



EICH DIOGELWCH
YN EIN
CYFLEUSTERAU
FFITRWYDD

FFIT[↗]
CONWY


CONWY
CYNGOR BWRDEISTREF SIROL
COUNTY BOROUGH COUNCIL

Eich Diogelwch yn ein Campfeydd a'n Dosbarthiadau Ffitrwydd

Rydym eisiau i chi fod yn ddiogel ac yn hyderus wrth ddefnyddio ein campfeydd, a bod yn dawl eich meddwl bod cymorth ar gael bob amser os oes ei angen arnoch chi. Mae gennym staff hyfforddedig ledled ein cyfleusterau, ac mae diffibrilwyr allanol awtomataidd (AED) wedi'u lleoli mewn derbynfydd, yn ogystal â pheccynau cymorth cyntaf i gynorthwyo mewn argyfwng. Cymerwch olwg ar ein mesurau diogelwch allweddol isod:



Cyngor Cyffredinol

Cyn cael mynediad i'n cyfleusterau, bydd angen i chi gwblhau sesiwn cynefino â'r gampfa. Gellir archebu lle ar un o'r sesiynau hyn ar y safle, trwy ein Canolfan Gyswllt neu ar ein ap.

Bydd y sesiwn yn cynnwys taith fer o amgylch yr adeilad a chyflwyniad ar sut i ddefnyddio'r cyfarpar gan un o aelodau ein tîm, a fydd o fudd i chi.

Yn achos pob sesiwn gynefino ar gyfer aelodau iau, mae'n ofynnol iddynt fod yng nghwmni oedolyn ar eu hymweliad cyntaf i lenwi eu gwaith papur a'u gwybodaeth feddygol. Gallai methu â gwneud hynny arwain at orfod aildrefnu'r sesiwn gynefino.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cyrraedd mewn dillad ffitrwydd priodol, oherwydd efallai y bydd gofyn i chi ddefnyddio rhywfaint o'r offer.

O ran aelodau sy'n ddefnyddwyr campfa profiadol ac nad ydynt yn dymuno cael sesiwn gynefino wyneb yn wyneb, mae modd gwneud hyn trwy sesiwn gynefino dros y we ar ein ap.

Ar eich ymweliad cyntaf, bydd yn ofynnol i chi lenwi ffurflen feddygol PAR-Q.

Rydym am i bawb fwynhau eu siwrnai ffitrwydd wrth ymweld â'n campfeydd, parchu ei gilydd a'r rheolau sydd ar waith gennym yn ein campfeydd.

Polisiau Mynediad

SYSTEM MYNEDIAD DIOGEL:

Er mwyn sicrhau eich bod chi'n ddiogel o fewn ein cyfleusterau, rhoddir cerdyn i bob aelod, y mae'n ofynnol i chi ei ddefnyddio i roi gwybod eich bod yn bresennol. Gallwch wneud hyn drwy archebu ymlaen llaw ar ein ap ac yna defnyddio eich cerdyn i fewngofnodi drwy ein giatiau mynediad diogel. Bydd gofyn i bob aelod ddarparu llun ar gyfer eu cyfrif, ac mae modd gwneud hynny yn y dderbynfa.

DIFFIBRILIWR ALLANOL AUTOMATIG (AED)

Mae gennym ddiffibrilwyr allanol awtomatig (AED) yn ein holl gampfeydd fel mater o drefn, er mwyn darparu cymorth achub bywyd brys i'n haelodau a'r cymunedau lleol y maen nhw'n eu gwasanaethu. Mae'r rhain wedi'u gosod yn nerbynfa pob campfa ac maent yn cynnig cyfarwyddiadau llawn ar lafar i arwain unrhyw un trwy sut i'w defnyddio mewn argyfwng. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymgyswrtio â lleoliad yr AED.

MYNEDIAD I BOBL ANABL:

Mae ein campfeydd yn darparu mynediad i bobl anabl gan gynnwys lifftiau, rampiau, toiledau ac ystafelloedd newid.

CITIAU CYMORTH CYNTAF:

Rydym yn darparu mynediad hanfodol at becynnau Cymorth Cyntaf ar draws ein holl gampfeydd. Mae gan bob aelod o staff a hyfforddwr gymhwyster cymorth cyntaf, fel bod modd iddynt helpu mewn argyfwng yn ein campfeydd.

