



## **CÔD YMDDYGIAD CHWARAEWYR CLWB RYGBI CYMRY CAERDYDD**

1. Dewch i'r hyfforddiant a'r gemau mewn da bryd er mwyn paratoi'n drwyadl
2. Dewch gyda'r offer priodol ar gyfer y gweithgaredd
3. Cynheswch ac oerwch eich corff yn iawn bob amser
4. Chwaraewch i gael hwyl a mwynhau – nid i blesio eich rhieni a/neu'r hyfforddwr yn unig
5. Dysgwch a chwaraewch yn unol â'r rheolau
6. Peidiwch dadlau gyda swyddogion y gêm a/neu'r hyfforddwr – defnyddiwch eich egni ar gyfer chwarae'n well
7. Cydnabyddwch a chymeradwywch bob chwarae da
8. Byddwch yn sbortsmon da – enillwch heb ymffrostio, collwch gydag urddas
9. Parchwch bobl eraill – cofiwch eu trin fel y byddech chi'n dymuno cael eich trin
10. Cydweithredwch gyda'r hyfforddwr, cyd-chwaraewyr a gwrthwynebwyr
11. Meddyliwch am wella eich sgiliau ar ôl hyfforddiant a chystadleuaeth
12. Hysbyswch yr hyfforddwr ynghylch unrhyw anaf cyn gynted â phosibl
13. Hysbyswch yr hyfforddwr os oes angen i chi adael y safle yn gynnar
14. Diolchwch i'r swyddogion a'r gwrthwynebwyr ar ôl cystadleuaeth
15. Mae pob person ifanc yn trin ei gilydd gyda'r un parch a thegwch.
16. Parchwch wahaniaethau o ran rhyw, anabledd, diwylliant, hil, ethnigrwydd a chredoau crefyddol.
17. Dylai pob person ifanc werthfawrogi bod pob chwaraewr yn cyflwyno rhywbeth gwerthfawr a gwahanol i'r gêm.
18. Maent yn dangos amynedd ac yn gweithredu gydag urddas tuag at ei gilydd bob amser.
19. Maent yn ymwybodol o'u lles eu hunain a lles pobl eraill ac nad ydynt yn ymddwyn yn anghyfrifol nac yn anghyfreithlon.
20. Mae pob person ifanc yn cymryd amser i ddiolch i'r rheiny sy'n eu cynorthwyo, p'un ai'n deulu, sefydliadau neu gyd-chwaraewyr.

**YMLAEN CLWB!**



## **CLWB RYGBI CYMRU CAERDYDD PLAYERS CODE OF CONDUCT**

1. Arrive for training and matches in good time to prepare thoroughly
2. Turn up with appropriate kit for the activity
3. Always warm up and cool down properly
4. Play for fun and enjoyment - not just to please your parents and/or coach
5. Learn and play by the rules
6. Do not argue with match officials and/or the coach - use your energies for playing better
7. Recognise and applaud all good play
8. Be a good sport - win with modesty, lose with dignity
9. Respect other people - treat them as you would wish to be treated
10. Co-operate with coach, team-mates and opponents
11. Think about improving your skills after training and competition
12. Inform the coach of any injury as soon as possible
13. Inform the coach if you need to leave the site early
14. Thank officials and opponents after competition
15. All young people treat each other with the same respect and fairness.
16. Respect differences in gender, disability, culture, race, ethnicity and religious belief systems.
17. All young people should appreciate that every player brings something valuable and different to the game.
18. They show patience and act with dignity towards others at all times.
19. They are aware of their own welfare and that of others and that they do not act irresponsibly or illegally.
20. All young people take time to thank those who assist them, whether it be family, organisations or team mates.

**YMLAEN CLWB!**