

**Aseiad cyflym o ailagor  
bywyd nos gan gyfyngu  
COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn**



**Uned Atal Trais  
Violence Prevention Unit**

## Awduron

Hayley Janssen<sup>1</sup>, Katie Cresswell<sup>2</sup>, Natasha Judd<sup>2</sup>, Karen Hughes<sup>1</sup>, Lara Snowdon<sup>1+3</sup>, Emma Barton<sup>1+3</sup>, Daniel Jones<sup>3</sup>, Sara Wood<sup>1</sup> a Mark A Bellis<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Lles, Iechyd Cyhoeddus Cymru

<sup>2</sup> Uned Gydwethredol Iechyd Cyhoeddus, Ysgol Gwyddorau Iechyd, Prifysgol Bangor

<sup>3</sup> Uned Atal Trais Cymru

## Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i gynrychiolwyr nifer o sefydliadau a roddodd eu hamser a chyfrannu gwybodaeth er mwyn creu'r adroddiad hwn:

- Peter Miller, Prifysgol Deakin, Awstralia
- Laura Nijkamp, Trimbos Instituut, yr Iseldiroedd
- Mitchel van der Linden, Heddlu'r Hague, yr Iseldiroedd
- Tina Threadgold, Manchester action on street health (MASH), Lloegr
- Sylvia Oates, Best Bar None, Y DU
- Joanne Cox-Brown, Night Time Economy Solutions, Y DU
- Adrian Field, Ardal Gwella Busnes Caerdydd, Cymru
- Bruno Nunes, Grŵp Lletygarwch Creadigol, Cymru
- Lisa Wells, Cyngor Abertawe, Cymru
- Tim Morgan, Heddlu De Cymru, Cymru
- Miriam Merkova, Cymorth i Ferched Cymru, Cymru

Hoffem hefyd ddiolch i Jonathan Drake o Uned Atal Trais Cymru ac i Sophie Weeks o Cymorth i Ferched Cymru am roi adborth gwerthfawr, ac i Katie Hardcastle o Iechyd Cyhoeddus Cymru am helpu i brawfddarllen.

## Cynnwys

Crynodeb gweithredol .....	5
1. Cyflwyniad.....	9
2. Nod.....	10
3. Dulliau .....	10
4. Canfyddiadau .....	12
4.1. Cyfyngiadau rhyngwladol ar fywyd nos oherwydd COVID-19 .....	12
4.2. Profiadau rhyngwladol o COVID-19, trais a rheoli'r broses o ailagor bywyd nos .....	17
Awstralia .....	17
Yr Iseldiroedd .....	18
De Korea.....	19
Lloegr.....	20
Cymru .....	22
4.3. Effeithiau COVID-19 ar drais mewn bywyd nos .....	24
Cadw pellter cymdeithasol.....	24
Cyfyngiadau ar gapasiti lleoliadau .....	25
Cyfyngiadau ar wasanaethau .....	25
Hylendid a gorchuddion wyneb .....	25
Trafnidiaeth.....	26
Archwiliadau iechyd ac olrhain cysylltiadau .....	26
5. Ystyriaethau ar gyfer ailagor bywyd nos ar ôl COVID-19.....	28
6. Cyfeiriadau .....	31
Atodiad 1 – Fframwaith ar gyfer bywyd nos, COVID-19 a thrais .....	36



Sefydlwyd Uned Atal Trais Cymru gyda chymorth cyllid gan y Swyddfa Gartref yn 2019. Yn y prif dîm mae cynrychiolwyr o'r heddlu, o dimau Comisiynwyr Heddlu a Throsedd, o Iechyd Cyhoeddus Cymru, o Wasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi, ac o'r sector gwirfoddol.

Mae'r Uned wedi ymrwymo i atal trais gan ddefnyddio dull o weithio sy'n canolbwyntio ar iechyd cyhoeddus. Mae'r dull hwn yn herio'r cysyniad bod trais yn anochel, ac yn hytrach yn dangos y gellir rhagweld ac atal trais fel unrhyw broblem iechyd arall. Mae'r Uned yn ceisio casglu tystiolaeth i ddeall achosion trais a'r hyn sy'n gweithio i'w atal, gan ddefnyddio'r dystiolaeth hon i ddatblygu ymyriadau sy'n canolbwyntio ar yr hyn sydd wrth wraidd trais. Caiff yr ymyriadau hyn eu gwerthuso cyn i brosiectau a rhaglenni effeithiol gael eu ehangu i helpu mwy o bobl a chymunedau ledled Cymru drwy ddull system gyfan o atal trais.

Mae Uned Atal Trais Cymru yn gweithio gyda phartneriaid i fonitro effaith y camau a gymerwyd i ymateb i COVID-19 ar drais yng Nghymru. Yn ystod cyfyngiadau COVID-19, mae'r data'n dangos bod yr achosion o drais mewn mannau cyhoeddus wedi lleihau. Fodd bynnag, mae tystiolaeth y gall bywyd nos waethgu'r risg o drais, gan gynnwys trais rhwng dau unigolyn a thrais rhywiol. Mae'r uned wedi cynnal yr ymchwil cyflym hwn mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru. Y nod oedd cefnogi gwaith Llywodraeth Cymru ac asiantaethau eraill wrth ailagor bywyd nos yn ddiogel ac atal trais.

## Yr acronymau a ddefnyddir yn yr adroddiad hwn

**COVID-19**

Coronafeirws

**GIG**

Gwasanaeth Iechyd Gwladol

## Crynodeb gweithredol

### Cefndir

Mewn cyfnod o argyfwng cenedlaethol a rhyngwladol, mae'r pandemig COVID-19 (coronafeirws) wedi arwain at gau a chyfyngu ar fywyd nos o amgylch y byd, gan gynnwys yng Nghymru. Ar ôl misoedd o gamau rheoli, mae nifer o wledydd bellach wrthi'n ailagor eu heconomïau nos. Wrth i'r cyfyngiadau hyn gael eu llacio'n raddol, rydym yn wynebu'r her o ailagor economi'r nos yn ddiogel. Wrth wneud hynny, rhaid lleihau'r risgiau o drosglwyddo COVID-19 cymaint ag y bo modd, diogelu diwydiannau'r nos, a sicrhau nad yw 'normalrwydd newydd' y bywyd nos yn gwaethgu problemau iechyd cyhoeddus eraill, a thrais yn enwedig.

Mae economi'r nos yn rhoi buddion cymdeithasol ac economaidd pwysig, ac eto gall arwain at bob math o broblemau iechyd cyhoeddus, gan gynnwys meddwdod, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol risg uchel, trais a throseddau. Mae'r risg o drosglwyddo COVID-19 bellach wedi'i hychwanegu at hyn. Mae torfeydd, sŵn, meddwdod ac ymwneud cymdeithasol agos yn nodweddiadol o fywyd nos ffyniannus; amodau sy'n ei gwneud hi'n haws trosglwyddo clefydau heintus fel COVID-19. Bydd y camau y mae'n rhaid eu cymryd i leihau'r risg o drosglwyddo COVID-19 yn newid natur bywyd nos yn sylfaenol. Yn eu tro, gallai fod i'r newidiadau hyn oblygiadau i'r risgiau o drais a phroblemau eraill yn economïau'r nos sy'n gysylltiedig ag iechyd cyhoeddus a chyfiawnder troseddol. Gan hynny, roedd yr ymchwil cymhwysol cyflym hwn ym maes iechyd cyhoeddus yn ceisio asesu'r dystiolaeth sydd ar gael a'r arferion diweddaraf. Y nod oedd rhoi sylfaen ar gyfer ailagor bywyd nos yng Nghymru ar ôl cyfyngiadau COVID-19; helpu i gyfyngu COVID-19 ar hyn o bryd ac os bydd yn gwaethgu; ac atal trais.

### Dulliau

Cynhaliwyd adolygiad cyflym o'r dystiolaeth rhwng 1 a 31 Gorffennaf 2020. Edrychwyd ar lenyddiaeth gyhoeddedig, erthyglau newyddion, a dogfennau polisi, a chynhaliwyd cyfweiliadau â rhanddeiliaid o bwys yng Nghymru, mewn mannau eraill yn y DU, ac yn rhyngwladol. Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys adolygiad o gyfyngiadau COVID-19 ar lefel rhyngwladol; enghreifftiau o brofiadau gwledydd eraill wrth ailagor bywyd nos, gan gynnwys y problemau a'r llwyddiannau; enghreifftiau o sut y gall camau i leihau'r risgiau o COVID-19 effeithio ar y risgiau o drais; a'r prif ystyriaethau wrth ailagor bywyd nos yng Nghymru (gweler Blwch 1).

### Y prif ganfyddiadau

Mae nifer o gyfyngiadau sy'n ymateb i COVID-19<sup>1</sup> wedi cael eu defnyddio wrth ailagor bywyd nos mewn gwahanol wledydd, gan gynnwys:

---

<sup>1</sup> Mae cyfyngiadau eraill wedi cynnwys cyfyngiadau ar gapasiti, amseroedd cau cynharach, a gwahardd dawnsio a cherddoriaeth uchel.



### Profiadau rhyngwladol o COVID-19, trais a rheoli'r broses o ailagor bywyd nos

O ran sut y mae cyfyngiadau COVID-19 yn effeithio ar y risgiau o drais a'r risgiau o drosglwyddo COVID-19, mae'r profiadau rhyngwladol sydd wedi cael sylw mewn adroddiadau yn y wasg ac mewn cyfweiliadau â rhanddeiliaid yn amlygu rhai problemau (a ddynodir â'r eicon bawd melyn i lawr) a llwyddiannau (a ddynodir â'r eicon bawd glas i fyny), a'r rheini'n berthnasol i'w hystyried yng Nghymru. Dyma enghreifftiau:

#### Trosglwyddiad COVID-19 mewn tafarndai a chlybiau:



- Yn Seoul, **De Korea**, yn fuan ar ôl agor clybiau nos, bu brigiad achosion o'r coronafeirws ar ffurf clystyrau, a hynny'n gysylltiedig â dyn 29 oed oedd wedi mynd i nifer o glybiau nos.
- Yn Ne Cymru Newydd, **Awstralia**, cafodd 30 o unigolion brawf positif am COVID-19 ar ôl bod i un dafarn, neu ar ôl bod mewn cyswllt agos â rhywun oedd wedi bod i'r dafarn honno.



#### Y potensial i effeithio'n negyddol ar gamau llwyddiannus blaenorol i atal trais

- Yn Ne Cymru Newydd, **Awstralia**, mae rhai pryderon bod y dyhead i ailagor economi'r nos yn effeithio'n negyddol ar gamau llwyddiannus blaenorol i atal trais.



#### Partïon a rêfs anghyfreithlon sy'n gysylltiedig â thrais a'r galw am wasanaethau:

- Yng **Nghymru a Lloegr**, mae partïon a rêfs anghyfreithlon, lle na fydd y rheini sy'n bresennol yn cadw pellter cymdeithasol, wedi arwain at ymddygiad treisgar, yn enwedig at yr heddlu, ac mewn rhai achosion wedi arwain at driniaeth yn yr ysbyty.



#### Dull o weithio mewn partneriaeth i leihau lledaeniad y clefyd ac atal trais:

- Ym mwrdeistref yr Hague, yn **yr Iseldiroedd**, mae partneriaeth lwyddiannus rhwng yr heddlu, bariau a bwytai wedi arwain at reoli cyfyngiadau'n llwyddiannus, gan helpu i atal COVID-19 rhag lledaenu ac atal trais yn economi'r nos.



#### Hyfforddiant COVID-19 a chyfle i dreialu prosesau newydd:

- Yng **Nghymru**, mae adroddiadau wedi dangos bod busnesau wedi elwa o ailagor ar ddydd Llun, drwy gael amser i hyfforddi staff ynghylch cyfyngiadau newydd COVID-19 a threialu unrhyw weithdrefnau a phrosesau cyn y diwrnodau a'r amseroedd pysur.

### Effeithiau COVID-19 ar drais a phlisma bywyd nos

O ganlyniad i COVID-19, mae angen gwneud newidiadau sylweddol er mwyn ailagor bywyd nos yn ddiogel, gan atal trosglwyddo'r feirws ymhellach ar yr un pryd. Gallai fod i'r newidiadau hyn

oblygiadau i ymddygiad treisgar, gwrthgymdeithasol a throseddol. Gan hynny, mae fframwaith eang<sup>2</sup> wedi'i greu i roi sylw i gyfyngiadau presennol COVID-19 a'u goblygiadau posibl i drais yn economi'r nos. Dyma rai o'r prif enghreifftiau o'r fframwaith:

Gallai **cadw pellter cymdeithasol** arwain at giwiau a phobl yn ymgasglu y tu allan i leoliadau, a gall fod cysylltiad rhwng hynny a thrais.

Gallai **cyfyngiadau ar gapasiti lleoliadau** arwain pobl i gynnal partïon neu rêfs anghyfreithlon mewn lleoliadau gwahanol.

Gallai **cyfyngiadau ar wasanaeth** fel gwasanaeth i fyrddau'n unig arwain grwpiau i brynu mewn rowndiau, sy'n gallu cynyddu meddwdod.

Gallai **hylendid a gorchuddion wyneb** arwain at wrthdaro rhwng pobl sydd/sydd ddim yn dilyn y canllawiau.

Gallai **llai o drafndiaeth** olygu bod pobl yn cerdded adref yn anniogel neu'n yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru, gan achosi risg i'w hunain ac i bobl eraill.