MESURAU PELLACH:

Yn ogystal â'r uchod, mae gennym fesurau diogelwch pellach ar waith, gan gynnwys:

- Mae ein haelodau staff wedi derbyn hyfforddiant i ddelio gydag argyfyngau, yn ogystal â hyfforddiant ar sut i ddefnyddio'r peiriant AED.
- Mae cyfleusterau, offer ac asedau yn cael eu cynnal a'u cadw'n rhagweithiol.
- Mae'r offer wedi'u gosod allan yn ddiogel, er mwyn sicrhau bod modd cael mynediad a symud o amgylch y gampfa
- Awyriad awyr iach lle bo modd.
- Gorsaf dŵr yfed am ddim er mwyn sicrhau bod aelodau a staff yn yfed digon o ddŵr.
- Mae asesiadau risg cyffredinol a thŷn ar waith er mwyn sicrhau bod pawb yn ddiogel yn ein campfeydd.
- Mae digwyddiadau a chofnodion diogelwch wedi'u meincnodi yn erbyn diwydiannau a chymheiriaid eraill, er mwyn sicrhau gwelliant parhaus.
- Archwiliadau diogelwch rheolaidd i nodi a gweithredu gwelliannau.
- Bydd staff yn delio gydag achosion o unigolion yn ceisio mynediad i'r campfeydd heb awdurdod yn sgil eraill.





WEDI'I AWDURDODI

TOPIAU

- Crysau-t / dillad chwaraeon
- Dillad isaf (mae gwisg ymarfer corff sydd â dillad isaf cynwysedig yn dderbyniol)
- Hwdis
- Cit Addysg Corfforol Ysgol

TRYWSUSAU

- Siorts sy'n dangos y pen ôl
- Legins
- Trywsus chwys neu drywsus athletaidd
- Cit Addysg Corfforol Ysgol

ESGIDIAU

- Esgidiau athletaidd
- Esgidiau rhedeg
- Pymps
- Esgidiau trawshyfforddi
- Esgidiau pum bys/ meddal

ARALL

- Hylendid priodol
- Defnydd cyfyngedig o bersawr / sent



HEB EI AWDURDODI

TOPIAU

- Dillad sydd â rhybedion
- Dillad gwaith
- Gwisg ysgol
- Dillad sy'n cynnwys iaith sarhaus neu amhriodol
- Ffrogiau

TRYWSUSAU

- Dillad sydd â rhybedion
- Dillad gwaith
- Trywsusau llaes
- Jins
- Sgertiau
- Dillad isaf sy'n dangos gormod

ESGIDIAU

- Troednoeth
- Sanau'n unig (caniateir ar lwyfannau codi)
- Fflip-fflops
- Esgidiau agored
- Sodlau uchel / bôts gwaith / esgidiau ysgol

ARALL

- Persawr neu sent cryf
- Drewdod corfforol



WEDI'I AWDURDODI

TOPIAU

- Crysau-t / dillad chwaraeon
- Dillad isaf (mae gwisg ymarfer corff sydd â dillad isaf cynwysedig yn dderbyniol)
- Hwdis
- Cit Addysg Corfforol Ysgol

TRYWSUSAU

- Siorts sy'n dangos y pen ôl
- Legins
- Trywsus chwys neu drywsus athletaidd
- Cit Addysg Corfforol Ysgol

ESGIDIAU

- Esgidiau athletaidd
- Esgidiau rhedeg
- Pymps
- Esgidiau trawshyfforddi
- Esgidiau pum bys/ meddal

ARALL

- Hylendid priodol
- Defnydd cyfyngedig o bersawr/ sent

HEB EI AWDURDODI

TOPIAU

- Dillad sydd â rhybedion
- Dillad gwaith
- Gwisg ysgol
- Dillad sy'n cynnwys iaith sarhaus neu amhriodol

TRYWSUSAU

- Dillad sydd â rhybedion
- Dillad gwaith
- Trywsusau llaes
- Jins
- Dillad isaf sy'n dangos gormod

ESGIDIAU

- Troednoeth
- Sanau'n unig (caniateir ar lwyfannau codi)
- Fflip-fflops
- Esgidiau agored
- Sodlau uchel / bôts gwaith / esgidiau ysgol

