

Health Commitment Statement

We are dedicated to helping you take every opportunity to enjoy the equipment and facilities we offer. With this in mind, we have carefully considered what we can reasonably expect of each other.

Our commitment to you

1. We will respect your personal choice, and allow you to make your own decisions about what exercise you can carry out. However, we ask you not to exercise beyond what you consider to be your own abilities.
2. We will take reasonable steps to make sure that our equipment and facilities are clean and safe for you to use and enjoy for the normal purpose they were intended for. Bear in mind that we are not able to clean or inspect equipment and facilities after each use.
3. If you tell us you have a disability that puts you at a substantial disadvantage in terms of accessing our equipment and facilities, we will consider which adjustments, if any, are reasonable for us to make.

Your commitment to us

1. Do not exercise beyond your own abilities. If you know or are concerned that you have a medical condition that might interfere with you exercising safely, you should get advice from a relevant medical professional before you use our equipment and facilities, and follow it.
2. Make yourself aware of any rules and instructions, including warning notices, and follow them. Exercise carries its own risks. When you are exercising, you are responsible for the risks involved. You should not carry out any activities that you have been told are not suitable for you.
3. Let us know immediately if our equipment or facilities are unsafe to use or if you feel ill when using our equipment or facilities. Our staff members are not qualified doctors, but there will be someone available who has been trained in first aid.
4. If you have a disability, follow the instructions provided to allow you to exercise safely.

Datganiad Ymrwymiad Iechyd

Rydyn ni wedi ymrwymo i'ch helpu chi i fanteisio ar bob cyfle i fwynhau'r offer a'r cyfleusterau rydyn ni'n eu cynnig. Gyda hyn mewn golwg, rydyn ni wedi ystyried yn ofalus yr hyn y gallwn ni ei ddisgwyl yn rhesymol gan ein gilydd.

Ein hymrwymiad ni i chi

1. Byddwn yn parchu eich dewis personol ac yn caniatáu i chi wneud eich penderfyniadau eich hun ynghylch pa ymarfer corff y gallwch chi ei wneud. Er hynny, rydym yn gofyn i chi beidio ag ymarfer y tu hwnt i'r hyn rydych chi'n ei ystyried sydd o fewn eich galluoedd eich hun.
2. Byddwn yn cymryd camau rhesymol i sicrhau bod ein hoffer a'n cyfleusterau yn lân ac yn ddiogel i chi eu defnyddio a'u mwynhau at y pwrpas arferol maen nhw wedi'u bwriadu ar ei gyfer. Cofiwch nad ydym yn gallu glanhau nac archwilio offer a chyfleusterau ar ôl pob defnydd.
3. Os byddwch yn dweud wrthym fod gennych anabledd sy'n eich rhoi dan anfantais sylweddol o ran cael mynediad at ein hoffer a'n cyfleusterau, byddwn yn ystyried pa addasiadau, os o gwbl, sy'n rhesymol i ni eu gwneud.

Eich ymrwymiad chi i ni

1. Peidiwch ag ymarfer y tu hwnt i'ch galluoedd eich hun. Os ydych chi'n gwybod neu'n poeni bod gennych chi gyflwr meddygol a allai amharu ar eich gallu i ymarfer yn ddiogel, dylech ofyn am gyngor gan weithiwr meddygol proffesiynol perthnasol cyn defnyddio ein hoffer a'n cyfleusterau, a chadw at y cyngor hwnnw.
2. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymwybodol o unrhyw reolau a chyfarwyddiadau, gan gynnwys arwyddion rhybuddio, a chadw atyn nhw. Mae ymarfer corff yn cynnwys risgiau. Pan ydych chi'n gwneud ymarfer corff, chi sy'n gyfrifol am y risgiau cysylltiedig. Ni ddylech gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau os oes rhywun wedi dweud nad ydynt yn addas i chi.
3. Rhowch wybod i ni ar unwaith os yw ein hoffer neu gyfleusterau yn beryglus i'w defnyddio neu os ydych chi'n teimlo'n sâl wrth ddefnyddio ein hoffer neu gyfleusterau. Nid yw ein haelodau o staff yn feddygon cymwys, ond bydd unigolyn sydd wedi'i hyfforddi mewn cymorth cyntaf ar gael.
4. Os oes gennych chi anabledd, dilynwch y cyfarwyddiadau sydd wedi'u darparu i sicrhau eich bod yn gallu ymarfer yn ddiogel.