ei wneud yn ystod yr ychydig gyfarfodydd dilynol -

syniadau ynghylch gweithgareddau y gellir eu gwneud mewn modd sy'n ddiogel o ran Covid-19.

5. Cam pump

5.1. Ar ôl dewis y gweithgaredd cyntaf, ystyriwch ymweld â'r man cyfarfod fel y gall pwyllgor y clwb wneud y canlynol:

- 5.1.1. Cadarnhau y gwnaiff y cynlluniau weithio yn y man cyfarfod - a ddefnyddir yr un drws fel mynedfa ac allanfa (systemau unffordd i fynd i mewn, ac yna, eu cildroi i fynd allan) neu a oes mynedfa ac allanfa ar wahân?
- 5.1.2. Canfod a yw'r arwyddion yn ddigonol ynteu a ddylai'r clwb lunio arwyddion/posteri ar gyfer ei weithgaredd CFFl.
- 5.1.3. Archwilio a chadarnhau cynlluniau'r man cyfarfod - a oes system unffordd yn ei lle, er enghraifft, mewn manau a rennir neu goridau?

5.1.4. Archwilio'r cyfleusterau golchi a sychu dwylo.

5.1.5. Ystyried sut bydd pobl yn cyrraedd ac yn ymadael. Ystyriwch sut bydd trefniadau codi a gollwng yn gweithio i'r aelodau hynny na fydd yn gyrru eu hunain i'r gweithgaredd.

5.1.6. Cadarnhau trefniadau parcio ceir.

6. Cam chwech

6.1. Cyfuno'r holl gynllunio trwy eu cofnodi a llunio ffeil cynllunio (ar bapur neu ffeil ddigidol)

6.1.1. Cynllun y man cyfarfod i fod yn ddiogel o ran Covid-19 – dylid rhoi copi yn ffeil cynllunio'r CFFl.

6.1.1.1. Gweithredwch y camau hynny y nodir eu bod yn ofynnol yng nghynllunio y man cyfarfod neu fel rhan o'r telerau llogi.

6.1.2. Lluniwch gynllunio y clwb CFFl i fod yn ddiogel o ran Covid-19 – defnyddiwch y templed gan FfCCFFl sydd wedi'i gynnwys yn y llyfryn hwn – a rhowch gopi yn y ffeil cynllunio.

6.1.3. Asesiad o risgiau'r gweithgaredd – defnyddiwch yr asesiad o risgiau a ddefnyddir fel arfer ynghylch nosweithiau clwb y CFFl a rhowch gopi yn y ffeil cynllunio.

6.1.4. Cofiwch sicrhau fod rheoli diogelu yn cael ei gynnwys yn yr asesiad o'r risgiau.

6.1.5. Taflen cofnodi cynlluniau gweithgaredd - defnyddiwch y templed gan FfCCFFl sydd wedi'i gynnwys yn y llyfryn hwn. Sicrhewch fod y llyfr cofnodi presenoldeb yn barod (cofiwch, yn y cynllun, y dylai un unigolyn ysgrifennu pob enw yn y llyfr – ni ddylai'r llyfr a beiros gael eu trosglwyddo o'r naill i'r llall).

6.1.6. Lluniwch daflen i gofnodi'r holl ymwelwyr a fydd yn bresennol am fwy na 15 munud, neu defnyddiwch y templed yn y llyfryn hwn.

6.1.7. Os bydd yn rhaid i'r CFFl ddarparu hylif diheintio dwylo, archebwch hynny'n brydlon i sicrhau y bydd ar gael ar ddiwrnod y gweithgaredd.

6.1.8. Ac os bydd gorchuddion wyneb yn ofynnol, penderfynwch a ddylai aelodau'r CFFl ddod â'u gorchuddion eu hunain, a beth ddylid ei wneud os na fydd rhywun yn dod â gorchudd wyneb. Os dylai'r clwb ddarparu gorchuddion, archebwch hwy'n brydlon fel y byddant ar gael ar ddiwrnod y gweithgaredd.

7. Cam saith

7.1. Lluniwch wybodaeth ar gyfer holl aelodau'r clwb CFFl a sicrhewch fod y wybodaeth hon yn cael ei chyfleu wrth y canlynol:

7.1.1. Pob aelod sy'n 18 mlwydd oed neu'n hŷn, aelodau ymgynghorol ac arweinyddion y clwb.

7.1.2. Rhieni'r holl aelodau sy'n iau na 18 oed.

7.1.3. Gellir gwneud hynny trwy gylchredeg dogfen gwybodaeth, a gellir postio'r ddogfen hon yng

ngŵp caeedig y CFFl ar gyfryngau cymdeithasol neu ddefnyddio dull arall a wnaiff sicrhau ei bod yn cyrraedd **pob** aelod a rhieni'r aelodau sy'n iau na 18 mlwydd oed.

7.2. Bydd y wybodaeth hon yn caniatáu i bwyllgor y clwb sicrhau fod gan aelodau'r CFFl a'u teuluoedd yr hyder i ddychwelyd i'r CFFl. Bydd y ddogfen yn nodi'r camau a'r cynlluniau trylwyr y mae pwyllgor y clwb wedi'u sefydlu i alluogi gweithgareddau'r clwb i ailgychwyn. Bydd hefyd yn nodi digwyddiadau pwyllgor y clwb mewn perthynas â'r aelodau hynny o'r CFFl a fydd yn mynychu, yn ogystal ag unrhyw gyfarwyddiadau penodol.