ARALL

- Persawr neu sent cryf
- Drewdod corfforol



Polisi Epilepsi

Mae Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy yn gweithredu Polisi Epilepsi Campfeydd a Stiwdios Ffitrwydd yn unol â chanllawiau gan y Sefydliad Siartredig ar gyfer Rheoli Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol (CIMSPA) a thrwy ymgynghori gyda sefydliadau epilepsi. Dyma ofynion allweddol y polisi:

Cymryd Rhan gydag Epilepsi wedi'i Reoli

- Gall unigolion nad ydynt wedi cael ffitiau am o leiaf blwyddyn ddefnyddio campfa a stiwdios ffitrwydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy heb unrhyw ragofalon arbennig.

Cymryd Rhan gydag Epilepsi nad yw wedi'i Reoli

- Dylai unigolion sydd ag epilepsi nad yw wedi'i reoli neu rieni plant sydd ag epilepsi nad yw wedi'i reoli gael cymeradwyaeth gan eu meddyg teulu cyn cymryd rhan mewn gweithgareddau campfa neu ffitrwydd. Dylid ystyried:
 - » Math, difrifoldeb a pha mor aml maent yn cael ffitiau.
 - » Presenoldeb neu absenoldeb arwyddion o rybudd.
 - » Sbardunau hysbys megis straen, goleuadau llachar, sŵn neu ymarfer corfforol dwys.

Rhoi Gwybod ac Asesu Risg

- Mae'n rhaid i unigolion sydd ag epilepsi nad yw wedi'i reoli, neu eu rhiant/ gwarcheidwad/ gofalwr, roi gwybod i dderbynfaf'r Ganolfan Hamdden wrth gyrraedd.
- Bydd Swyddog ar Ddyletswydd yn cynnal asesiad risg mewn partneriaeth â'r unigolyn, y teulu neu'r gofalwr, er mwyn sicrhau bod modd iddynt gymryd rhan mewn modd diogel a phleserus.

Cymdeithion a Goruchwyliaeth

- Mae'n rhaid i unigolyn fod yng nghwmni cydymaith sy'n gyfarwydd â'i epilepsi i gymryd rhan, sy'n gallu sylwi ar ffitiau a gweithredu yn y modd priodol os byddant yn cael ffit.
- Mae'n rhaid i'r cydymaith arsylwi'r unigolyn yn barhaus yn ystod y gweithgaredd a rhoi gwybod i staff ar unwaith os byddant yn cael ffit.

Ystyriaethau Iechyd

- Ni ddylid bwrw ymlaen â'r gweithgareddau os nad yw'r unigolyn neu eu cydymaith yn teimlo'n dda.
- Gall y Swyddog ar Ddyletswydd eu cyfyngu i rai gweithgareddau neu i ddefnyddio offer penodol, yn seiliedig ar ganlyniadau'r asesiad risg, er eu diogelwch.

Sesiynau wedi'u Rhaglennu

- Mae'n rhaid i drefnwyr sesiynau ffitrwydd sydd wedi'u rhaglennu roi gwybod i'r ganolfan hamdden os oes gan unrhyw gyfranogwyr epilepsi nad yw wedi'i reoli, er mwyn hwyluso paratodau ac asesiadau risg priodol.

Nod y polisi hwn yw hyrwyddo cyfranogiad diogel a chynhwysol unigolion ag epilepsi mewn gweithgareddau campfa a stiwdios ffitrwydd. I gael rhagor o wybodaeth neu os oes gennych chi unrhyw ymholiadau, cysylltwch â'r Swyddog ar Ddyletswydd neu aelod o staff y ganolfan hamdden.

Pam ei bod hi'n bwysig gwisgo'r dillad cywir?

Mae gwisgo dillad chwaraeon wrth ddefnyddio'r gampfa yn bwysig o ran sawl rheswm ymarferol, cyfforddusrwydd a diogelwch:

Cyfforddusrwydd a Symudedd

- Mae dillad chwaraeon wedi'u cynllunio i ddarparu'r hyblygrwydd gorau posibl, fel bod modd gwneud amrywiaeth eang o symudiadau yn ystod ymarferion. Gall dillad tynn neu ddillad sy'n eich cyfyngu rwystro eich perfformiad neu achosi anghyfforddusrwydd hyd yn oed.

