



(Nid at ddefnydd ACT)

Gweithgaredd:

.....
Dyddiad y Weithgaredd:

Ffurflen gwybodaeth bersonol ar gyfer Ynys Hywel

Sefydliad/Grŵp:

1. Manylion

Rydw i _____ (enw) yn cytuno i gadw at y cyfarwyddiadau a roddir gan staff Ynys Hywel ac yn deall unrhyw risgiau sy'n gysylltiedig â natur gweithgareddau awyr agored.

2. Gwybodaeth feddygol

a. Unrhyw gyflwr meddygol sy'n galw am driniaeth, gan gynnwys meddyginiaeth e.e. anableddau / asthma / clefyd y siwgr / epilepsi / problemau gyda'r galon/cylchrediad? OES/NAC OES

Os OES, darparwch fanylion bras: _____

b. Nodwch unrhyw anghenion dietegol arbennig e.e. llysieuol, alergedd cnau ayb:

c. Nodwch y mathau o feddyginiaethau ar gyfer trin poen/ffliw y medrwch eu cymryd os bydd angen:

d. Cyn belled ag yr ydych chi'n ymwybodol, a ydych chi wedi bod mewn cysylltiad â, neu wedi dioddef o unrhyw glefydau heintus neu ymledol o fewn y bedair wythnos ddiwethaf?

DO/NADDO

Os DO, darparwch fanylion bras: _____

e. A oes gennych unrhyw alergeddau _____ OES/NAC OES

Os OES, nodwch y manylion yma:

f. Pryd y derbynioch chi bigiad tetanws ddiwethaf?

g. Nodwch fanylion unrhyw driniaeth feddygol ddiweddar neu reolaidd gan gynnwys meddyginiaethau, tabledi

ayb: _____

Fe hysbysaf gyfarwyddwr y cwmni/arweinydd y grŵp cyn gynted â phosib os bydd unrhyw newidiadau i'r manylion hyn neu amgylchiadau eraill rhwng nawr a dechrau'r daith.

Tynnwch lun cylch i gadarnhau. A fedrwch chi:

Nofio 25 metr Cerdded heb gymorth Cario offer os bydd rhaid

4. Datganiad

Rwy'n deall, trwy lofnodi'r ffurflen hon, bod y gweithgareddau y byddaf yn cymryd rhan ynddynt yn beryglus a gall arwain at anaf. Fe ddilynaf gyfarwyddiadau pan y'i rhoddir gan hyfforddwyr Ynys Hywel ac fe hysbysaf yr hyfforddwyr os dechreuaf deimlo'n sâl neu os na fedrai barhau gyda'r weithgaredd. Deallaf nad yw Ynys Hywel yn derbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled, difrod neu anaf a achoswyd gan, neu yn ystod presenoldeb yn eu gweithgarwch: ag eithrio lle y gellir dangos bod y fath golled neu ddifrod wedi digwydd oherwydd esgeulustod staff y ganolfan. Rwy'n deall fy nghyfyngiadau ac yn cytuno i beidio rhoi fy hun nac eraill mewn perygl. Wrth lofnodi'r datganiad hwn rwy'n cytuno i'r telerau a'r amodau a arddangosir ar wefan Ynys Hywel.

Rhifau ffôn mewn argyfwng:

Enw: _____ Perthynas: _____

Rhif ffôn gwaith: _____ Cartref: _____

Cyfeiriad y cartref: _____

Cyswllt arall mewn argyfwng:

Enw: _____ Perthynas: _____

Rhif ffôn gwaith: _____ Cartref: _____

Cyfeiriad y cartref: _____

Enw doctor teulu: _____ Rhif ffôn: _____

Cyfeiriad: _____

Llofnod: _____ Dyddiad: _____

Personal/Con

version 6

23/06/15

Enw llawn (llythrennau bras):

Rhaid i arweinydd y grŵp ddarparu'r ffurflen yma, neu gopi, ar yr ymweliad. Dylai cyswllt y sefydliad gadw copi hefyd.