Gallai **gofynion olrhain cysylltiadau** arwain at rwystredigaeth os na fydd unigolion yn barod i roi eu manylion cysylltu.

<sup>2</sup> Mae'r fframwaith yn dilyn gwahanol gamau noson allan, a phob un yn rhoi sylw i'r canlynol: goblygiadau nifer o gyfyngiadau COVID-19 i economi'r nos; effeithiau posibl y goblygiadau hyn ar drais mewn bywyd nos; ac awgrymiadau wedi'u seilio ar dystiolaeth i atal a lleihau'r effeithiau ar drais (gweler Atodiad 1).

## Ystyriaethau

Wrth i economi'r nos ailagor ar ôl llacio cyfyngiadau COVID-19 yng Nghymru, mae'n bosibl y gwelir brigadau o achosion o COVID-19 ar ffurf clystyrau, a chynnydd mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol, treisgar a throreddol. Wrth ailagor economi'r nos, er mwyn atal trais, lleihau lledaeniad COVID-19, a lleihau'r effaith ar wasanaethau brys, mae angen pwyslais ar gydweithio amlasiantaethol, hyfforddiant effeithiol i staff, a negeseuon cyson am gadw'n ddiogel. Yn y dyfodol, bydd y camau hyn yn parhau'n berthnasol er mwyn rhoi profiad diogel, hapus ac iach i bobl o fywyd nos.

Cynigir nifer o ystyriaethau (gweler Blwch 1) sy'n deillio o'r canfyddiadau a'r fframwaith (gweler Atodiad 1) ar gyfer cynllunio ac ailagor bywyd nos yng Nghymru. Bwriedir i'r ystyriaethau hyn fod yn berthnasol i amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys y sector iechyd, y sector cyfiawnder troseddol, diwydiant economi'r nos, a sefydliadau'r trydydd sector. Maent wedi'u datblygu i sicrhau bod unrhyw argymhellion yn y dyfodol yn addas i'w diben ac yn briodol er mwyn helpu i gyfyngu COVID-19 ar hyn o bryd ac os bydd yn gwaethygu, ac i atal trais. At hynny, dylai unrhyw newidiadau i'r broses fod wedi'u seilio ar dystiolaeth a dylid eu gwerthuso'n briodol mewn fforwm amlasiantaethol.

### Blwch 1: Ystyriaethau ar gyfer ailagor bywyd nos gan reoli COVID-19 ac atal trais

- 1. Gweithio mewn partneriaeth** - Ystyried dull amlasiantaethol lle bydd busnesau'r nos, y system cyfiawnder troseddol, awdurdodau iechyd ac awdurdodau lleol yn cydweithio i reoli'r broses o ailagor bywyd nos, gan gynnwys monitro data amlasiantaethol i ganfod tueddiadau mewn trais.
- 2. Hyfforddiant diwygiedig ar gyfer COVID-19** – Ystyried cyflwyno rhaglen ddiwygiedig o hyfforddiant i staff, gan roi sylw i orchuddion wyneb, cadw pellter cymdeithasol, trefnu ciwiau, yfed y tu allan, olrhain cysylltiadau, technegau tawelu, camau eraill sy'n ymwneud â COVID-19, a chamau i atal trais, er mwyn sicrhau bod ganddynt ddealltwriaeth, gwybodaeth a dull cyson o weithio. At hynny, dylid ystyried defnyddio sianeli cyfathrebu rheolaidd i sicrhau bod staff yn ymwybodol o unrhyw newidiadau i reoliadau'r llywodraeth. Gallai asesiadau risg newydd sy'n rhoi sylw i'r newidiadau i brosesau ac arferion yn unol â chyfyngiadau COVID-19 hefyd helpu i leihau achosion o drosglwyddo'r feirws ac atal trais.
- 3. Rheoli ciwiau a thorfeydd** – Ystyried trefnu i swyddogion amlwg fod ar batrôl ar y strydoedd gyda chamau i reoli llif pobl y tu allan er mwyn gwasgaru torfeydd mawr a helpu i reoli ciwiau.
- 4. Negeseuon cyson am gyfyngiadau, ymddygiad a chadw'n ddiogel** – Ystyried darparu negeseuon clir, cyson ac amserol i'r cyhoedd am gyfyngiadau COVID-19 a'r disgwyliadau o ran ymddygiad wrth gyrraedd lleoliadau a'r tu mewn iddynt. Gallai'r wybodaeth gynnwys beth fydd y goblygiadau o beidio â dilyn y negeseuon hyn, yn enwedig mewn ardaloedd lle gall fod yn fwy anodd clywed a gweld, a lle gall pobl fod yn feddw. At hynny, gellid cynnwys negeseuon i'r cyhoedd am ddiogelwch wrth yfed alcohol, atal trais ac yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru.
- 5. Hylendid a golchi dwylo** – Ystyried darparu diheintyddion dwylo a chyfleusterau ymolchi cyfleus i bobl wrth iddynt gyrraedd lleoliadau a'r tu mewn iddynt.
- 6. Gwasgfeydd (siopau bwyd parod a siopau diodydd trwyddedig)** – Ystyried sicrhau bod siopau bwyd parod a siopau diodydd trwyddedig yn cael eu rheoli'n ddiogel, gan gynnwys camau i gadw pellter cymdeithasol a rheoli torfeydd y tu mewn a'r tu allan i leoliadau.
- 7. Trafndiaeth ddiogel** – Ystyried rhoi negeseuon i'r cyhoedd am gario gorchudd wyneb ac arian i deithio adref, gan sicrhau bod digon o wasanaethau nos, swyddogion tacsis, a goleuadau ar gyfer pobl sy'n cerdded adref.
- 8. Profi, Olrhain a Diogelu** – Ystyried cadw cofnodion o fanylion cyswllt staff, cwsmeriaid ac ymwelwyr i'w rhannu â gwasanaeth Profi, Olrhain a Diogelu GIG Cymru pan ofynnir amdanynt.



**9. Partïon/rêfs anghyfreithlon** – Parhau i gasglu gwybodaeth am bartïon/rêfs anghyfreithlon i'w rhwystro rhag cael eu cynnal.

**Blwch 2: Cau yng Nghymru**

Ar 20 Mawrth 2020, gorchynnodd Llywodraeth Cymru gau tafarndai, clybiau, bwytai a busnesau eraill yng Nghymru i atal COVID-19 rhag lledaenu.

## 1. Cyflwyniad

Mewn cyfnod o argyfwng cenedlaethol a rhyngwladol, mae'r pandemig COVID-19 (coronafeirws) wedi arwain at gau a chyfyngu ar fywyd nos o amgylch y byd, gan gynnwys yng Nghymru (gweler Blwch 2). Ar ôl misoedd o gamau rheoli, mae nifer o wledydd bellach yn y broses o ailgor eu heconomïau bywyd nos. Wrth i'r cyfyngiadau hyn gael eu llacio'n raddol, rydym yn wynebu'r her o ailgor economi'r nos yn ddiogel. Wrth

wneud hynny, rhaid lleihau'r risgiau o drosglwyddo COVID-19 cymaint ag y bo modd, diogelu diwydiannau'r nos, a sicrhau nad yw 'normalrwydd newydd' y bywyd nos yn gwaethygu problemau iechyd cyhoeddus eraill, a thrais yn enwedig.

Mae economi'r nos yn rhoi buddion cymdeithasol ac economaidd pwysig [1], ac eto gall arwain at bob math o broblemau iechyd cyhoeddus, gan gynnwys meddwdod, defnyddio cyffuriau, ymddygiad rhywiol risg uchel, trais a throseddau [2–4]. Mae torfeydd, sŵn, meddwdod ac ymwneud cymdeithasol agos yn nodweddiadol o fywyd nos ffyniannus; amodau sy'n ei gwneud hi'n haws trosglwyddo clefydau heintus fel COVID-19. Bydd y camau sy'n angenrheidiol i leihau'r risg o drosglwyddo COVID-19 (ceir manylion yn y ffeithlun isod) yn newid natur bywyd nos yn sylfaenol. Yn eu tro, gallai fod i'r newidiadau hyn oblygiadau i'r risgiau o drais a phroblemau eraill yn economïau'r nos sy'n ymwneud ag iechyd cyhoeddus a chyfiawnder troseddol. Yn ystod y cyfyngiadau ar fywyd nos oherwydd COVID-19, gwelwyd gostyngiad yn nifer y bobl yn mynd i adrannau damweiniau ac achosion brys oherwydd cyffuriau ac alcohol ac anafiadau treisgar cysylltiedig [5–7]. Fodd bynnag, awgrymodd adroddiadau eraill y bu cynnydd mewn yfed gartref a thrais domestig [7,8]. Gan hynny, mae'n bwysig canfod yr effeithiau posibl ar drais a allai ddeillio o newidiadau i fywyd nos, er mwyn gallu cynnig dulliau i leihau ac atal effeithiau o'r fath.



## 2. Nod

Mae'r ymchwil cymhwysol cyflym hwn ym maes iechyd cyhoeddus yn ceisio asesu'r dystiolaeth sydd ar gael a'r arferion diweddaraf er mwyn rhoi sylfaen ar gyfer ailagor bywyd nos yng Nghymru (Haf-Hydref 2020) ar ôl cyfyngiadau COVID-19; helpu i gyfyngu COVID-19 ar hyn o bryd ac os bydd yn gwaethygu; ac atal trais. At hynny, mae'n ychwanegu at y sylfaen dystiolaeth fyd-eang ar reoli clefydau heintus ac atal trais/sicrhau diogelwch yn economi'r nos.

## 3. Dulliau

Cynhaliwyd adolygiad cyflym o'r dystiolaeth rhwng 1 a 31 Gorffennaf 2020. Edrychwyd ar lenyddiaeth gyhoeddedig, erthyglau newyddion a dogfennau polisi, a chynhaliwyd cyfweiliadau â rhanddeiliaid o bwys yng Nghymru, mewn mannau eraill yn y DU, ac yn rhyngwladol (gweler Tabl 1).

Mae'r adroddiad hwn yn cynnwys adolygiad o gyfyngiadau COVID-19 ar lefel rhyngwladol (gweler Tabl 2, Adran 4.1); enghreifftiau o brofiadau gwledydd eraill wrth ailagor bywyd nos, gan gynnwys y problemau a'r llwyddiannau a gafwyd (gweler Adran 4.2); enghreifftiau o sut y gallai camau i leihau'r risgiau o COVID-19 effeithio ar y risgiau o drais (gweler Adran 4.3); a'r prif ystyriaethau wrth ailagor bywyd nos yng Nghymru i'r sector iechyd, yr heddlu, diwydiant economi'r nos a sefydliadau'r trydydd sector (Blwch 5, Adran 5). At hynny, mae fframwaith eang (Atodiad 1) wedi'i greu i fynd i'r afael â chyfyngiadau presennol COVID-19 a'u goblygiadau posibl i drais yn economi'r nos. Mae'r fframwaith yn dilyn gwahanol gamau pobl ar noson allan: y cartref, cyrraedd economi'r nos, gadael economi'r nos ar y daith yn ôl adref, a phartion hwyr. Ym mhob cam ar y noson allan: disgrifir goblygiadau nifer o gyfyngiadau COVID-19 i economi'r nos, yna esbonnir effeithiau posibl y goblygiadau hyn i fywyd nos; ar ôl gwneud hyn, cynigir awgrymiadau wedi'u seilio ar dystiolaeth i atal a lleihau'r effeithiau ar drais.

**Tabl 1:** Y rhanddeiliaid a fu'n rhan o'r cyfweiliadau ymchwil

Gwlad	Y math o randdeiliad	Sefydliad
<b>Awstralia</b>	Ymchwil	Prifysgol Deakin
<b>Lloegr</b>	Y trydydd sector	Manchester action on street health
<b>Yr Iseldiroedd</b>	Ymchwil	Trimbos Instituut
<b>Yr Iseldiroedd</b>	Cyfiawnder troseddol	Heddlu'r Hague
<b>Drwy'r DU</b>	Diwydiant economi'r nos	Night Time Economy Solutions
<b>Drwy'r DU</b>	Diwydiant economi'r nos	Best Bar None
<b>Cymru</b>	Cyfiawnder troseddol	Heddlu Gogledd Cymru
<b>Cymru</b>	Cyfiawnder troseddol	Heddlu De Cymru
<b>Cymru</b>	Diwydiant	Ardal Gwella Busnes Caerdydd
<b>Cymru</b>	Awdurdod lleol	Cyngor Abertawe
<b>Cymru</b>	Diwydiant economi'r nos	Creative Hospitality Group

**Cymru**

Y trydydd sector

Cymorth i Ferched Cymru

## 4. Canfyddiadau

### 4.1. Cyfyngiadau rhyngwladol ar fywyd nos oherwydd COVID-19

**Tabl 2:** yn rhoi enghreifftiau o pryd a sut y mae bywyd nos wedi'i ailagor mewn gwahanol wledydd, a rhai o'r prif gamau rheoli sydd wedi'u cyflwyno gan awdurdodau, gan ddefnyddio data a gasglwyd o lenyddiaeth lwyd a gwefannau llywodraethau [9–20].