Rheoli Chwys

- Yn aml, caiff dillad chwaraeon o ansawdd uchel eu gwneud o ffabrigau sy'n amsugno lleithder ac yn tynnu chwys o'ch corff, gan eich cadw'n sych ac atal rhwbio neu gosi. Mae ffabrigau cyffredin megis cotwm yn tueddu i amsugno chwys, gan fynd yn drwm ac yn anghyfforddus.

Rheoleiddio Tymheredd

- Mae dillad campfa wedi'u cynllunio i helpu i reoleiddio tymheredd eich corff yn ystod ymarferion. Maen nhw'n eich cadw'n oer dan amodau poeth ac yn gynnes mewn amgylcheddau oerach, gan wella cyfforddusrwydd cyffredinol.

Atal Anafiadau

- Mae dillad chwaraeon priodol yn aml yn cynnwys nodweddion fel cywasgedd, sy'n gallu gwella cylchrediad a lleihau blinder cyhyrau. Mae esgidiau priodol, sy'n rhan allweddol o ddillad chwaraeon, yn darparu cefnogaeth hanfodol ac yn lleihau'r risg o anafiadau megis straen ac ysigiadau.

Hylendid

- Mae campfeydd yn ofodau a rennir ac mae chwysu wrth ddefnyddio'r offer yn rhywbeth cyffredin. Mae gwisgo dillad campfa glân a phriodol (gan gynnwys tywelion os oes angen) yn helpu i gynnal glanweithdra ar eich cyfer chi ac eraill.

Gwella Perfformiad

- Mae rhai dillad chwaraeon gwell yn cynnwys deunyddiau sy'n lleihau llusgiad, yn gwella aerodynameg, neu'n cynnig cymorth wedi'i dargedu ar gyfer y cyhyrau. Er bod hyn yn bwysicach i athletwyr cystadleuol, gall o hyd fod o fudd i'ch profiad yn y gampfa.

Hyder a Ffocws

- Gall gwisgo'r offer cywir wneud i chi deimlo'n fwy hyderus ac yn fwy parod yn feddyliol, gan wella eich ffocws a'ch cymhelliant i berfformio'n well yn ystod ymarferion.

Parchu Rheolau'r Campfa

- Mae gan y rhan fwyaf o gampfeydd godau gwisg sy'n ei gwneud yn ofynnol i chi sicrhau bod gennych wisg briodol er mwyn cynnal amgylchedd proffesiynol a diogel. Mae gwisgo dillad chwaraeon yn dangos parch at y canllawiau hyn ac eraill sy'n defnyddio'r gampfa.

Drwy fuddsoddi yn y dillad chwaraeon cywir, gallwch chi wneud y mwyaf o effeithlonrwydd eich ymarfer corff, sicrhau eich bod yn gyfforddus, a lleihau risgiau, ac mae hyn oll yn cyfrannu at brofiad gwell yn y

Rheolau Aelodaeth Iau Ffit Conwy (11-15 Oed)

Hyfforddiant Grŵp a Defnyddio'r Offer

- Gall uchafswm o 2 aelod iau weithio gyda'i gilydd ar un darn o offer ar unrhyw adeg.
- Caiff grwpiau mwy eu hatgoffa i gadw llygad ar yr amser a dreulir yn defnyddio pob peiriant, er mwyn sicrhau mynediad teg i holl ddefnyddwyr y gampfa.

Mynediad i'r Campfa ar eu Pen eu Hunain

- Gall aelodau iau ddefnyddio'r gampfa heb fod yng nghwmni oedolyn yn ystod yr oriau canlynol:
Yn ystod yr Wythnos: 7:00 am - 7:00 pm
Ar Benwythnosau: 8:00 am - 2:00 pm
- Y tu hwnt i'r oriau hyn, mae'n rhaid i aelodau iau fod yng nghwmni oedolyn sy'n talu i gael mynediad i'r gampfa.

Goruchwyliaeth ac Arweiniad

- Bydd staff Ffit Conwy yn goruchwyllo sesiynau campfa aelodau iau ac yn cynnig cyngor ar dechnegau ffitrwydd a defnydd priodol o offer.
- Disgwylir i aelodau iau gadw at y canllawiau hyn, er mwyn gwella eu techneg a chynyddu effeithiolrwydd eu hyfforddiant i'r eithaf.

