

Caban Y Faenol CYF

Gofal Haul

Yng Nghaban Y Faenol rydym am i'r plant fwynhau'r haul yn ddiogel yn yr awyr agored. Ein nod yw i'r plant fabwysiadu ymddygiadau haul iach a fydd yn parhau trwy gydol eu plentyndod a'u diogelu rhag risgiau amlygiad i'r haul.

Ymwybyddiaeth Gofal Haul

Rhoddir cyfle i rieni/gofalwyr roi caniatâd i staff ar y Ffurflen Gofrestru i staff roi Hufen Haul i'w plentyn.

Mae Gweithwyr Chwarae'r Clwb yn trafod pwysigrwydd cael eich amddiffyn rhag yr haul gyda y plant a bydd gweithgareddau a gynlluniwyd i hyrwyddo amddiffyn rhag yr haul yn cael eu cyflwyno.

Anogir y plant i wisgo dillad amddiffynnol ac eli haul pan fyddant yn agored i'r haul (e.e. hetiau sy'n gorchuddio'r clustiau, yr wyneb a'r gwddf, sbectol haul UV priodol, dillad llewys hir).

Mae'r staff yn gweithredu fel modelau rôl ac yn gwisgo dillad priodol ac yn cymryd camau ychwanegol i amddiffyn eu hunain.

Cysgod a'r Amgylchedd:

- Bydd seddau ac offer yn cael eu symud i ardaloedd cysgodol.
- Bydd gweithgareddau awyr agored yn digwydd mewn mannau cysgodol lle bo modd.
- Sicrhau bod cysgod parhaol lle bo modd trwy blannu coed a llwyni. Lle nad yw hyn yn bosibl, bydd y cylch yn sicrhau bod gasebo neu orchudd tebyg y gelli'r ei godi'n gyflym.
- Bydd y staff yn ceisio osgoi mynd a'r plant allan ar adegau poethaf y dydd, Rhwng 11am – 3pm. Byddant yn sicrhau bod plant yn cael cyfleoedd i chwarae yn yr awyr agored cyn ac ar ôl yr amseroedd hyn.

Eli haul:

- Gofynnir i rieni ddarparu eli haul i'r Clwb (o leiaf 30+), o fewn y dyddiad dod i ben a labelu enw eu plentyn arnynt.
- Rydym hefyd yn darparu eli haul (50+)
- Mae'r plant yn cael eu goruchwyllo a'u hannog i roi eli haul yn ôl trwy gydol y dydd lle bo angen.

Caban Y Faenol CYF

Dadhyradu:

- Anogir y plant i yfed cymaint â phosibl naill ai eu diodydd eu hunain neu ddŵr a gyflenwir gennym ni
- Rhoddir awgrymiadau i'r plant yn y clwb ar ôl ysgol yn ogystal â gwyliau i'w hoeri a'u hydradu
- Mae'r staff yn ymwybodol o arwyddion dadhyradu ac yn sicrhau bod pob plentyn yn cael ei hydradu
- Mae unrhyw amheuaeth o ddadhyradu yn dilyn protocol cymorth cyntaf.

Gwybodaeth Ychwanegol

Gelli'r hyrwyddo negeseuon atal canser y croen SunSmart* drwy ddefnyddio'r cod SMART:

(S - stay) Arhoswch yn y cysgod 11-3

(M – make sure) Gwnewch yn siŵr nad ydych chi byth yn llosgi

(A - always) Gorchuddiwch bob amser gyda chrys-t, het a sbectol haul

(R - remember) Cofiwch gymryd gofal arbennig gyda phlant

(T - then) Yna defnyddiwch o leiaf eli haul ffactor 15+.

*SunSmart yw'r ymgyrch atal canser y croen genedlaethol sy'n cael ei rhedeg gan Cancer Research UK