Gwlad	Dyddiad	Y math o sefydliad a statws cau	Y camau a gyflwynwyd	
<b>Awstralia (De Cymru Newydd yn unig)</b>	23 Mawrth	Cau bywyd nos		
	Roedd y sefyllfa'n amrywio o dalaith i dalaith o ran pryd yr agorwyd bywyd nos a'r camau a gyflwynwyd	1 Mehefin	Caniatáu ailagor tafarndai, casinos, caffis a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (4 metr sgwâr i bob unigolyn)</li> <li>• Cyfyngu ar gapasiti                             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hyd at 50 o gwsmeriaid yn eistedd mewn ardaloedd bwyd a diod</li> <li>○ Caniatáu i 20 o bobl ymgynnull y tu mewn a'r tu allan</li> </ul> </li> <li>• Cwsmeriaid i eistedd drwy'r adeg</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
		1 Gorffennaf	Tafarndai, casinos, caffis a bwytai (gyda chamau wedi'u diweddarau)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maint y lleoliad a chamau i gadw pellter cymdeithasol yn pennu'r capasiti</li> </ul>
		Awst	Bwriad i ailagor clybiau nos *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (4 metr sgwâr i bob unigolyn)</li> </ul>
<b>Yr Almaen [10]</b>	13 Mawrth	Cau bywyd nos		
		15 Mai	Caniatáu i erddi cwrw agor gyda thrwydded bwyd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1.5 metr)</li> <li>• Dim dawnsio</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> <li>• Gofyniad i gau lleoliadau erbyn 10pm</li> </ul>
		2 Mehefin	Caniatáu ailagor bariau, tafarndai a bariau shisha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1.5 metr)</li> <li>• Cwsmeriaid i eistedd drwy'r adeg</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dim cyfyngiadau ar oriau agor</li> </ul>
	1 Awst	Digwyddiadau preifat a chyhoeddus y tu mewn *	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caniatáu i 500 o bobl ymgynnull y tu mewn</li> </ul>
<b>Gwlad yr Iâ [14,15]</b>	24 Mawrth	Cau bywyd nos	
	25 Mai	Caniatáu ailagor bariau a chlybiau nos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>• Gofyniad i gau lleoliadau erbyn 11pm</li> </ul>
<b>Yr Eidal</b>	11 Mawrth	Cau bywyd nos	
	18 Mai	Caniatáu ailagor bariau a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhaid sicrhau 2 fetr rhwng byrddau</li> <li>• Cwsmeriaid i wisgo gorchuddion wyneb pan na fyddant yn eistedd</li> </ul>
	15 Mehefin	Caniatáu cynnal digwyddiadau cerddoriaeth fyw eto	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1 metr)</li> <li>• Cyfyngu ar gapasiti <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Caniatáu hyd at 200 o bobl mewn lleoliadau y tu mewn</li> <li>○ Caniatáu hyd at 1000 o bobl mewn lleoliadau y tu allan</li> </ul> </li> <li>• Rhaid neilltuo seddi</li> <li>• Cwsmeriaid i wisgo gorchuddion wyneb pan na fyddant yn eistedd</li> </ul>
<b>Yr Iseldiroedd</b>	15 Mawrth	Cau bywyd	
	1 Mehefin	Caniatáu ailagor bariau, bwytai a therasau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1.5 metr)</li> <li>• Cyfyngu'r capasiti i 30 o bobl y tu mewn</li> </ul>
	24 Mehefin	Bariau, bwytai a therasau  Caniatáu i glybiau nos weithredu fel caffis gyda byrddau a chadeiriau'n unig	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1.5 metr)</li> <li>• Cyfyngu ar gapasiti <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Caniatáu hyd at 100 o bobl mewn lleoliadau y tu mewn</li> <li>○ Caniatáu hyd at 250 o bobl mewn lleoliadau y tu allan</li> </ul> </li> <li>• Cwsmeriaid i eistedd drwy'r adeg</li> <li>• Dim dawnsio</li> </ul>

Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn

	1 Medi	Bwriad i ailagor clybiau nos *	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1.5 metr)</li> </ul>
<b>Portiwgal</b>	<b>12 Mawrth</b>	<b>Cau bywyd nos</b>	
	Mehefin	Caniatáu ailagor lleoliadau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>Lleihau'r capasiti 50%</li> <li>Cwsmeriaid i wisgo gorchuddion wyneb</li> </ul>
<b>De Korea [16]</b>		Dim cyfyngiadau symud	
	9 Mai	Cau clybiau nos a bariau oherwydd brigiad o achosion	
	1 Mehefin	Caniatáu ailagor bariau, clybiau, ystafelloedd karaoke a neuaddau cyngerdd	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
<b>Sbaen</b>	14 Mawrth	Cau bywyd nos	
	25 Mai	Caniatáu cynnal digwyddiadau y tu mewn a'r tu allan eto	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cyfyngu ar gapasiti <ul style="list-style-type: none"> <li>Caniatáu hyd at 50 o bobl mewn lleoliadau y tu mewn</li> <li>Caniatáu hyd at 400 o bobl mewn lleoliadau y tu allan</li> </ul> </li> </ul>
	8 Mehefin	Caniatáu ailagor bariau a chlybiau nos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1.5 metr)</li> <li>Dim dawnsio</li> </ul>
<b>Sweden [17,18]</b>		Dim cyfyngiadau symud	
	24 Mawrth	Bwytai a bariau	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (dim rheol benodol, dim ond argymhelliad i 'gadw pellter')</li> <li>Rhaid sicrhau 1-2 fetr rhwng byrddau</li> <li>Gwasanaeth i fyrddau'n unig</li> </ul>
	29 Mawrth	Digwyddiadau cyhoeddus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gwaharddiad ar ddigwyddiadau cyhoeddus o 50+ o bobl</li> </ul>
<b>Y Swistir [21]</b>	17 Mawrth	Cau bywyd nos	
	11 Mai	Caniatáu ailagor bariau a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>Cwsmeriaid i eistedd drwy'r adeg</li> </ul>

	30 Mai	Caniatáu ymgynnull heb ei drefnu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gwasanaeth i fyrddau'n unig</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> <li>• Cyfyngu'r capasiti i 30 o bobl</li> </ul>
	6 Mehefin	Caniatáu ymgynnull yn gyhoeddus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cyfyngu'r capasiti i 300 o bobl</li> </ul>
<b>Y Deyrnas Unedig – Lloegr [11,22]</b>	20 Mawrth	Cau bywyd nos	
	4 Gorffennaf	Caniatáu ailagor tafarndai a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1 metr a mwy)</li> <li>• Maint y lleoliad a chamau i gadw pellter cymdeithasol yn pennu'r capasiti</li> <li>• Gwasanaeth i fyrddau'n unig</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
<b>Y Deyrnas Unedig – Gogledd Iwerddon [23]</b>	15 Mawrth	Cau bywyd nos	
	3 Gorffennaf	Caniatáu ailagor tafarndai a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>• Maint y lleoliad a chamau i gadw pellter cymdeithasol yn pennu'r capasiti</li> <li>• Gwasanaeth i fyrddau'n unig</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
<b>Y Deyrnas Unedig – Yr Alban [24,25]</b>	20 Mawrth	Cau bywyd nos	
	6 Gorffennaf	Caniatáu ailagor mannau y tu allan i dafarndai a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
	15 Gorffennaf	Caniatáu ailagor mannau y tu mewn i dafarndai a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (1 metr a mwy)</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
<b>Y Deyrnas Unedig – Cymru [12]</b>	20 Mawrth	Cau bywyd nos	
	13 Gorffennaf	Caniatáu ailagor mannau y tu allan i dafarndai a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>
	3 Awst	Caniatáu ailagor mannau y tu mewn i dafarndai a bwytai	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gofyniad i gadw pellter cymdeithasol (2 fetr)</li> <li>• Cadw cofnod o gwsmeriaid</li> </ul>

Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn

\*Nid yw'r newidiadau hyn i'r cyfyngiadau wedi'u cyflwyno eto ac fe allant newid.



## 4.2. Profiadau rhyngwladol o COVID-19, trais a rheoli'r broses o ailagor bywyd nos

Mae nifer o wledydd yng nghymru cyntaf y broses o ailagor bywyd nos ar ôl cyfyngiadau COVID-19, a phrin iawn ar hyn o bryd yw'r dystiolaeth o oblygiadau hyn i'r risgiau o drais a throsglwyddo COVID-19, ac i'r broses o reoli hynny. Fodd bynnag, gellir dysgu llawer o'r profiadau a gafodd sylw yn y cyfryngau ac a grybwyllwyd gan randdeiliaid o bwys. Mae'r astudiaethau achos canlynol yn amlygu rhai problemau a llwyddiannau perthnasol i'w hystyried yng Nghymru.

### Awstralia

#### Pa gamau rheoli sydd wedi'u cyflwyno?

Ers 15 Mai, dechreuodd tafarndai, bwytaï a lleoliadau lletygarwch eraill agor yn rhai o daleithiau Awstralia [26].

O 1 Mehefin, yn Ne Cymru Newydd, caniatwyd i dafarndai, clybiau, casinos a bwytaï agor i hyd at 50 o gwsmeriaid, a'r rheini'n eistedd [27]. Yn unol â hynny, mae gofyn i fusnesau ddatblygu Cynllun Diogelwch COVID-19 yn rhoi sylw i'r canlynol:

- Lles staff a chwsmeriaid;
- Cadw pellter corfforol: ni ddylai'r capasiti fod yn fwy nag 1 cwsmer i bob 4 metr sgwâr, a rhaid gosod byrddau 1.5 metr ar wahân;
- Hylendid a glanhau;
- Cadw cofnodion: er mwyn helpu i olrhain cysylltiadau, rhaid cadw enwau a chyfeiriadau e-bost neu rifau ffôn staff, cwsmeriaid a chontractwyr am 28 diwrnod [27].

O 21 Mehefin, yn Victoria, caniatwyd agor tafarndai, bwytaï, bariau, clybiau, clybiau stripio a chlybiau nos, ond gyda gwasanaeth i bobl yn eistedd yn unig. Caniatwyd uchafswm capasiti o 20 o bobl i bob gofod, gyda dim mwy na 10 mewn grŵp [28].

Ers 26 Mehefin, caniatwyd cynnal pob digwyddiad yng Ngorllewin Awstralia ac eithrio gwyliau mawr, aml-lwyfan. Caniatwyd cynnal perfformiadau i bobl yn sefyll mewn neuaddau cyngerdd, tafarndai a chlybiau nos. Roedd uchafswm nifer y bobl a ganiateir yn dibynnu ar faint y lleoliad, ac roedd angen cadw pellter corfforol o ddwy fetr [29,30].

Ym mis Awst, efallai y bydd holl glybiau nos De Cymru Newydd yn cael ailagor [26].

#### Problemau a welwyd

Yn Ne Cymru Newydd, Awstralia, cafodd 30 o unigolion brawf positif am COVID-19 ar ôl bod i un dafarn, neu ar ôl bod mewn cyswllt agos â rhywun oedd wedi bod i'r dafarn honno. Cynghorwyd cwsmeriaid y dafarn i hunanynysu am 2 wythnos ac i gael prawf COVID-19 [31,32]. Ymateb Llywodraeth De Cymru Newydd oedd cyflwyno gostyngiad yn nifer y cwsmeriaid a allai gadw lle mewn grŵp o 20 i 10, a chyfyngwyd yr holl gwsmeriaid mewn lleoliadau i 300 [31,33,34]. Mae gofyn i bob lleoliad gofnodi manylion cyswllt a chofrestru Cynllun Diogelwch COVID-19 [27]. Mae gofyn i lleoliadau sydd â mwy na 250 o gwsmeriaid gael swyddog ar y safle i orfodi'r canllawiau diogelwch [31,33].

Yn Ne Cymru Newydd, Awstralia, mae rhai pryderon bod y dyhead i ailagor economi'r nos yn effeithio'n negyddol ar gamau llwyddiannus blaenorol i atal trais [35]. Yn Newcastle, De Cymru Newydd, cyflwynwyd cyfyngiadau ar yr oriau trwyddedu er mwyn atal trais yn economi'r nos, gan arwain at ostyngiadau sylweddol a pharhaus mewn trais. [36,37]. Ceir adroddiadau bod yr heddlu wedi bod yn annog gwleidyddion i beidio ag agor bywyd nos oherwydd y pwysau ychwanegol ar swyddogion

rheng flaen; nid yn unig yn delio â thrais, ond hefyd yn delio â COVID-19. Roedd yr heddlu wedi gorfod mynd i'r afael â nifer o achosion lle'r oedd pobl wedi ymgynnull ar raddfa fawr, y tu mewn a'r tu allan i dafarndai [36,38]. Yn Ne Cymru Newydd, rhoddwyd dwy ddirwy mewn saith niwrnod i leoliadau a oedd wedi torri'r gorchymyn iechyd cyhoeddus [39]. Cafodd casino yn Sydney ddirwy o AU\$5,000 ar ôl i grŵp o bobl gael eu gweld yn sefyll ac yn cymysgu wrth yfed yno ar nos Sadwrn, a chafodd tafarn ym maestrefi dwyreiniol Sydney ddirwy o AU\$5,000 ar ôl i dorf o 250 o bobl giwio'n agos at ei gilydd y tu allan.

