

Polisi Alcohol Eisteddfod Genedlaethol Cymru

Dymuniad yr Eisteddfod yw eich bod yn mwynhau'r Wyl – yn gyfrifol.

Byddwch yn ofalus wrth yfed alcohol. Gall coctels, gor-yfed a thywydd poeth fod yn angheuol. Mae'n bwysig adnabod eich terfynau, a rhai eich ffrindiau.

Mae'r Eisteddfod yn gweithredu polisi 'Her 25' ar gyfer gwerthu alcohol. Os ydych yn ddigon ffodus i edrych o dan 25, ni chewch brynu alcohol heb brofi eich bod dros 18 oed neu'n gwisgo band garddwrn priodol ym Maes B

Ni chewch ddod ag alcohol i Faes yr Eisteddfod nac i Faes B. Bydd gan yr Eisteddfod yr hawl i atafaelu a gwaredu unrhyw alcohol yn eich meddiant wrth fynd i mewn i'r Maes. Mae bariau trwyddedig llawn ar y Maes ac ym Maes B.

Caniateir dod ag alcohol ar gyfer defnydd personol i'w yfed yn y meysydd gweryslla a charafan yn unig.

Am resymau iechyd a diogelwch ni chaniateir poteli gwydr ar ein meysydd. Bydd angen tywallt unrhyw alcohol sydd mewn poteli gwydr i boteli amgen cyn cyrraedd y meysydd gweryslla a charafanau. Bydd poteli gwydr yn cael eu hatafaelu.

Cofiwch yfed digon o ddŵr a pheidiwch ag yfed a gyrru.

Polisi Her 25

Rydym yn gweithredu a gorfodi polisi Her 25 llym. Os nad oes modd dangos ID dilys, byddwn yn gofyn i chi adael y safle a dychwelyd gyda'ch ID.

Os ydych yn ddigon ffodus i edrych yn 25 neu'n iau, dewch ag ID derbyniol gyda chi. Mae ID derbyniol yn cynnwys:

- Trwydded yrru llawn neu drwydded yrru dros dro cyfredol, gyda llun.
- Pasbort dilys (dim llungopi). NI dderbynnir unrhyw basbort nad yw'n gyfredol.
- Cerdyn Cynllun Safonau Prawf Oedran (sy'n dangos hologram PASS).

Alcohol: y pwyntiau sylfaenol.

Mae ychydig o bethau sylfaenol i wneud yn siŵr eich bod chi'n cadw'n iach mewn gŵyl wrth yfed alcohol. Bydd dilyn ein cyngor syml yn eich helpu i gael amser gwell gyda llai o risgiau o sgîl-effeithiau drwg:

Y ffordd orau i yfed yn ddiogel yw bwyta'n gyntaf; mae egni ychwanegol yn bwysig. Gall y cyfuniad o gerdded llawer yn yr ŵyl ynghyd ag yfed alcohol ostwng eich siwgr gwaed gan wneud i chi deimlo fel petaech am lewygu a chynyddu effeithiau'r alcohol.

Gall yfed mewn gŵyl yn aml ddechrau'n gynnar a mynd ymlaen i'r nos. Ceisiwch osgoi yfed yn rhy gyflym gan na fyddwch chi'n teimlo'n dda. Ceisiwch gael diod ysgafn rhwng diodydd alcoholig i wanhau'r alcohol yn eich corff ac i gynyddu faint o hylif rydych yn ei yfed er mwyn osgoi dadhydradu.

Mae diffyg hylif yn achosi symptomau pen mawr (hangover). Gall cerdded yn yr ŵyl a bod yn yr haul hefyd arwain at golli mwy o hylifau'r corff gan wneud y diffyg hylif yn waeth. Cofiwch gael potel i'w llenwi â dŵr yn ystod y dydd, a chofiwch gael dŵr yn eich pabell. Yfwch ddigon o ddŵr, cymerwch seibiant o yfed alcohol pan fyddwch angen un, a chofiwch fwyta.

Gofalwch amdanoch chi'ch hun a'ch gilydd a chadwch yn ddiogel. Peidiwch byth â meddwi cymaint fel na allwch ofalu amdanoch eich hun pe baech yn mynd i sefyllfa anodd. Peidiwch byth â rhoi pwysau na pherswadio unrhyw un i yfed (mwy) os nad ydynt yn dymuno gwneud hynny. Peidiwch â rhannu na derbyn diodydd gan bobl nad ydych yn eu hadnabod nac yn ymddiried ynddynt; mae prynu ac arllwys eich diodydd eich hun yn helpu i osgoi'r risg o sbeicio diodydd. Os bydd unrhyw un yn dechrau ymddwyn yn amhriodol tuag atoch chi neu'ch ffrindiau, peidiwch â bod ofn dweud wrth y swyddogion diogelwch.

Os byddwch chi neu ffrind yn mynd yn ddigon sâl i fod angen cymorth meddygol, siaradwch ag aelod o staff neu ewch i'r Babel Feddygol.

Cofiwch y gallwch chi gael amser da o hyd heb yfed alcohol na meddwi.

Gwybodaeth wedi'i gyfieithu o wefan Festival Medical Services