Iechyd a Diogelwch

- Mae'n rhaid i aelodau iau wisgo dillad campfa priodol, gan gynnwys esgidiau ymarfer. Ni chaniateir fflip-fflops, bŵts na dillad nad ydynt yn addas i'r gampfa (dim gwisg ysgol, mae cit addysg gorfforol yn dderbyniol).
- Caiff aelodau eu hannog i ddod â photel ddŵr a thywel chwys gyda nhw, er mwyn sicrhau eu bod nhw'n yfed digon o ddŵr ac yn cynnal glanweithdra.

Parchu Amgylchedd y Campfa

- Dylai pob aelod iau barchu'r offer, y staff, ac aelodau eraill drwy dacluso ar eu holau, dychwelyd offer i'w man gwreiddiol, a glanhau'r peiriannau ar ôl eu defnyddio.
- Ni chaniateir ymddygiad swllyd nac ymddygiad sy'n tarfu ar eraill.

Caniatâd Rhieni

- Mae'n rhaid i bob aelod iau gael ffurflen ganiatâd gyda llofnod rhiant neu warcheidwad ar eu ffeil cyn bod modd iddynt gymryd rhan mewn gweithgareddau yn y gampfa.

Terfynu Aelodaeth

- Gallai methu â chadw at y rheolau hyn arwain at rybuddion, gwaharddiad neu derfynu aelodaeth iau.

Mae'r rheolau hyn ar waith i sicrhau profiad diogel, pleserus a chynhyrchiol i aelodau iau. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch gydag aelod o staff.

Rheolau Dosbarthiadau

Archebu Ymlaen Llaw:

- Dylech archebu eich lle mewn dosbarthiadau ymlaen llaw ar-lein, ar ein ap neu drwy ffonio'r ganolfan alwadau.
- Ni chaniateir mynediad os yw'r dosbarth yn llawn neu os bydd y dosbarth wedi dechrau'n barod.

Cyrraedd:

- Dylech gyrraedd o leiaf 5 munud yn gynnar os ydych chi wedi archebu eich lle ymlaen llaw. Mae hyn yn golygu bod modd i ni ddyrannu unrhyw lefydd gweigion i eraill.
- Dylai cyfranogwyr newydd gyrraedd 10 munud yn gynnar a rhoi gwybod i'r hyfforddwr am unrhyw gyflyrau meddygol neu anafiadau.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn mewngofnodi yn y dderbynfa neu drwy'r giatiau. Gallai peidio â gwneud hynny olygu bod eich cyfrif yn dangos na wnaethoch chi fynychu'r sesiwn, gan arwain at atal eich cyfrif.

Canslo:

- Callwch ganslo hyd at 1 awr cyn eich sesiwn; os na fyddwch chi'n gwneud hynny, gallai eich cyfrif gael ei atal. I ddatgloi eich cyfrif, bydd angen i chi gysylltu â'r dderbynfa neu'r ganolfan gyswllt.

Iechyd a Diogelwch:

- Ni chaniateir mynediad ar ôl i'r dosbarth ddechrau, er mwyn sicrhau bod pawb yn cynhesu'r corff yn y modd priodol cyn ymarfer.
- Dylech wisgo dillad ac esgidiau addas. Dylech gwblhau ymarferion oeri trylwyr cyn gadael.

Cymhwysedd Archebu:

- Gall Aelodau Ffit Conwy archebu eu lle ar gyfer gweithgareddau hyd at 3 diwrnod ymlaen llaw o 8:00 y bore ymlaen, a gall Aelodau Premiwm elwa o gael archebu lle hyd at 7 diwrnod ymlaen llaw.

Hyfforddwyr Llanw:

- Os na fydd eich hyfforddwr rheolaidd ar gael, byddwn yn darparu rhywun arall lle bo modd. Dylech barchu eu dulliau addysgu gwahanol.

Polisi Cyffredinol:

- Gallai methu â chadw at y rheolau hyn arwain at ofyn i chi adael heb gael ad-daliad.

Gallai methu â chadw at y rheolau hyn arwain at derfynu eich aelodaeth neu fod gofyn i chi adael. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch gydag aelod o staff neu'r Swyddog ar Ddyletswydd.