**Y brif neges i'w chofio: Ac ystyried y risg uwch o drosglwyddo COVID-19 wrth ailagor bywyd nos, mae'n bwysig i fusnesau barhau'n hyblyg wrth wneud newidiadau i gyfyngiadau, ac i awdurdodau ystyried rhoi dirwyon i fusnesau nad ydynt yn cydymffurfio. Efallai y bydd sefydliadau economi'r nos hefyd am sicrhau bod ganddynt systemau effeithiol i reoli ciwiau a thorffeydd y tu allan i leoliadau, a dull addas o gofnodi manylion staff, cwsmeriaid ac ymwelwyr er mwyn helpu i olrhain cysylltiadau os bydd angen.**

## Yr Iseldiroedd

### Pa gamau rheoli sydd wedi'u cyflwyno?

Ers 1 Mehefin, mae bwytaf, bariau a therasau wedi ailagor a bu'n rhaid i bob busnes ddilyn y rheolau canlynol:

- Rhaid i gwsmeriaid gadw llefydd eistedd;
- Rhaid i staff a chwsmeriaid gadw 1.5 metr ar wahân;
- Rhaid cynnal archwiliadau iechyd wrth y drws;
- Gellir cyflwyno sgriniau diogelu i warchod cwsmeriaid [40].

Ers 1 Gorffennaf, caniatwyd i siopau coffi, casinos, gwyliau, cyngherddau a digwyddiadau eraill ailagor, ac roedd hawl gan weithwyr rhyw i aildechrau gweithio. Byddai unrhyw fusnes nad oedd yn dilyn y rheolau'n wynebu'r risg o gael eu cyfyngu i 100 o gwsmeriaid dan do, a 250 y tu allan. Ni fyddai canu uchel, gweiddi na siantio'n cael ei ganiatáu [41].

Gallai trafndiaeth gyhoeddus, gan gynnwys trenau, tramiau a bysus, weithredu â chapasiti llawn. Cynghorwyd teithwyr i osgoi teithio ar yr adegau prysuraf ac i ddefnyddio gorchuddion wyneb. Byddai hawl i rannu dulliau teithio, fel tacsis, heb gyfyngiad ar y niferoedd, cyn belled â bod teithwyr yn cadw llefydd, yn gwisgo masgiau, ac yn cael sgwrs cyn teithio i wirio'u hiechyd [42].

O 1 Medi, gall clybiau nos, disgos, bariau dawnsio a siopau coffi ailagor, cyn belled ag y dilynir camau i gadw pellter cymdeithasol o 1.5 metr [41,42]. Fodd bynnag, mae protestiadau wedi'u cynnal yn galw am agor bywyd nos cyn y dyddiad hwn [43].

### Problemau a welwyd

Bu adroddiadau o bartïon anghyfreithlon mewn coedwigoedd a mannau awyr agored eraill yn yr Iseldiroedd, o ganlyniad i'r cyfyngiadau presennol ar fywyd nos. Fodd bynnag, bu adroddiadau hefyd o glybiau sydd i fod i weithredu fel caffis, gyda chwsmeriaid yn eistedd yn unig, yn cynnal partïon, gan ddefnyddio geiriau cod i stopio pobl ddawnsio pan fydd yr awdurdodau'n cyrraedd [43].

Ar ôl llacio'r cyfyngiadau, bu adroddiadau hefyd o 'besychwyr corona', sef unigolion yn peswch a phoeri i wynebau heddweision, gan honni eu bod wedi'u heintio â COVID-19 [43].

## Llwyddiannau

Gan ddilyn polisi a bennwyd gan y llywodraeth genedlaethol, a rheolau a chosbau ar ffurf gorchmynion brys gan awdurdodau lleol yr Iseldiroedd, gwaith yr heddlu yw rhoi'r gorchmynion brys ar waith yn eu hardaloedd lleol (gweler Blwch 3) [44].

### Blwch 3: Arferion da wrth weithio'n amlasiantaethol

Ym mwrdeistref yr Hague yn yr Iseldiroedd, mae partneriaeth lwyddiannus rhwng yr heddlu, bariau a bwytai wedi arwain at reoli cyfyngiadau'n effeithiol, gan helpu i atal lledaeniad COVID-19 a thrais yn economi'r nos [43]. Mae busnesau wedi bod yn rhoi'r cyfyngiadau ar waith drwy ymgynghori'n agos â'r heddlu, ac mewn achosion lle mae problemau wedi dod i'r fei, fel unigolion neu grwpiau'n bygwth tarfu ar y drefn, maent wedi gallu cysylltu â'r heddlu i gael ymateb cyflym [44]. Mae tîm o bedwar heddwes wedi'i neilltuo i weithio gyda busnesau ar sail amser llawn. Gwaith yr heddwes yw trefnu apwyntiadau, goruchwyllo, ac yn olaf, gorfodi [44]. Mae'r dull hwn o weithio mewn partneriaeth yn yr Hague wedi arwain at dawelu sefyllfaoedd a allai fod wedi gwaethygu, ac at gynnal masnach yn ddiraffferth, gan gynnwys rhoi nifer bychan o ddirwyon mawr (n = 3) i sefydliadau am gamreoli'r cyfyngiadau. Mewn ardaloedd eraill yn yr Iseldiroedd fel Amsterdam, rhoddwyd llawer mwy o ddirwyon (n = 130) [43].

Mae artistiaid a cherddorion wedi mynd ati'n greadigol i gynnwys cyfeiriadau at gadw pellter cymdeithasol yn eu gwaith celf a'u caneuon [43]. Mae potensial gan y dull cyfathrebu gwahanol hwn i gyrraedd grwpiau anodd eu cyrraedd, a gallai hefyd apelio at unigolion sy'n gwrthod dilyn cyfarwyddyd awdurdodau, gan addysgu cynulleidfau ehangach yn sgil hynny ynghylch y cyfyngiadau.

**Y brif neges i'w chofio:** Mae gweithio amlasiantaethol, gan gynnwys creu perthnasau cryf rhwng y sector cyfiawnder troseddol, byd busnes a'r sector diogelwch, yn allweddol er mwyn rheoli bywyd nos yn llwyddiannus yn dilyn COVID-19, gan atal trais a lleihau achosion o ledaenu'r feirws.

## De Korea

### Pa gamau rheoli sydd wedi'u cyflwyno?

Ers 1 Mehefin, mae bariau, clybiau, ystafelloedd karaoke a neuaddau cyngerdd wedi ailagor yn Ne Korea. Roedd gofyn i gwsmeriaid ddefnyddio codau QR ar eu ffonau neu nodi manylion cyswllt personol wrth fynd i mewn i leoliadau [16].

Ar 12 Mehefin, dywedodd diweddariad bod gofyn i Dde Korea gynnal ei chanllawiau atal a hylendid dwys tan y byddai'r achosion dyddiol newydd yn gostwng i un digid; mae nifer yr achosion dyddiol newydd yn dal i fod tua 50 oherwydd clystyrau yn Seoul a'r cylch [45].

### Problemau a welwyd

Yn Seoul, De Korea, yn fuan ar ôl agor clybiau nos, bu brigiad o achosion o'r coronafeirws ar ffurf clystyrau, a hynny'n gysylltiedig â dyn 29 oed oedd wedi mynd i nifer o glybiau nos [46]. Roedd y clybiau hyn yn gyfrifol am dros 160 achos, a arweiniodd at drosglwyddo'r haint yn y gymuned wedyn. Er bod gofyn i leoliadau gasglu manylion cyswllt cwsmeriaid, canfu awdurdodau iechyd cyhoeddus nad oedd y wybodaeth ar gyfer olrhain yn ddigonol ac ar adegau'n ffug, gan olygu bod olrhain cysylltiadau'n anodd iawn [46]. Roedd pobl ifanc wedi bod yn symud o amgylch yn helaeth ac wedi

dod i gyswllt â llawer o bobl yn ystod noson allan. O ganlyniad i'r brigiad o achosion, gorchmynnwyd cau clybiau nos a bariau ar unwaith.

**Y brif neges i'w chofio:** Er mwyn helpu i olrhain cysylltiadau, mae'n bwysig casglu manylion cyswllt cywir yr holl gwsmeriaid, a manylion niferus o bosibl, gan ddefnyddio dull adnabod. At hynny, er mwyn sicrhau cydbwysedd rhwng cyfyngiadau llym ac ailddechrau gweithgareddau economaidd a chymdeithasol, mae'n hanfodol cael systemau iechyd cyhoeddus effeithiol sy'n gallu rheoli argyfyngau'n dda.

## Lloegr

### Pa gamau rheoli sydd wedi'u cyflwyno?

Ar Fawrth 20, caewyd holl fywyd nos drwy'r Deyrnas Unedig (Lloegr, Gogledd Iwerddon, yr Alban a Chymru). Penderfynodd awdurdodau Lloegr ailagor tafarndai a bwytai ddydd Sadwrn, 4 Gorffennaf.

Cyhoeddodd Llywodraeth EM fframwaith 'cadw'n ddiogel' a hwnnw'n cynnwys nifer o gamau i sicrhau bod bwytai, tafarndai, bariau a siopau prydau parod yn cadw cwsmeriaid ac ymwelwyr yn ddiogel [47]. Er mwyn lleihau'r risg o drosglwyddo a gwarchod iechyd ymwelwyr, cynghorir busnesau i wneud y canlynol [47]:

- Cadw cofnod dros dro o bob ymwelydd am 21 diwrnod a helpu NHS Test and Trace gyda cheisiadau am ddata os bydd angen.
- Ystyried effaith gronol ailagor busnesau. Gweithio gydag awdurdodau lleol a busnesau cyfagos i asesu risgiau a chyflwyno camau lliniaru ychwanegol, er enghraifft sicrhau bod pobl yn cyrraedd bob yn dipyn, rhag i lawer o bobl ymgasglu yn yr ardaloedd cyfagos.
- Aildrefnu manau eistedd y tu mewn a'r tu allan fel eu bod 2 fetr ar wahân, neu'n 1 metr gyda champau lliniaru ychwanegol fel arwyddion parthau 1 metr, gwasanaeth i'r bwrdd yn unig, gwell awyru, a champau i leihau sŵn ac osgoi codi lleisiau.
- Rhoi canllawiau clir ynghylch cadw pellter cymdeithasol a hylendid i bobl sy'n cyrraedd drwy gymhorthion gweledol, a chyn iddynt gyrraedd drwy ffonau, negeseuon e-bost neu wefannau.
- Yn ardaloedd y toiledau, defnyddio arwyddion i annog techneg dda wrth olchi dwylo, defnyddio marciau pellter cymdeithasol yn y manau lle bydd ciwiau fel arfer yn ffurfio, cadw cyfleusterau wedi'u hawyru'n dda, glanhau'n fwy aml, a darparu mwy o gyfleusterau gwastraff.
- Ystyried goblygiadau diogelwch unrhyw newidiadau a wnaed a chyflwyno camau lliniaru ar gyfer unrhyw risgiau diogelwch newydd.

### Problemau a welwyd

Yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud, ac wrth i'r cyfyngiadau lacio, cynhaliwyd partïon a rêfs anghyfreithlon niferus heb i'r bobl a oedd yn bresennol gadw pellter cymdeithasol [48–50]. Er bod lledaenu'r coronafeirws mewn rêfs anghyfreithlon yn bryder iechyd o bwys, mae partïon o'r fath wedi arwain at ymddygiad treisgar, yn enwedig at yr heddlu, ac mewn rhai achosion at driniaeth yn yr ysbyty [48]. Yng ngogledd-orllewin Lloegr, bu adroddiadau o ymosodiadau treisgar yn ystod y rêfs anghyfreithlon hyn, gan gynnwys ymosodiadau â chyllyll, treisio, a saethu angheuol [51]. Ym Manceinion Fwyaf, mae nifer o rêfs anghyfreithlon wedi'u cysylltu hefyd â throeddu cyfundrefnol, ac yn arbennig y gangiau sy'n rheoli'r cyflenwad cyffuriau i ogledd-orllewin Lloegr [51]. Tra bo'r cyfyngiadau presennol mewn grym, heb fod modd agor clybiau na chynnal digwyddiadau mwy o faint yn gyfreithlon, disgwylir y bydd partïon a rêfs anghyfreithlon yn parhau'n broblem, ac yn arwain at fwy o bwysau ar wasanaethau iechyd a gwasanaethau cyfiawnder troseddol. At hynny, mae pryderon y bydd gelyniaeth a chweryla rhwng grwpiau trosedd cyfundrefnol a gangiau, a hwnnw wedi mudferwi

yn ystod cyfyngiadau COVID-19, yn tanio ar y strydoedd wrth lacio'r cyfyngiadau, gan arwain at fwy o drais [52].

Ar 5 Gorffennaf, pan agorodd tafarndai, bariau a bwytai yn Lloegr, prin oedd y problemau yn y rhan fwyaf o lefydd. Fodd bynnag, cafwyd adroddiadau yn y wasg o anhrefn, ymddygiad gwrthgymdeithasol a achoswyd gan alcohol, ac ymosodiadau mewn amryw o ranbarthau [53]. Deliodd yr heddlu ag achosion o ymladd ac ymosodwyd ar rai heddweision [53–55]. Cafwyd adroddiadau hefyd o 'besychwyr corona' yn targedu gweithwyr y gwasanaethau brys a gweithwyr allweddol [56]. Roedd y rhan fwyaf o fusnesau wedi cyflwyno camau diogelwch digonol y tu mewn i leoliadau, er bod pobl wedi ymgasglu ar rai strydoedd y tu allan, a hynny'n ei gwneud yn anodd i bobl gydymffurfio â'r rheolau cadw pellter cymdeithasol [53,55]. Er gwaethaf hyn, mae'n ymddangos bod y rhan fwyaf o bobl wedi ymddwyn yn gyfrifol ac yn ôl Gwasanaeth Ambiwlans Gorllewin Canolbarth Lloegr, roedd y shifft nos yn debyg i un arferol, yn groes i'r disgwyl [54]. Ar ôl y 'Super Saturday' hwn pan agorwyd tafarndai a bariau yn Lloegr, mae nifer o dafarndai wedi gorfod cau ar ôl i ymwelwyr gael profion positif am COVID-19 [57].

