

Canllawiau Rhedeg yn ystod cyfnod COVID

- **Mae cadw'n heini a bywiog yn dda i chi** – o ran lechyd Corfforol a Meddyliol felly peidiwch â gwneud llai o ymarfer corff ond, yn yr un modd, peidiwch â mynd dros ben llestri.
- **Parhewch gyda'ch lefel arferol o ymarfer corff** e.e. os ydych chi'n rhedeg am 30 munud ddwy neu dair gwaith yr wythnos fel arfer – byddai ceisio rhedeg 25 milltir yn syniad drwg! Gall rhedeg pellter hir roi straen ar eich system imiwnedd wrth i'ch corff ddod yn ôl ato'i hun, felly peidiwch â gwthio eich hun y tu hwnt i'ch gallu.
- **Byddwch yn ystyriol o ba bryd ac i le y byddwch chi'n rhedeg** – sut mae modd i chi wneud yn siŵr eich bod chi mewn ardal lle na fydd llawer o bobl? Gallai parciau fod yn ddewis amlwg fel arfer ond mae digonedd o fannau gwyrdd agored i redeg ynddynt. Beth am roi cynnig ar lwybrau diogel nad ydynt yn cael eu defnyddio mor aml? Beth am redeg yn gynnar yn y bore neu gyda'r nos?
- **Rhedwch ar eich pen eich hun neu gyda rhywun sy'n byw yn yr un tŷ â chi** – PEIDIWCH â chael eich temptio i redeg gyda ffrindiau o'ch grŵp/clwb rhedeg – hyd yn oed os ydych chi'n meddwl bod modd i chi aros yn ddigon pell ar wahân.

Mae feirysau'n lledaenu wrth i bobl disian, dagu neu anadlu (yn drwm) felly:

- **ARAFWCH A CHADWCH O LEIAF 2 MEDR ODDI WRTH ERAILL** – pellach os oes modd. Bydd yn lles i'ch rhedeg, yn lles i'ch system imiwnedd ac yn lles i eraill o'ch cwmpas.
- Rhedwch ar y chwith – ac os bydd angen i chi basio rhywun o'ch blaen, cynlluniwch hynny'n ofalus er mwyn eich diogelu chi a hwythau. Rhowch floedd ysgafn eich bod yn mynd i'w pasio ar y dde – a chadwch o leiaf 2 MEDR oddi wrthynt.
- Os byddwch chi'n croesi pont neu lwybr cul – peidiwch â rhuthro – arhoswch nes ei bod yn glir ac yn ddiogel mynd yn eich blaen a chadw o leiaf 2 medr oddi wrth eraill. Nid rhedeg ras ydych chi – stopiwch ac arhoswch os oes angen.
- **Cofiwch gyfarch rhedwyr eraill** – ond cofiwch eich bod yn anadlu mwy o'r feirws allan drwy weiddi – codwch eich braich i godi llaw er mwyn cyfarch yn gyfeillgar.
- Os oes gennych chi ddillad rhedeg llachar – gwisgwch nhw – fel bod modd i redwyr a cherddwyr eraill eich gweld yn rhwydd.
- Gwisgwch fenig a chofiwch ymolchi eich dwylo'n dda ar ôl cyrraedd adref ar ôl rhedeg.
- **Rhedwch ychydig filltiroedd o'ch gartref, gan adael o'ch drws ffrynt** – dim pellach – byddwch yn adnabod yr ardal yn well ac yn gwybod sut i gadw pellter addas rhyngoch chi ac eraill.
- **Peidiwch â chymryd risg** – nid nawr yw'r amser i droi eich troed, i agor eich pen-glin ar garreg – mae angen i bawb leihau'r pwysau ar adnoddau'r GIG.

Ac i gloi, un awgrym i'w ystyried o ran y ffordd y dylem ni i gyd ymddwyn ar hyn o bryd:

- **Yn hytrach na themlo eich bod yn ceisio osgoi dal y feirws, dylech ymddwyn fel pe bai'r feirws gennych chi a gwneud eich gorau i beidio ei roi i eraill.**

MWYNHEWCH EICH RHEDEG – CADWCH YN DDIOGEL, YN IACH, AC YN DDIGON PELL!