7.3. Gwybodaeth ar gyfer aelodau'r clwb a rhieni'r aelodau sy'n iau na 18 mlwydd oed. Cynnwys argymelledig:

7.3.1. Cadarnhewch y canlynol:

7.3.1.1. Pwy sy'n goruchwylio'r gweithgaredd?

7.3.1.2. Beth sy'n digwydd – y gweithgaredd a'r trefniadau sydd yn eu lle i gynnal pellter cymdeithasol mewn perthynas â Covid-19.

7.3.1.3. Dylech ychwanegu unrhyw gyfarwyddiadau sy'n ymwneud yn benodol â'r lleoliad.

7.3.1.4. Unrhyw addasiadau a wneir i weithgaredd 'arferol' y CFFl.

7.3.1.5. Uchafswm aelodau'r CFFl a all gyfranogi yn y gweithgaredd ar y tro.

7.3.1.6. A oes angen i aelodau'r CFFl 'archebu' lle?

7.3.1.7. Cadarnhad o beth fydd yn digwydd os bydd hyn gormod o bobl yn dod i gyfranogi yn y gweithgaredd (oherwydd ni wnaiff hyn ganiatáu i chi gynnal pellter cymdeithasol mewn perthynas â Covid-19)

7.3.1.8. Pa drefniadau sydd yn eu lle i redeg y gweithgaredd eilwaith?

7.3.1.9. Cadarnhad fod cyfleusterau golchi dwylo ar gael.

7.3.1.10. Nodi y bydd disgwyl i bawb olchi eu dwylo wrth gyrraedd, ac y dylent wneud hynny'n aml yn ystod y gweithgaredd a chyn iddynt ymadael.

7.3.1.11. Nodi na ddylai neb fynychu'r gweithgaredd os byddant yn teimlo'n sâl, yn enwedig os bydd ganddynt symptomau Covid-18.

7.3.2. Gofynnwch y canlynol:

7.3.2.1. A oes unrhyw unigolion yn y clwb CFFl sy'n agored i niwed o safbwynt clinigol yn sgil Covid-19, neu a oes unrhyw unigolion yn y clwb yn byw gyda phobl sy'n agored i niwed yn y fath fodd? Pa ddulliau eraill a wnewch chi eu defnyddio i sicrhau fod yr aelodau hyn yn cynnal cysylltiad â'r clwb ac i barhau i ennyn eu diddordeb?

7.3.3. Rhowch y cyngor dilynol:

7.3.3.1. Na ddylai aelodau'r CFFl rannu cludiant, oni byddant yn aelodau o'r un aelwyd neu'n rhan o swigen dwy aelwyd.

7.3.3.2. Y dylai rhieni neu aelodau o'r aelwyd gludo'r sawl sydd ddim yn gyrru, yn cynnwys aelodau sy'n iau na 18 mlwydd oed, i fan cyfarfod y clwb ac oddi yno.

7.3.3.3. Trefniadau parcio ceir.

7.3.3.4. Trefniadau cyrraedd ac ymgynnull - dylai pawb aros yn eu ceir nes bydd y gweithgaredd/ymweliad yn cychwyn a hyd nes y gellir eu goruchwylio.

7.3.3.5. Wrth gyrraedd a chyn gadael, disgwylir i aelodau'r CFFl olchi eu dwylo gan ddefnyddio dŵr a sebon am 20 eiliad, a dylent wneud hyn yn rheolaidd trwy gydol y sesiwn.

7.3.3.6. Dylid defnyddio hances bapur neu benelin i dagu neu disian, a dylid defnyddio biniau i waredu hancesi gwastraff.

7.3.3.7. Trefniadau ymadael.

7.3.3.8. Y gofynnir i'r sawl sydd yn cadw at y canllawiau ynghylch cadw pellter cymdeithasol i adael y gweithgaredd, oherwydd mae lles pawb a fydd yn bresennol yn hollbwysig.

7.3.4. Hysbyswch aelodau'r CFFI fod yn rhaid iddynt wneud y canlynol:

7.3.4.1. Sicrhau fod unrhyw un sy'n teimlo'n sâl yn aros gartref.

7.3.4.2. A oes system archebu yn ei lle?

7.3.4.3. Wrth gyrraedd a chyn gadael, golchi dwylo gan ddefnyddio dŵr a sebon am 20 eiliad, a gwneud hyn yn rheolaidd trwy gydol y sesiwn.

7.3.4.4. Nodyn atgoffa: Argymhellir peidio cyffwrdd eich wyneb a defnyddio hances bapur neu benelin i dagu neu disian a defnyddio biniau i waredu hancesi gwastraff.

7.3.4.5. Ni ddylai aelodau'r CFFI rannu cludiant (oni byddant yn byw yn yr un aelwyd neu'n rhan o'r un swigen dwy aelwyd).

7.3.5. Rhieni aelodau sy'n iau na 18 mlwydd oed:

7.3.5.1. Gofynnwch i rieni'r aelodau o'r CFFI sy'n iau na 18 mlwydd oed i drafod y canlynol â'u plant: coronafeirws (COVID-19), cadw pellter cymdeithasol a golchi dwylo.

7.3.5.2. Dylent sicrhau fod unrhyw un sy'n teimlo'n sâl yn aros gartref.

7.3.5.3. Ni ddylent ymgasglu ger mynedfeydd neu mewn meysydd parcio – dylent fodelu cadw pellter cymdeithasol fel y gwnaiff eu plant ddysgu arferion da.