

Canllaw Ymwybyddiaeth o Ramadan ar gyfer y Sector Chwaraeon

Ramadan 2026: 18 Cwefror – 18 Mawrth

1. CYFLWYNIAD

Mae'r canllaw hwn yn rhoi arweiniad i fudiadau chwaraeon ar sut i gefnogi athletwyr, hyfforddwyr, gwirfoddolwyr a staff sy'n cadw Ramadan. Fe'i cynlluniwyd ar gyfer holl feysydd chwaraeon ac mae wedi'i addasu o arferion gorau ehangach ar gyfer y gweithle ac arferion gorau sy'n benodol i'r sector.

2. BETH YW RAMADAN?

Nawfed mis y calendr lloerol Islamaidd yw Ramadan. Bydd Mwslimiaid yn ymptydio bob dydd o doriad gwawr hyd at fachlud haul, gan ymatal rhag bwyta, yfed, ysmygu, a chael cyfathrach rywiol. Yn ogystal ag ymptydio, mae Ramadan yn cynnwys mwy o weddio a myfyrio, bod yn elusengar, ac ymgysylltiad cymunedol.

Nid yw pobl sy'n sâl, yn feichiog, yn bwydo ar y fron, sydd ar eu mislif, yn teithio, neu sydd wedi'u heithrio oherwydd rhesymau meddygol yn gorfod ymptydio.

3. SUT GALL RAMADAN EFFEITHIO AR GYFRANOGIAD MEWN CHWARAEON

- Llai o egni, yn enwedig ddiwedd y prynhawn.
- Perygl o orsyched yn sgil peidio yfed hylifau yn ystod golau dydd.
- Newid i batrymau cysgu oherwydd bwyta'n gynnar yn y bore a gweddio'n hwyr yn y nos.
- Newid i arferion, amseroedd hyfforddi ac arferion adfer ar ôl hyfforddi.

4. CEFNOGI CYDWEITHWYR MWSLIMAIDD SY'N GWEITHIO YN Y SECTOR CHWARAEON

Mae'n bosib iawn y bydd staff y sector chwaraeon—fel hyfforddwyr, gweinyddwyr, ffisiotherapyddion, staff digwyddiadau, dadansoddwyr a staff cyfleusterau—hefyd yn cadw Ramadan. Ystyriwch y canlynol:

Ymwybyddiaeth a sensitifrwydd

- Gall Ramadan fod yn amlwg (e.e., dim bwyta/yfed yn ystod y dydd). Gall rhai cydweithwyr brofi blinder neu anhawster yn canolbwyntio.
- Peidiwch â chymryd pethau'n ganiataol—efallai na fydd rhai Mwslimiaid yn ymptydio oherwydd eithriadau.

Llwyth gwaith ac amserlennu

- Dylech osgoi trefnu cyfarfodydd hir neu dasgau heriol yn y prynhawn.
- Byddwch yn hyblyg gydag oriau gwaith, yn enwedig yn gynnar yn y bore ar ôl Suhoor neu'n hwyr yn y nos ar ôl amser gweddio.
- Cynigiwch opsiynau ar gyfer gweithio o bell lle bo modd.

Seibiannau ac anghenion gweddio

- Darparwch seibiannau byr ar gyfer gweddio drwy gydol y dydd.
- Sicrhewch fod staff yn ymwybodol o'r ystafelloedd gweddio/ystafelloedd tawel sydd ar gael.
- Peidiwch â threfnu digwyddiadau cymdeithasol gorfodol i staff sy'n cynnwys bwyd yn ystod oriau ymptydio.

Ceisiadau am wyliau

- Mae'n bosib y bydd rhai cydweithwyr yn gwneud cais am wyliau yn ystod deg noson olaf Ramadan.
- Mae'n bosib y bydd ceisiadau byr-rybudd am wyliau yn cael eu gwneud ar gyfer Eid-ul-Fitr oherwydd amrywioldeb yn y lleuad.

Cyfathrebu a chynhwysiant

- Rhannwch arweiniad mewnol ar gyfer Ramadan drwy gylchlythyrau neu'r fewnwyd.
- Defnyddiwch gyfarchion priodol fel "Ramadan Mubarak" ac "Eid Mubarak".
- Cofiwch annog amgylchedd parchus a chefnogol.

5. YSTYRIAETHAU ALLWEDDOL AR GYFER MUDIADAU CHWARAEON

Ymwybyddiaeth ac addysg

- Darparwch hyfforddiant ymwybyddiaeth o Ramadan i staff, hyfforddwyr a gwirfoddolwyr.
- Rhannwch wybodaeth drwy gylchlythyrau neu sesiynau briffio.

Addasiadau amserlennu a hyfforddi

- Dylech osgoi sesiynau hyfforddi dwys yn ystod oriau brig ymptydio.
- Ystyriwch gynnal hyfforddiant yn gynnar yn y bore neu gyda'r nos ar ôl machlud haul.
- Caniatewch seibiannau ychwanegol os bydd sesiynau'n digwydd yn ystod y cyfnod ymptydio.

Gofynion gweddïo a ffydd

- Darparwch le glân a phreifat i chwaraewyr a staff weddïo.
- Byddwch yn ymwybodol bod pobl wedi blino oherwydd gweddïau Taraweeh yn hwyr yn y nos.

Cystadlaethau, gemau a digwyddiadau

- Dylech osgoi trefnu cystadlaethau yn ystod y cyfnod ymptydio os oes modd.
- Caniatewch i athletwyr dorri eu hympryd drwy oedi gweithgarwch ar fachlud haul.

6. MAETH A LLESIANT ATHLETWYR

- Cefnogwch bobl i fwyta prydau cytbwys yn ystod Suhoor ac Iftar.
- Caniatewch i bobl yfed a bwyta cyn sesiynau gyda'r nos.
- Anogwch bobl i orffwys, i ymestyn, i adfer ac i wneud arferion lles.

7. CYMUNED A CHYNHWYSIANT

- Gweithiwch gyda chymunedau Mwslimaidd lleol
- Ystyriwch gynnal digwyddiadau Iftar cymunedol cynhwysol.
- Rhannwch adnoddau addysg i hybu dealltwriaeth.

8. CRYNODEB

Gall Ramadan effeithio ar hyfforddiant, amserlennu a lefelau egni ond nid yw'n atal cyfranogiad. Mae hyblygrwydd, ymwybyddiaeth a chyfathrebu yn sicrhau bod athletwyr a staff yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u cefnogi.