Rheolau'r Gampfa

Defnydd Cyffredinol

- Os nad ydych chi'n siŵr sut i ddefnyddio'r offer, gofynnwch i aelod o staff am gymorth.
- Dylech wisgo dillad campfa glân a phriodol.
- Defnyddiwch loceri ar gyfer eiddo; ni chaniateir cadw bagiau ar lawr y gampfa.
- Dewch â thywel chwys gyda chi a glanhewch yr offer cyn ac ar ôl eu defnyddio.
- Cofiwch drin offer campfa yn ofalus a'u dychwelyd i'r man priodol ar ôl eu defnyddio. Gallai methu â gwneud hynny arwain at derfynu eich aelodaeth.
- Rhowch wybod i staff am offer diffygiol.
- Ni chaniateir recordio fideos na thynnu lluniau yn unrhyw un o'n cyfleusterau newid.
- Dim ond mewn mannau dynodedig y caniateir recordio fideos a thynnu lluniau. Er mwyn sicrhau bod pawb yn teimlo'n gyfforddus yn yr ardaloedd dynodedig, ni ddylech recordio na thynnu lluniau a allai gynnwys aelodau eraill heb eu caniatâd.

Ymddygiad Personol

- Byddwch yn gwrtais ac yn barchus tuag at eraill. Rhowch wybod i staff am broblemau.
- Ni ddylech rythu, defnyddio iaith ymosodol nac ymddwyn yn aflonyddgar.
- Dim ond y chi eich hun y cewch ei ffilmio ac mae'n rhaid i chi wneud hynny heb dynnu sylw. Gwaherddir ffilmio mewn ystafelloedd newid a thoiledau.
- Ni chaniateir anifeiliaid anwes, ac eithrio cŵn cymorth.
- Ni chaniateir mynediad i'r gampfa dan ddylanwad alcohol, cyffuriau na meddyginiaeth sy'n effeithio ar ddiogelwch.
- Am resymau hylendid a diogelwch, mae'n rhaid i chi wisgo crys bob amser tra ar lawr y gampfa.

Eiddo Personol ac Iechyd a Diogelwch

- Nid yw Ffit Conwy yn gyfrifol am golled neu ddifrod i eitemau personol.
- Rhowch wybod i aelodau staff am unrhyw newidiadau o ran eich cyflwr meddygol a allai gael effaith ar eich gallu i wneud ymarfer corff.

Parchu Amgylchedd y Gampfa

- Dylai pob cwsmer barchu'r offer, y staff, ac aelodau eraill drwy dacluso ar eu holau, dychwelyd offer i'w man gwreiddiol, a glanhau'r peiriannau ar ôl eu defnyddio.
- Ni chaniateir ymddygiad swnllyd nac ymddygiad sy'n tarfu ar eraill.

Hyfforddiant Personol

- Dim ond hyfforddwyr Ffit Conwy sy'n gallu darparu hyfforddiant personol. Gofynnir i hyfforddwyr heb awdurdod adael.

Aelodaeth a Mynediad

- Mae angen cerdyn dilys i gael mynediad.
- Gallai torri unrhyw reolau arwain at gael gwared arnoch o'r gampfa heb gynnig ad-daliad.

Gallai methu â chadw at y rheolau hyn arwain at derfynu eich aelodaeth neu fod gofyn i chi adael. Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch gydag aelod o staff neu'r Swyddog ar Ddyletswydd.



Cysylltwch â ni

Canolfan Hamdden Abergele
Faenol Avenue, Abergele, Conwy LL22 7HE

Rhif ffôn: 0300 456 9525

E-bost: hamdden.leisure@conwy.gov.uk

Campfa Perfformiad Eirias / Canolfan Hamdden Colwyn
Parc Eirias, Bae Colwyn, Conwy LL29 7SP

Canolfan Hamdden Dyffryn Conwy
Ffordd Cae'r Melwr, Llanrwst, Conwy, LL26 0SD

Hwb yr Hen Ysgol
Ffordd Tan yr Ysgol, Llanrwst, Conwy, LL26 0AR

Canolfan Hamdden Cyffordd Llandudno
Ffordd 6G, Cyffordd Llandudno, Conwy, LL31 9XY

Canolfan Nofio Llandudno
Mostyn Broadway, Llandudno, Conwy LL30 1YR