Yr argraff a geir yw bod trais yng nghanol dinasoedd a threfi'n lleihau am amryw o resymau, gan gynnwys llai o brysurdeb (45% o'r prysurdeb arferol, yn ôl yr amcangyfrif) a chyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol [58]. Fodd bynnag, y tu allan i drefi, mae'r prysurdeb wedi codi i tua 60% o'r prysurdeb arferol mewn tafarndai a bwytai, sydd wedi cynyddu'r galw, a hynny'n anos i'r heddlu ei ragweld [58]. Mewn rhai achosion, mae hyn wedi arwain at dorfeydd afreolus mewn lleoliadau gwledig, ac at gau lleoliadau'n dilyn hynny [53,54].

Ceir yr argraff hefyd bod yr adroddiadau am drais, gan gynnwys trais rhywiol a chario arfau mewn partïon a rêfs anghyfreithlon, yn cynyddu. Mae hyn yn achosi risg uchel i'r rheini sy'n bresennol, gan fod prinder rheolwyr ac oedolion cyfrifol yn bresennol. O ganlyniad, mae heddluoedd wedi gweld cynnydd mewn digwyddiadau sy'n ymwneud ag alcohol a chyffuriau, gyda'r nifer sy'n mynd i adrannau damweiniau ac achosion brys hefyd yn cynyddu [58].

At hynny, cafwyd adroddiadau o ymosodiadau treisgar, hiliol ar bobl o ethnigrwydd Tsieineaidd ac Asiaidd, ac o leiaf un o'r rheini'n digwydd mewn tafarn [59,60]. Ofnir bod Prydeinwyr Asiaidd yn cael eu beio'n gynyddol am ledaeniad COVID-19 [61]. Os bydd y cynnydd mewn troseddau casineb hiliol a welwyd yn ystod y pandemig COVID-19 i'w weld hefyd yn y lleoliadau sy'n cynnal economi'r nos, bydd yn fater o gryn bryder.

### Llwyddiannau

Mae trefi a dinasoedd yng Nghymru a Lloegr wedi gweithio gydag arbenigwyr ym maes economi'r nos i baratoi at ailagor bywyd nos yn dilyn COVID-19, a hynny er mwyn deall y ddeddfwriaeth newydd a pha heriau y gallant eu hwynebu [58]. Mae cwblhau asesiad risg wedi bod yn gam hanfodol i nifer o fusnesau yn ystod y gwaith paratoi hwn, er mwyn helpu i reoli COVID-19 a'r problemau cysylltiedig yn iawn [58].

Mae nifer o gamau wedi'u cymryd i atal problemau yng nghanol dinas Lerpwl, gan gynnwys negeseuon diogelwch yn annog y cyhoedd i wirio â bwytai a bariau cyn ymweld, cyflwyno gwasanaeth i fyrddau, dim adloniant byw, dawnsio na cherddoriaeth uchel, a phroffion yn y fan a'r lle gan y cyngor i sicrhau bod busnesau'n cydymffurfio â'r cyfyngiadau diogelwch (gweler Blwch 4) [62]. Ers ailagor bywyd nos yng nghanol dinas Lerpwl ar 5 Gorffennaf, prin yw'r adroddiadau am broblemau.



#### Blwch 4: Arferion da wrth gyflwyno camau diogelwch

Yn Lerpwl, Glannau Merswy, mae £445,000 wedi'i ddyrannu o'r '[Reopening High Streets Safely Fund](#)' i'w ddefnyddio i greu naws Ewropeaidd yng nghanol y ddinas, gyda llefydd bwyta ac yfed yn yr awyr agored sy'n dilyn gofynion cadw pellter cymdeithasol, a cheir elfennau eraill fel arwyddion, arwyddion ar y stryd, ac ymgyrchoedd marchnata [63]. O ganlyniad, mae 'Liverpool Without Walls', prosiect ar y cyd rhwng Cyngor Dinas Lerpwl a'r Liverpool BID Company, yn cefnogi bariau a bwytai annibynnol i agor a masnachu fel caffis stryd, Nid oes yn rhaid talu ffioedd trwyddedu, ac mae grantiau o hyd at £4,000 ar gael i brynu dodrefn i fasnachu y tu allan [64].

At hynny, fel rhan o fuddsoddiad y gronfa, mae llwybrau seiclo dros dro wedi'u cynllunio i annog pobl i ddefnyddio beiciau fel ffordd ddiogel o deithio [63]. Cyngor Dinas Lerpwl hefyd oedd yr awdurdod cyntaf yn Lloegr i gymeradwyo sgrin warchod wedi'u chreu'n lleol ar gyfer tacsis a cherbydau hurio preifat, er mwyn helpu i atal coronafeirws rhag lledaenu [62].

Mae'r profiadau mewn gwahanol lefydd drwy Loegr wedi awgrymu bod dull goddefgar gan yr heddlu ac awdurdodau, yn hytrach na gorfodi caled, yn arwain at lefelau is o wrthdaro a thrais [58]. Mae problemau eraill wedi gofyn am gamau gweithredu fel gorchmynion gwasgaru 48 awr gan heddlu Glannau Merswy i rwystro anhrefn ar ôl i gefnogwyr pêl droed ymgasglu mewn niferoedd mawr i ddathlu buddugoliaeth clwb Lerpwl yn yr uwch gynghair [65].

Ym Manceinion, ar ôl rêfs anghyfreithlon blaenorol, mae Heddlu Manceinion Fwyaf wedi sefydlu proses benodol i fonitro unrhyw ddiwyddiadau sydd wedi'u cynllunio at y dyfodol, a'r rheini'n aml yn cael eu trefnu drwy'r cyfryngau cymdeithasol. Llwyddodd y broses hon i rwystro rêf anghyfreithlon rhag cael ei gynnal ar 25 Gorffennaf drwy gysylltu â chwmnïau rhentu cyfarpar a thrwy atafaelu cyfarpar sain [66].

Y brif neges i'w chofio: Er ei bod yn bwysig gorfodi camau i gadw pellter cymdeithasol y tu mewn i leoliadau, mae'r un mor bwysig ystyried cyflwyno camau i gadw pellter cymdeithasol y tu allan i leoliadau er mwyn atal grwpiau mawr o bobl rhag ymgasglu, sy'n gysylltiedig â thrais. At hynny, mae disgwyl i bartïon a rêfs anghyfreithlon barhau yn ystod cyfyngiadau COVID-19, ac felly gallai dull ataliol fod yn well i rwystro digwyddiadau rhag cael eu cynnal, gan ddefnyddio dull meddal o weithredu ar ôl hynny i leihau'r gwrthdaro rhwng awdurdodau a'r rheini sy'n bresennol mewn digwyddiadau sydd eisoes wedi dechrau.

## Cymru Pa gamau rheoli sydd wedi'u cyflwyno?

Fel gweddill y DU, caeodd bywyd nos yng Nghymru ar 20 Mawrth.

Ers 13 Gorffennaf, caniatwyd ailagor ardaloedd y tu allan i dafarndai a bwytai.

Ers 3 Awst, gallai tafarndai a bwytai ailagor eu gofodau y tu mewn, cyn belled â'u bod yn dilyn canllawiau Llywodraeth Cymru, sy'n datgan:

- Rhaid i fusnesau gynnal asesiad risg COVID-19 a hwnnw'n cael ei adolygu'n rheolaidd i sicrhau'r risg leiaf bosibl o drosglwyddo;
- Olrhain cysylltiadau – dylid cofnodi manylion cyswllt er mwyn cefnogi cynllun 'Profi, olrhain a diogelu' Cymru;
- Dylid cydymffurfio â'r angen i gadw pellter cymdeithasol o 2 fetr gydol yr amser. Er mwyn annog pobl i gadw pellter cymdeithasol, dylai sefydliadau adolygu cynllun yr adeilad, cyflwyno systemau unffordd fel nad yw pobl yn ymgasglu, a defnyddio arwyddion a negeseuon i atgoffa staff a chwsmeriaid o'r rheoliadau;

- Os na ellir cadw pellter cymdeithasol o 2 fetr, yna dylid cyflwyno camau ychwanegol, fel y defnydd o orchuddion wyneb, lleihau'r cyfnodau y bydd pobl yn dod i gysylltiad â'i gilydd, a defnyddio rhwystrau corfforol/sgriniau;
- Dylai busnesau gymryd camau i sicrhau hylendid yn amlach, yn enwedig mewn mannau prysur [12].

### Problemau a welwyd

Yn debyg i ardaloedd eraill yn y DU, bu cynnydd yn nifer y rêfs anghyfreithlon yng Nghymru [48,50,51,67,68]. Er enghraifft, daeth cannoedd o bobl ifanc i barti ar draeth yn y de, a hynny'n arwain at wrthdaro rhwng y rheini a oedd yn bresennol a'r trigolion lleol, gan ei fod yn achos clir o dorri rheoliadau COVID-19. Disgrifiodd y trigolion lleol yr olygfa fel un 'llawn anhrefn' a 'threisgar' [67,69]. Galwyd yr heddlu, y gwasanaeth ambiwlans a Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub yno [67].

Problem ychwanegol yn gysylltiedig â'r cynnydd mawr diweddar mewn partïon anghyfreithlon yw'r cyfleoedd ychwanegol sydd gan droseddwr cyfundrefnol yn economi'r nos, gyda thueddiadau newydd yn nata'r heddlu [70] yn awgrymu'r canlynol:

- Mae'r amharu a fu ar weithgareddau yn sgil cyfyngiadau COVID-19 wedi arwain at newid y darlun gwybodaeth, a gallai hyn gynyddu'r tensiwn ymhlith defnyddwyr a delwyr cyffuriau, gan arwain ar ryfeloedd tiriogaeth posibl;
- Mae rhagor o risgiau wrth lacio cyfyngiadau teithio, a allai esgor ar anghydfodau ynghylch tiriogaethau delio ac arwain at drais. Mae posibilrwydd y gallai hyn gynnwys grwpiau troseddu cyfundrefnol lleol a gangiau Llinellau Cyffuriau. Mae risg bosibl hefyd y gallai delwyr cyffuriau ar strydoedd brofi lefelau uwch o drais os bydd tensiynau ac anghydfodau'n brigo i'r wyneb. Gallai partïon anghyfreithlon ac ati wneud hyn yn anos i'w reoli a'i blismona.

### Llwyddiannau

Bu adroddiadau prin o broblemau mewn trefi a dinasoedd yng Nghymru ar ôl ailagor lleoliadau y tu allan yn unig ar 13 Gorffennaf. Teimlai rhai lleoliadau na fyddai'n hyfyw'n ariannol i weithredu o dan y cyfyngiadau newydd, a phenderfynodd y llefydd hyn aros ar gau [71–73]. Golygodd hyn fod nifer llai o leoliadau'n masnachu, ac felly roedd llai o brysurdeb, a llai o giwiau a thorffeydd, o bosibl.

Mae arbenigwyr ym maes economi'r nos wedi cefnogi'r amseru wrth ailagor yng Nghymru (a hynny'n aml yn digwydd ar ddydd Llun) gan ei fod yn galluogi busnesau i hyfforddi staff ynghylch cyfyngiadau newydd COVID-19, a threialu unrhyw weithdrefnau a phrosesau newydd cyn y diwrnodau a'r amseroedd prysuraf [73].

Yng Nghaerdydd, bu adroddiadau bod y galw presennol am swyddogion tacsis yn isel. Fodd bynnag, wrth barhau i lacio'r cyfyngiadau, mae'r galw am swyddogion tacsis yn debygol o gynyddu, yn enwedig ar benwythnosau ac yn ystod digwyddiadau [68].

**Y brif neges i'w chofio:** Mae pryderon yn dal i fodoli am y cynnydd mewn partïon a rêfs anghyfreithlon wrth lacio'r cyfyngiadau (yn debyg i'r rheini'n Lloegr). Ffactor ychwanegol yw'r cysylltiad â grwpiau troseddu cyfundrefnol. Gan hynny, gallai fod yn fuddiol canolbwyntio ar ddigwyddiadau o'r fath i leihau troseddu. At hynny, mewn trefi a dinasoedd, gall defnyddio swyddogion tacsis i reoli torffeydd mawr sy'n aros am drafndiaeth leihau rhwystredigaeth, gwrthdaro ac ymddygiad treisgar.

### 4.3. Effeithiau COVID-19 ar drais mewn bywyd nos

O ganlyniad i COVID-19, mae angen gwneud newidiadau sylweddol er mwyn ailagor bywyd nos yn ddiogel, gan atal trosglwyddo'r feirws ymhellach ar yr un pryd. Gallai fod i'r newidiadau hyn oblygiadau i ymddygiad treisgar, gwrthgymdeithasol a throseddol. Mae'n bwysig canfod yr effeithiau posibl ar drais a allai ddeillio o newidiadau i fywyd nos, er mwyn gallu cynnig dulliau i leihau ac atal effeithiau o'r fath.

