**Diweddariad Covid 19 (Coronafeirws) – Cyfnod Clo Byr (*Fire Break*)**

**Cyfleusterau Chwaraeon:**

Mewn ymateb i ganllawiau Llywodraeth Cymru diweddaraf bydd yr holl gyfleusterau chwaraeon ym Met Caerdydd ar gau o 6pm ar ddydd Gwener 23 Hydref (ac eithrio addysgu academaidd a hyfforddiant Elît/Proffesiynol fel y cytunwyd gyda Chwaraeon Cymru/Llywodraeth Cymru).

Bydd diweddariadau pellach ar ailagor yn cael eu rhannu maes o law.

**MetActive**

Dosbarthiadau:

Holl ddosbarthiadau ffitrwydd bersonol yn cael eu gohirio tan ddydd Llun 9 Tachwedd.

Serch hynny, peidiwch â phoeni, rydym wedi datblygu ystod o sesiynau rhithwir i'ch cadw'n egnïol o'ch cartref.

Cynhelir ein dosbarthiadau i gyd ar Zoom. Gellir eu cyrchu trwy ddewis 'Ymuno â Chyfarfod' a nodi ein ID: 974-409-7311. Cyfrinair - 359305 Mae'r rhif adnabod yr un peth ar gyfer pob dosbarth ac ar ôl i chi ei nodi unwaith bydd Zoom yn ei storio am y tro nesaf. 

Mae Zoom yn blatfform am ddim y gellir ei lawrlwytho ar Windows, Mac neu symudol. Y peth gwych am ein dosbarthiadau yw eu bod mor rhyngweithiol ag y mae defnyddwyr eisiau eu gwneud. Rydym yn lansio dosbarthiadau 15 munud cyn yr amser cychwyn ac yn eu cadw i redeg am 15 munud ar ôl iddyn nhw orffen gan roi cyfle i bobl gymdeithasu pe dymunent. Fodd bynnag, gall defnyddwyr hefyd ddistawu eu meicroffon a'u fideo pe byddai'n well ganddynt gymryd rhan yn breifat.

Mae'r dosbarthiadau ar agor ac nid oes angen archebu lle, yr oll sydd angen i chi ei wneud yw defnyddio’r ddolen i ymuno. Rydyn ni eisiau cyrraedd cymaint o bobl â phosib a'u helpu i gadw'n heini ac egnïol yn ystod yr amseroedd heriol hyn, felly rydyn ni'n annog myfyrwyr a staff i wahodd eu ffrindiau a'u teulu i ymuno.

Cyfryngau cymdeithasol:

Mae'r holl wybodaeth ar gyfer dosbarthiadau ar ein llwyfannau Facebook, Instagram a Twitter.

Twitter: @Met\_Active (<https://twitter.com/Met_Active>)

Facebook: @cmetactive (<https://www.facebook.com/cmetactive/?ref=bookmarks>)

Instagram: metactive (<https://www.instagram.com/metactive/>)

**Sesiynau Academi Iau:**

Ni chynhelir pob sesiwn chwaraeon iau o ddydd Iau 22ain am 9pm, cynigir nodyn credyd ar gyfer wythnos olaf y bloc cyfredol hwn. Byddwn yn edrych i ailgychwyn ddydd Llun 9 Tachwedd am floc chwe wythnos o hyfforddiant (os caniateir y canllawiau). Bydd gwybodaeth bellach yn cael ei chyfleu yn ystod yr wythnos nesaf. Byddem yn gwerthfawrogi eich cydweithrediad wrth inni ddelio â'r sefyllfa hon. Ar gyfer unrhyw ymholiadau academi, cysylltwch â [rnutall@cardiffmet.ac.uk](mailto:rnutall@cardiffmet.ac.uk)

**Chwaraeon Cymunedol - Ysgolion Uwchradd Dwyrain a Gorllewin Caerdydd:**

Bydd cyfleusterau ysgol yn cau am 9.30pm ar ddydd Iau 22 Hydref a bydd yn parhau ar gau tan ddydd Llun 9 Tachwedd. Byddwn yn diweddaru clybiau maes o law ar ein cynlluniau i ailagor y cyfleusterau yn seiliedig ar y canllawiau wedi'u diweddaru i ni dderbyn.

Ar gyfer ymholiadau pellach, cysylltwch ag [ECCenquiries@cardiffmet.ac.uk](mailto:ECCenquiries@cardiffmet.ac.uk) neu [CWenquiries@cardiffmet.ac.uk](mailto:CWenquiries@cardiffmet.ac.uk)

**Ymholiadau Cyffredinol:**

Cyfeiriwch eich ymholiadau penodol fel y nodir yn yr adrannau uchod ond ar gyfer ymholiadau cyffredinol gallwch anfon e-bost at [sport@cardiffmet.ac.uk](mailto:sport@cardiffmet.ac.uk)

Rydym yn gwerthfawrogi eich cydweithrediad a'ch amynedd gyda'r sefyllfa hon yn fawr ac rydym yn annog yr holl fyfyrwyr, staff ac aelodau i barhau i ddilyn y cyngor Iechyd Cyhoeddus. Gobeithiwn eich gweld yn ôl yn fuan. Cadwch yn ddiogel ac arhoswch yn iach.

Diolch

Tîm Chwaraeon Caerdydd / Chwaraeon Met Caerdydd