Mae'r prif ganfyddiadau wedi'u cyflwyno isod. I weld y fframwaith llawn, ewch i Atodiad 1.

#### Cadw pellter cymdeithasol

##### Effaith gadarnhaol

- Mae camau a gymerir mewn lleoliadau bywyd nos i annog pobl i gadw pellter cymdeithasol yn lleihau'r potensial i orlenwi lleoliadau y tu mewn. Mae hyn yn debygol o gael effaith gadarnhaol ar drais, gan y gellir cysylltu llefydd gorlawn â thrais [74].
- At hynny, gallai llai o orlenwi arwain at ostyngiad yn nifer y bobl sy'n bachu ar gyfle i aflonyddu'n rhywiol a chyflawni ffurfiau eraill o drais<sup>3</sup>, lle bydd unigolion yn manteisio ar ardaloedd gorlawn i gyffwrdd â rhywun arall [3,74,75]. Mewn cyd-destun bywyd nos, cysylltir aflonyddu rhywiol ac ymosod hefyd â meddwdod diarwybod yn sgil sylweddau anghyfreithlon [76], a gallai hynny fod yn llai tebygol o ddigwydd gyda llai o orlenwi a llai o gyswllt agos â phobl eraill.
- Gyda mwy o gadw pellter cymdeithasol, efallai y bydd gweithwyr bywyd nos yn wynebu llai o aflonyddu rhywiol gan gwsmeriaid [77].
- Gallai llai o orlenwi y tu mewn i leoliadau hefyd ei gwneud yn haws i staff benderfynu a yw cwsmeriaid wedi meddwi, ac a ddylid gwrthod gwerthu diodydd iddynt [78].

##### Effaith negyddol

- Gallai camau llym i gadw pellter cymdeithasol, a'r rheini'n lleihau'r capasiti y tu mewn i leoliadau, arwain at giwiau a phobl yn ymgasglu y tu allan iddynt ac yn yr ardaloedd cyfagos [72]. Gallai hyn gynyddu'r risgiau o drais oherwydd cynnydd yn y tebygolrwydd y bydd dieithriaid yn dod i gyswllt damweiniol neu fwriadol â'i gilydd [74,75,79].
- Gwelwyd bod agwedd grwpiau oedran iau yn golygu eu bod yn llai tebygol o gadw pellter cymdeithasol [80], a hynny'n hwyluso trosglwyddo COVID-19 ac yn achosi gwrthdaro rhwng y rheini sy'n anwybyddu'r rheolau a'r rheini sy'n cydymffurfio â hwy [81].
- Efallai y bydd unigolion yn fwy tebygol o anwybyddu camau sy'n ymwneud â COVID-19 oherwydd meddwdod alcohol. Mae alcohol hefyd yn cyfrannu at drais drwy gyfyngu ar opsiynau ymddangosiadol yfwr yn ystod gwrthdaro, eu gwneud yn fwy emosiynol, cynyddu eu parodrwydd i gymryd risgiau, a lleihau'u hofn o gael eu cosbi [78,82,83].
- Gallai'r rheini sy'n cyflawni trais domestig ddefnyddio camau cadw pellter cymdeithasol i ynysu a rheoli dioddefwyr, gyda llai o gyfleoedd i ddefnyddwyr chwilio am gymorth, rhoi gwybod am ddigwyddiadau, a chysylltu â gwasanaethau eraill [84]. Wrth lacio'r cyfyngiadau, ac wrth i'r rhai sy'n cyflawni trais domestig gyfuno'r rheolaeth hon â'r defnydd o alcohol yn economi'r nos, gallai waethygu effaith cam-drin domestig ar ddiodefwyr [84].
- Efallai y bydd llai o bobl yn economi'r nos i adnabod sefyllfaoedd a allai fod yn niweidiol, fel trais neu ymosodiad rhywiol gan bartner agos. Gan hynny, gallai fod llai o gyfle i bobl gerllaw ymyrryd – sef gallu pobl eraill i gynorthwyo, galw am help a dweud wrth rywun [85,86].

<sup>3</sup> Gall cadw pellter cymdeithasol yn economi'r nos leihau'r risg o drais rhywiol. Fodd bynnag, gallai hefyd gynyddu gallu pobl y mae'r defnyddwyr yn eu hadnabod i'r rheoli. Adroddwyd bod trais rhywiol wedi gwaethygu yn ystod y cyfyngiadau symud, felly nid yw effaith cadw pellter cymdeithasol yn economi'r nos ar drais rhywiol yn glir [104].



## Cyfyngiadau ar gapasiti lleoliadau

### Effaith gadarnhaol

- Gallai cyfyngiadau ar gapasiti lleoliadau gael effaith gadarnhaol ar drais drwy leihau gorlenwi y tu mewn i leoliadau (*gweler cadw pellter cymdeithasol – effaith gadarnhaol*).

### Effaith negyddol

- Gallai cyfyngiadau ar gapasiti mewn sefydliadau bywyd nos annog pobl i dreulio mwy o amser yn cael partion ac yn yfed alcohol gartref cyn mynd i leoliadau sy'n rhan o economi'r nos, a chysylltir hynny â mwy o feddwdod drwy gydol y nos [87]. Bydd unigolion sy'n yfed ymlaen llaw yn fwy tebygol o ymladd [87]. Gallai partion mewn ardaloedd preswyl hefyd achosi gwrthdaro rhwng gwahanol aelwydydd.
- Gallai rhai o'r bobl sy'n defnyddio sefydliadau bywyd nos chwilio am leoliadau gwahanol i gynnal a phrofi partion neu rêfs anghyfreithlon, fel parciau, traethau ac adeiladau gweigion, lle nad oes yn rhaid cydymffurfio â chyfyngiadau ar gapasiti. Mae'r digwyddiadau anghyfreithlon hyn, sydd heb oruchwyliaeth, yn anodd i'w rheoli. Fe'u cysylltir yn aml â thrais, ymosodiadau rhywiol a delio cyffuriau [68,88,89]. Yn y digwyddiadau hyn, nid oes gan ddiodefwyr ymosodiadau neb i'w cynorthwyo. At hynny, efallai y bydd unigolion sy'n dioddef ymosodiadau yn llai tebygol o roi gwybod am ddigwyddiad os mai mewn cyd-destun anghyfreithlon y digwyddodd [90]. Bu adroddiadau o drais tuag at heddweision sydd wedi bod yn gwasgaru pobl sydd wedi ymgynnull yn anghyfreithlon [68,89].
- Gallai mwy o yfed gartref olygu bod plant a phobl sy'n agored i niwed yn dod i gysylltiad â chyffuriau ac alcohol [91], a gallai hynny arwain at gam-drin ac at drais domestig mewn lleoliadau sydd heb eu rheoli.
- Gallai fod gofyn i unigolion aros yn hwy na'r arfer wrth fynd i mewn i leoliad oherwydd cyfyngiadau ar gapasiti. Gallai hyn achosi rhwystredigaeth, a allai arwain at agweddau ymosodol neu drais [92].

## Cyfyngiadau ar wasanaethau

### Effaith gadarnhaol

- Drwy sicrhau bod byrddau i bob cwsmer y tu mewn i leoliadau, gallai hynny arafu cyfraddau yfed, gan y gall yfwyr roi eu diodydd i lawr.
- Bydd y cymarebau rhwng staff a chwsmeriaid y tu mewn i leoliadau'n gwella, gan alluogi staff i fonitro goryfed ac agweddau ymosodol yn fwy effeithiol [78].

### Effaith negyddol

- Efallai y bydd gwasanaeth i fyrddau'n unig yn annog grwpiau i brynu rowndiau, sy'n gysylltiedig â mwy o feddwdod gan fod pobl yn yfed mwy o alcohol. Gallai cwsmeriaid hefyd brynu mwy o alcohol mewn un tro nag arfer, gan na fyddant yn sicr pryd fydd y sawl sy'n eu gweini'n dychwelyd. Mae cwsmeriaid mwy meddw'n cynyddu'r risg o drais sy'n gysylltiedig ag alcohol [76].
- Gallai rhwystredigaeth oherwydd gwasanaeth arafach yn economi'r nos arwain at gam-drin hiliol. Mae nifer o'r bobl sy'n gweithio mewn siopau bychain, mewn gorsafodd gwasanaethau, i gwmnïau tacsis, ac mewn siopau prydau parod yn dod o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig. Mae'r aelodau hyn o staff weithiau'n cael eu cam-drin yn llafar ac yn gorfforol gan gwsmeriaid [93]. Ers COVID-19, mae'r achosion o gam-drin a gwahaniaethu hiliol yn erbyn pobl o gefndir Asiaidd wedi cynyddu [94] a gallai hyn barhau i ddigwydd yn lleoliadau economi'r nos.

## Hylendid a gorchuddion wyneb

### Effaith negyddol

- Os bydd rhai unigolion yn penderfynu anwybyddu canllawiau hylendid neu beidio â gwisgo gorchudd wyneb, gallai achosi gwrthdaro rhwng cwsmeriaid bywyd nos, yn enwedig os yw alcohol yn rhan o bethau.
- Mae gwisgo gorchudd wyneb yn golygu nad yw'n rhwydd adnabod unigolion; gallai hyn arwain at lai o ymatal cymdeithasol, a bydd pobl yn teimlo y gallant gymryd mwy o risgiau ac ymddwyn yn wrthgymdeithasol heb gael eu hadnabod. Yn yr un modd, gallai gorchuddion wyneb ei gwneud yn anodd adnabod troseddwr treisgar. Mae troseddwr mewn cuddwsg yn fwy tebygol o achosi niwed corfforol difrifol ac ymosod ar fwy o bobl [95].
- Mae gwisgo gorchudd wyneb yn golygu na ellir gweld cegau pobl. Gan hynny, gallai fod yn anodd deall pobl, yn enwedig ac ystyried lefelau uchel y sain mewn amgylchedd bywyd nos. Gallai peidio â chlywed neu ddeall unigolion arwain at gamddealltwriaeth neu rwystredigaeth, a hynny'n arwain at agweddau ymosodol [92].
- Nid oes hawl i berfformio cerddoriaeth fyw a gellid gostwng lefel y sain mewn lleoliadau i atal canu uchel a'r posibilrwydd o drosglwyddo COVID-19. Gallai diffyg adloniant, o ganlyniad, arwain at deimladau o ddiflastod, a hynny'n gallu creu agweddau ymladdgar ac achosi i bobl yfed mwy [96,97]. Gallai'r ffactorau hyn arwain at fwy o agweddau ymosodol a thrais [76].
- Mae'r rhan fwyaf o gwmnïau trafndiaeth (tacsis, bysiau, tramiau a threnau) yn y DU yn gwrthod cludo pobl heb orchuddion wyneb. Gallai rhwystredigaeth neu wrthdaro ddigwydd felly rhwng gyrrwyr a theithwyr os na fydd pobl yn gwisgo gorchuddion wyneb. At hynny, efallai y bydd yn rhaid i unigolion gerdded gartref ar eu pennau'u hunain os bydd rhywun yn gwrthod eu cludo am beidio â gwisgo gorchudd wyneb, a gallant wynebu risg uwch o gael niwed drwy wneud hynny [58].

## Trafnidiaeth

### Effaith negyddol

- Mae gwasanaethau trafndiaeth cyhoeddus a chynlluniau swyddogion tacsis, sy'n hanfodol i wasgaru grwpiau mawr o bobl o'r strydoedd [78], ar y cyfan wedi'u cwtogi o ganlyniad i COVID-19. Gan hynny, gallai gwrthdaro a thrais ddigwydd rhwng cwsmeriaid bywyd nos sy'n cystadlu am wasanaethau trafndiaeth prin [98]. Mae sefyllfaoedd treisgar yn fwy tebygol o waethygu heb reoli torfeydd o'r fath [75].
- Mae prinder trafndiaeth gyhoeddus hefyd yn cynyddu'r tebygolrwydd y bydd unigolion yn ymddwyn mewn ffyrdd sy'n achosi risg, fel gyrru o dan ddylanwad cyffuriau neu alcohol neu dderbyn lifft gan yrrwr meddw [99]. Mae'r ymddygiad hwn yn debygol o waethygu po fwyaf o gystadleuaeth sydd am drafnidiaeth a thra bo'r ddarpariaeth yn gyfyngedig oherwydd COVID-19.
- Efallai na fydd trafndiaeth gyhoeddus ar gael mewn ardaloedd lle cynhelir partïon anghyfreithlon, gan olygu bod pobl yn cerdded adref. Gallai unigolion gerdded adref hefyd os nad oes digon o drafnidiaeth gyhoeddus ar gael. Gallai pobl sy'n cerdded adref ar eu pennau'u hunain ac o dan ddylanwad alcohol wynebu risg uwch o gael niwed.

## Archwiliadau iechyd ac olrhain cysylltiadau

### Effaith gadarnhaol

- Efallai y bydd unigolion yn llai tebygol o ymddwyn yn dreisgar os bydd eu manylion cyswllt wedi'u cofnodi.

### Effaith negyddol

- Gallai gorfod rhoi manylion a gwybodaeth bersonol achosi i rai unigolion deimlo'n rhwystredig. Os na fydd unigolion yn dewis cydymffurfio ac yn cael eu gwrthod o ganlyniad, gallai'r rhwystredigaeth hon waethygu, gan arwain at agweddau ymosodol neu drais [92].

- Efallai na fydd trefnwyr partïon anghyfreithlon heb oruchwyliaeth yn ystyried yr angen i olrhain cysylltiadau, ac felly efallai na fyddant yn cofnodi manylion pobl. O ganlyniad, ni fyddai cofnod o'r bobl sydd wedi bod yn bresennol mewn digwyddiadau o'r fath i helpu wrth olrhain cysylltiadau.

## 5. Ystyriaethau ar gyfer ailagor bywyd nos ar ôl COVID-19

Wrth i economi'r nos ailagor ar ôl llacio cyfyngiadau COVID-19 yng Nghymru, mae potensial y gwelir brigadau o achosion o COVID-19 ar ffurf clystyrau, a chynnydd mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol, treisgar a throeddol. Wrth ailagor economi'r nos, er mwyn atal trais, lleihau lledaeniad COVID-19, a lleihau'r effaith gysylltiedig ar wasanaethau brys, mae angen pwyslais ar gydweithio amlasiantaethol, hyfforddiant effeithiol i staff, a negeseuon cyson am gadw'n ddiogel. Yn y dyfodol, bydd y camau hyn yn parhau'n berthnasol er mwyn rhoi profiad diogel, hapus ac iach i bobl o fywyd nos.

Wrth gynllunio ac ailagor bywyd nos yng Nghymru, cynigir nifer o bethau i'w hystyried o'r canfyddiadau er mwyn sicrhau bod unrhyw argymhellion yn y dyfodol yn addas i'w diben ac yn addas wrth helpu i reoli COVID-19 ac atal trais (gweler Blwch 5).

Mae fframwaith eang yn sail i'r ystyriaethau hyn (gweler Atodiad 1) a'r nod yw y byddant yn berthnasol i amrywiaeth o sefydliadau, gan gynnwys y sectorau iechyd a chyfiawnder troseddol, diwydiant economi'r nos, a sefydliadau'r trydydd sector. At hynny, dylai unrhyw newidiadau i'r broses fod wedi'u seilio ar dystiolaeth, a dylid eu gwerthuso'n briodol mewn fforwm amlasiantaethol.

### Blwch 5: Ystyriaethau ar gyfer ailagor bywyd nos gan reoli COVID-19 ac atal trais

- 1. Gweithio mewn partneriaeth** - Ystyried dull amlasiantaethol lle bydd busnesau'r nos, y system cyfiawnder troseddol, awdurdodau iechyd ac awdurdodau lleol yn cydweithio i reoli'r broses o ailagor bywyd nos, gan gynnwys monitro data amlasiantaethol i ganfod tueddiadau mewn trais.

Mae gwaith amlasiantaethol i atal trais a rheoli amgylcheddau bywyd nos eisoes yn mynd rhagddo ers tro yng Nghymru, a bydd ehangu'r dull hwn o weithio yn hanfodol er mwyn ailagor economi'r nos yn ddiogel. Bydd cydweithio rhwng asiantaethau niferus yn golygu bod modd cyflwyno'r gweithdrefnau mwyaf effeithiol i atal trais, gan ymyrryd yn gyflym os bydd brigadau o achosion o COVID-19 ar ffurf clystyrau [78,100].

- 2. Hyfforddiant diwygiedig ar gyfer COVID-19** – Ystyried cyflwyno rhaglen ddiwygiedig o hyfforddiant i staff, gan roi sylw i orchuddion wyneb, cadw pellter cymdeithasol, trefnu ciwiau, yfed y tu allan, olrhain cysylltiadau, technegau tawelu, camau eraill sy'n ymwneud â COVID-19 a chamau i atal trais, er mwyn sicrhau bod ganddynt ddealltwriaeth, gwybodaeth a dull cyson o weithio. At hynny, dylid ystyried defnyddio sianeli cyfathrebu rheolaidd i sicrhau bod staff yn ymwybodol o unrhyw newidiadau i reoliadau'r llywodraeth. Gallai asesiadau risg newydd sy'n rhoi sylw i'r newidiadau i brosesau ac arferion yn unol â chyfyngiadau COVID-19 hefyd helpu i leihau achosion o drosglwyddo'r feirws ac atal trais.

Credir bod hyfforddiant COVID-19 yn rhan hanfodol o baratoi at ailagor economi'r nos, a hynny oherwydd nifer y newidiadau i brosesau ac arferion [58]. Bydd diweddarau'r hyfforddiant hwn a'i roi sawl gwaith yn helpu i sicrhau bod staff yn wybodus am newidiadau posibl i reoliadau'r llywodraeth wrth iddi lacio neu dynhau'r cyfyngiadau wrth ymateb i frigiadau lleol o achosion. At hynny, mae parhau i hyfforddi ac ailhyfforddi staff y diwydiant mewn meysydd fel datrys anghydfodau a darparu gwasanaeth diodydd cyfrifol yn gallu helpu i atal digwyddiadau treisgar [78,100]. Gallai hyfforddi staff i ddefnyddio sgiliau llafar cryf a chllir ac ystumiau eraill er mwyn tawelu sefyllfaoedd fod yn ddull effeithiol o atal trais a'r risg o heintio, yn enwedig os bydd staff yn gwisgo gorchuddion wyneb sy'n ei gwneud hi'n fwy anodd clywed a deall pobl. [100]. Gall cyfathrebu rhwng sefydliadau lleol niferus am ymddygiad gwrthgymdeithasol neu ddigwyddiadau treisgar wrth iddynt ddigwydd hefyd atal trais rhag gwaethygu, gan alluogi staff drysau cyfagos i

ynysu digwyddiadau, gwrthod mynediad i'r cwsmeriaid dan sylw, a rhoi gwybod i'r heddlu os bydd angen [78].

- 3. Rheoli ciwiau a thorfeydd** – Ystyried trefnu i swyddogion amlwg fod ar batrôl ar y strydoedd gyda chamau i reoli llif pobl y tu allan er mwyn gwasgaru torfeydd mawr a helpu i reoli ciwiau.

Mae'r profiad rhyngwladol yn awgrymu bod problemau ymddygiad gwrthgymdeithasol a thrais wedi bod yn fwy amlwg ar y strydoedd o amgylch ardaloedd bywyd nos nag y tu mewn i leoliadau trwyddedig eu hunain [72,74,75,78,79]. Gallai capasiti cyfyngedig mewn lleoliadau olygu bod pobl yn ymgasglu ac yn ciwio ar y strydoedd, gan gynyddu'r risg o wrthdaro. Gan hynny, gallai canolbwyntio ar y dulliau mwyaf addas o wasgaru torfeydd a rheoli ciwiau fod yn fuddiol.

- 4. Negeseuon cyson am gyfyngiadau, ymddygiad a chadw'n ddiogel** – Ystyried darparu negeseuon clir, cyson ac amserol i'r cyhoedd am gyfyngiadau COVID-19 a'r disgwyliadau o ran ymddygiad wrth gyrraedd lleoliadau a'r tu mewn iddynt. Gallai'r wybodaeth gynnwys beth fydd y goblygiadau o beidio â dilyn y negeseuon hyn, yn enwedig mewn ardaloedd lle gall fod yn fwy anodd clywed a gweld, a lle gall pobl fod yn feddw. At hynny, gellid cynnwys negeseuon i'r cyhoedd am ddiogelwch wrth yfed alcohol, atal trais ac yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru.

Gwelwyd bod negeseuon clir, cyson ac amserol am gyfyngiadau a chadw'n ddiogel yn ffactor o bwys wrth baratoi'r cyhoedd at ymweld ag economi'r nos ar ei newydd wedd, ac wrth leihau trais [12,58,71]. Gallai cymhellion gynnwys: chwistrellu diheintyddion alcohol ar ddwylo cwsmeriaid wrth iddynt gyrraedd lleoliadau, negeseuon clir ar y waliau sy'n amlwg yn y golau, ac arwyddion am gadw pellter cymdeithasol mewn toiledau. Bydd cydweithio'n golygu y gall negeseuon gwahanol asiantaethau fod yn gyson. Gellid rhoi negeseuon drwy blatfformau niferus er mwyn i lawer o bobl eu gweld, gan gynnwys arwyddion, y cyfryngau cymdeithasol, hysbysebion ar-lein a dulliau gwahanol (e.e. celf a cherddoriaeth).

- 5. Hylendid a golchi dwylo** – Ystyried darparu diheintyddion dwylo a chyfleusterau ymolchi cyfleus i bobl wrth iddynt gyrraedd lleoliadau a'r tu mewn iddynt.

Gallai 'gorsafoedd hylendid' arwain at lai o orbryder a rhwystredigaeth, a llai o wrthdaro a/neu drais rhwng pobl sy'n aros mewn ciwiau hir [92], yn ogystal â lleihau achosion o drosglwyddo COVID-19.

- 6. Gwasgfeydd (siopau bwyd parod a siopau diodydd trwyddedig)** – Ystyried sicrhau bod siopau bwyd parod a siopau diodydd trwyddedig yn cael eu rheoli'n ddiogel, gan gynnwys camau i gadw pellter cymdeithasol a rheoli torfeydd y tu mewn a'r tu allan i leoliadau.

Gallai cymryd camau penodol leihau gorlenwi a thrais cysylltiedig, gan gynnwys cyflogi staff diogelwch, arwyddion clir, rheoli llif pobl er mwyn cadw pellter cymdeithasol, a gosod disgwyliadau o ran ymddygiad pobl y tu mewn a'r tu allan i siopau bwyd parod a siopau diodydd trwyddedig [75].

- 7. Trafndiaeth ddiogel** – Ystyried rhoi negeseuon i'r cyhoedd am gario gorchudd wyneb ac arian i deithio adref, gan sicrhau bod digon o wasanaethau nos, swyddogion tacsis, a goleuadau ar gyfer pobl sy'n cerdded adref.

Profwyd bod swyddogion tacsis yn hynod o effeithiol mewn trefi a dinasoedd (gan gynnwys yng Nghymru) wrth leihau achosion o 'godi pobl' yn anghyfreithlon, rheoli ciwiau am dacsis, gwella diogelwch pobl sy'n agored i niwed, a delio â sefyllfaoedd o wrthdaro[101].

**8. Profi, Olrhain a Diogelu** – Ystyried cadw cofnodion o fanylion cyswllt staff, cwsmeriaid ac ymwelwyr i'w rhannu â gwasanaeth Profi, Olrhain a Diogelu GIG Cymru pan ofynnir amdanynt.

Nid yn unig y bydd helpu i olrhain cysylltiadau drwy gadw cofnod o bawb sydd ar y safle, yn ddelfrydol drwy ddulliau adnabod, yn helpu i ganfod pobl a allai fod wedi dod i gyswllt â'r feirws ac sy'n asymptomatig (h.y. ddim yn dangos symptomau eto) [102], ond gallai hefyd helpu i leihau trais mewn sefydliadau bywyd nos sy'n cael eu rheoli. Gallai cwsmeriaid fod yn llai tebygol o ymddwyn yn dreisgar neu'n droseddol os oes gan sefydliadau bywyd nos eu manylion cyswllt, sy'n fodd o'u hadnabod. Fodd bynnag, mae rhai gwledydd wedi cael problemau wrth i gwsmeriaid roi gwybodaeth anghywir neu anghyflawn [46].

**9. Partïon/rêfs anghyfreithlon** – Parhau i gasglu gwybodaeth am bartïon/rêfs anghyfreithlon i'w rhwystro rhag cael eu cynnal.

Er nad oes llawer o drais mewn bywyd nos yn nhrefi a dinasoedd Cymru ar hyn o bryd, oherwydd nifer o ffactorau sy'n gysylltiedig â llacio'r cyfyngiadau [71], bu adroddiadau o gario arfau, troseddu cyfundrefnol a thrais rhywiol mewn partïon a rêfs anghyfreithlon [51,52,58,68]. Mae partïon a rêfs anghyfreithlon yn achosi risg fawr o drosglwyddo COVID-19, yn enwedig gan ei bod yn debygol na fydd manylion cyswllt wedi'u cofnodi, sy'n golygu nad oes cofnod o bwy oedd yn bresennol er mwyn olrhain cysylltiadau. Gan hynny, gallai fod yn fuddiol canolbwyntio ar ddigwyddiadau o'r fath i leihau'r problemau sy'n gysylltiedig â hwy. Gallai monitro'r cyfryngau cymdeithasol [72] ac apelio ar gymunedau lleol helpu heddweision i gasglu gwybodaeth am leoliadau rêfs sydd wedi'u cynllunio, gan eu galluogi i gymryd camau rhagweithiol, ataliol. Fodd bynnag, gallai canolbwyntio ar bartïon anghyfreithlon olygu bod mwy o heddweision yn cael eu gyrru i ddigwyddiadau gwledig, gan leihau eu presenoldeb yn y trefi a'r dinasoedd.

## 6. Cyfeiriadau

1. Night Time Industries Association. (2020). About Us [fel ar 24/06/2020]. Ar gael o: <https://www.ntia.co.uk/#ABOUTUS>
2. Hughes K, Quigg Z, Ford K, Bellis MA. (2019). Ideal, expected and perceived descriptive norm drunkenness in UK nightlife environments: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 19(1):442.
3. Quigg Z, Bigland C, Hughes K, Duch M, Juan M. (2020). Sexual violence and nightlife: A systematic literature review. *Aggress Violent Behav*. 51:101363.
4. Ashton K, Roderick J, Parry Williams L, Green L. (2018). Developing a framework for managing the night-time economy in Wales: a Health Impact Assessment approach. *Impact Assess Proj Apprais*. 36(1):81–9.
5. Heren K. (2020). Coronavirus hospital admissions have halved since peak in April, says NHS chief. *Evening Standard* [fel ar 14/07/2020]. Ar gael o: <https://www.standard.co.uk/news/health/coronavirus-hospital-admission-halve-peak-nhs-a4442366.html>
6. Knapman J. (2020). A&E staff 'faced verbal abuse most nights' before lockdown. *Wales Online* [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/ae-staff-faced-verbal-abuse-18256874>
7. Snowdon LC, Barton ER, Newbury A, Parry B, Bellis MA, Hopkins JC. (2020). Addressing the "shadow pandemic" through a public health approach to violence prevention. *J Community Saf Well-Being*. 5(2):60–5.
8. Gregory A. (2020). Coronavirus: Alcohol is 'unhelpful coping strategy' for lockdown, WHO says. *The Independent* [fel ar 14/07/2020]. Ar gael o: <https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-alcohol-world-health-organisation-drugs-addiction-mental-health-lockdown-a9428546.html>
9. Resident Advisor. (2020). The latest on club reopenings, closings and music festivals affected by COVID-19 [fel ar 20/07/2020]. Ar gael o: <https://www.residentadvisor.net/news/72624>
10. KCRW. (2020). COVID-19 in Berlin and Germany: What you need to know. [fel ar 09/07/2020]. Ar gael o: <https://kcrwberlin.com/2020/06/covid-19-in-berlin-and-germany-what-you-need-to-know/>
11. Jones L. (2020). Coronavirus: What are the new rules when pubs reopen?. *Newyddion y BBC*. [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/business-52977388>
12. Llywodraeth Cymru. (2020). Coronafeirws: Canllawiau i fusnesau twristiaeth a lletygarwch ar gyfer ailagor yn raddol ac yn ddiogel [fel ar 29/07/2020]. Ar gael o: [https://llyw.cymru/busnesau-twristiaeth-lletygarwch-canllawiau-i-ailagor-yn-raddol-html?\\_ga=2.17375417.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205](https://llyw.cymru/busnesau-twristiaeth-lletygarwch-canllawiau-i-ailagor-yn-raddol-html?_ga=2.17375417.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205)
13. Llywodraeth EM. (2020). Our Plan to Rebuild: The UK Government's COVID-19 recovery strategy [fel ar 20/07/2020]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/publications/our-plan-to-rebuild-the-uk-governments-covid-19-recovery-strategy/our-plan-to-rebuild-the-uk-governments-covid-19-recovery-strategy>
14. The Directorate of Health, The Department of Civil Protection and Emergency Management. (2020). Government objectives and actions [fel ar 09/07/2020]. Ar gael o: <https://www.covid.is/sub-categories/icelands-response>
15. The Directorate of Health, The Department of Civil Protection and Emergency Management. (2020). Restrictions in effect during ban on gatherings [fel ar 09/07/2020]. Ar gael o: <https://www.covid.is/sub-categories/what-is-ban-on-public-events>
16. CBS News. (2020). South Korea unveils new coronavirus rules, including bars registering all patrons. *CBS News* [fel ar 07/07/2020]. Ar gael o: <https://www.cbsnews.com/news/coronavirus-south-korea-unveils-new-covid-rules-travel-face-masks-high-risk-businesses/>
17. Swyddfeydd Llywodraeth Sweden. (2020). Social distancing and markedly reduced travel in Sweden [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.government.se/articles/2020/06/social-distancing-and-markedly-reduced-travel-in-sweden/>
18. Swyddfeydd Llywodraeth Sweden. (2020). Decisions and guidelines in the Ministry of Health and Social Affairs' policy areas to limit the spread of the COVID-19 virus [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.government.se/articles/2020/04/s-decisions-and-guidelines-in-the-ministry-of-health-and-social-affairs-policy-areas-to-limit-the-spread-of-the-covid-19-virusny-sida/>
19. Llywodraeth De Cymru Newydd. (2020). Four square metre rule [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/what-you-can-and-cant-do-under-rules/four-square-metre-rule>
20. The Local. (2020). Sweden introduces one-metre rule for restaurants, bars and cafes. *The Local* [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.thelocal.se/20200702/sweden-introduces-one-metre-rule-for-restaurants-bars-and-cafes>
21. The Local. (2020). Coronavirus: Here's how Switzerland's reopened bars and restaurants will look. *The Local* [fel ar 23/07/2020]. Ar gael o: <https://www.thelocal.ch/20200506/coronavirus-heres-how-switzerlands-reopened-bars-and-restaurants-will-look>
22. Llywodraeth y DU. (2020). Coronavirus (COVID-19): safer travel guidance for passengers [fel ar 06/07/2020]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/guidance/coronavirus-covid-19-safer-travel-guidance-for-passengers>
23. TLT. (2020). Guidance released as hospitality sector in Northern Ireland prepares to reopen on 3 July 2020 [fel ar 27/07/2020]. Ar gael o: <https://www.tltsolicitors.com/insights-and-events/insight/guidance-released-as-hospitality-sector-in-northern-ireland-prepares-to-reopen-on-3-july-2020/>
24. Llywodraeth yr Alban. (2020). Coronavirus (COVID-19): tourism and hospitality sector guidance [fel ar 29/07/2020]. Ar gael o: <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-tourism-and-hospitality-sector-guidance/pages/exemption-to-1m-for-hospitality/>
25. Llywodraeth yr Alban. (2020). Coronavirus (COVID-19): Scotland's route map - indicative dates for the remainder of

- Phase 2 and early Phase 3 [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.gov.scot/publications/coronavirus-covid-19-scotlands-route-map-indicative-dates-remainder-phase-2-early-phase-3/pages/2/>
26. Resident advisor. (2020). How countries plan to restart nightclubs and music festivals [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.residentadvisor.net/news/72624>
  27. Llywodraeth De Cymru Newydd. (2020). Pubs, clubs, small bars, breweries, casinos [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.nsw.gov.au/covid-19/industry-guidelines/pubs-and-clubs-including-small-bars-cellar-doors-breweries-and-casinos>
  28. Business Victoria. (2020). Hospitality industry guidelines for coronavirus (COVID-19). *Victoria State Government* [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: [https://www.business.vic.gov.au/data/assets/pdf\\_file/0011/1903718/Hospitality-Industry-Guidelines-for-coronavirus-COVID-19.pdf](https://www.business.vic.gov.au/data/assets/pdf_file/0011/1903718/Hospitality-Industry-Guidelines-for-coronavirus-COVID-19.pdf)
  29. Llywodraeth Gorllewin Awstralia. (2020). COVID-19 coronavirus: food business and licensed premises [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.wa.gov.au/government/document-collections/covid-19-coronavirus-food-businesses-and-licensed-premises>
  30. Llywodraeth Gorllewin Awstralia. (2020). COVID Safety Guidelines: food and licensed venues [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: [https://www.wa.gov.au/sites/default/files/2020-06/COVID-Safety-Guidelines-Phase-4-Food-and-Licensed-Venues\\_0.pdf](https://www.wa.gov.au/sites/default/files/2020-06/COVID-Safety-Guidelines-Phase-4-Food-and-Licensed-Venues_0.pdf)
  31. Visontay E. (2020). NSW on 'extra high alert' for Covid-19 resurgence as hotel crackdown announced. *The Guardian* [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/australia-news/2020/jul/14/nsw-on-extra-high-alert-for-covid-19-resurgence-as-hotel-crackdown-announced>
  32. Packham C. (2020). Australian pub cluster adds to second-wave coronavirus fears. *Reuters* [fel ar 13/07/2020]. Ar gael o: <https://uk.reuters.com/article/uk-health-coronavirus-australia/australian-pub-cluster-adds-to-second-wave-coronavirus-fears-idUKKCN24E079>
  33. Llywodraeth De Cymru Newydd. (2020). Tough new COVID-19 compliance measures for pubs [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.nsw.gov.au/media-releases/tough-new-covid-19-compliance-measures-for-pubs>
  34. Mazzoni A. (2020). Here we go again: Tough new restrictions are announced for pubs in New South Wales as state battles to fight off COVID-19 second wave. *Mail Online* [fel ar 14/07/2020]. Ar gael o: <https://www.dailymail.co.uk/news/article-8517203/New-restrictions-announced-pubs-New-South-Wales-state-battles-COVID-19.html>
  35. Brown T. (2020). Tony Brown: Too much at stake to water down Newcastle's liquor laws [Internet]. *Newcastle Herald*. 2020 [fel ar 04/08/2020]. Ar gael o: <https://www.newcastleherald.com.au/story/6861285/too-much-at-stake-to-water-down-conditions/>
  36. Miller P. (2020). Gohebiaeth bersonol. Prifysgol Deakin
  37. Menéndez P, Tusell F, Weatherburn D. (2015). The effects of liquor licensing restriction on alcohol-related violence in NSW, 2008–13. *Addiction*. 110(10):1574–82.
  38. Triscari C. (2020). NSW Government confirms tougher restrictions on pubs. *NME* [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: [https://www.nme.com/en\\_au/news/music/nsw-police-warn-large-gatherings-could-lead-to-reinstating-restrictions-2706428](https://www.nme.com/en_au/news/music/nsw-police-warn-large-gatherings-could-lead-to-reinstating-restrictions-2706428)
  39. Kathryn Bermingham. (2020). Pubs and clubs have reopened as coronavirus restrictions relax — but was that a good idea?. *ABC News* [fel ar 14/07/2020]. Ar gael o: <https://www.abc.net.au/news/2020-07-14/should-nightclubs-and-pubs-have-reopened-amid-coronavirus/12450498>
  40. Llywodraeth yr Iseldiroedd. (2020). Corona: rules for the hospitality sector [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://business.gov.nl/regulation/corona-rules-hospitality-sector/>
  41. Llywodraeth yr Iseldiroedd. (2020). Corona: rules for re-opening businesses [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://business.gov.nl/corona/overview/corona-rules-for-re-opening-businesses/>
  42. Llywodraeth yr Iseldiroedd. (2020). From 1 July: staying 1.5 metres apart remains the norm [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.government.nl/topics/coronavirus-covid-19/news/2020/06/24/from-1-july-staying-1.5-metres-apart-remains-the-norm>
  43. Nijkamp L. (2020). Gohebiaeth bersonol. 2020. Trimbos Instituut.
  44. Linden MVD. (2020). Gohebiaeth bersonol. Heddlu'r Hague.
  45. Ysgrifenydd staff Nikkei. (2020). Coronavirus: Week of June 7 to June 13, WHO says vaccine should be a global public good. *Asian Review* [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://asia.nikkei.com/Spotlight/Coronavirus/Coronavirus-Free-to-read/Coronavirus-Week-of-June-7-to-June-13-WHO-says-vaccine-should-be-a-global-public-good>
  46. Choi H, Cho W, Kim M-H, Hur J-Y, Min-Hyu K, Hur J-Y. (2020). Public health emergency and crisis management: Case study of SARS-CoV-2 outbreak. *Int J Environ Res Public Health*. 17(11):3984.
  47. Llywodraeth EM. (2020). Keeping workers and customers safe during COVID-19 in restaurants, pubs, bars and takeaway services. Llundain: Llywodraeth EM. Ar gael o: <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5eb96e8e86650c278b077616/working-safely-during-covid-19-restaurants-pubs-takeaway-services-310720i.pdf>
  48. Newyddion y BBC. (2020). Brixton street party: Met Police officers injured in violence [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-london-53176472>
  49. Grant P, Okpattah K. (2020). Coronavirus: Secret raves in London 'put lives at risk'. *Newyddion y BBC* [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-52923321>
  50. Duffy T, King L. (2020). Hundreds ignore coronavirus lockdown to party at illegal rave in the woods. *Mirror* [fel ar



- 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/hundreds-ignore-coronavirus-lockdown-party-22151128>
51. Kale S. (2020). Off their heads: the shocking return of the rave. *The Guardian* [fel ar 24/07/2020]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/music/2020/jun/30/off-their-heads-the-shocking-return-of-the-rave>
  52. Brown F. (2020). Boy, 15, stabbed and pulled from river after gangs clash at illegal rave. *Metro* [fel ar 28/07/2020]. <https://metro.co.uk/2020/07/25/boy-15-stabbed-pulled-river-gangs-clash-illegal-rave-13037739/>
  53. Sky News. (2020). 'Absolute madness': This is what England's first night out in three months looks like [fel ar 06/07/2020]. Ar gael o: <https://news.sky.com/story/coronavirus-lockdown-pubs-and-hairdressers-throw-open-their-doors-as-super-saturday-arrives-12020798>
  54. Newyddion y BBC. (2020). Coronavirus: 'Crystal clear' drunk people will not socially distance [fel ar 06/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-53296689>
  55. Press Association, Morris L. (2020). 'Out of control' drunks cause carnage as English pubs reopen for the first time since lockdown. *Daily Post* [fel ar 06/07/2020]. Ar gael o: <https://www.dailypost.co.uk/news/uk-world-news/out-control-drunks-cause-carnage-18544680>
  56. Gwasanaeth Eryln y Goron. (2020). 'Coronavirus coughs' at key workers will be charged as assault, CPS warns [fel ar 27/07/2020]. Ar gael o: <https://www.cps.gov.uk/cps/news/coronavirus-coughs-key-workers-will-be-charged-assault-cps-warns>
  57. Ng K. (2020). Bars and pubs shut due to coronavirus cases just days after reopening. *The Independent* [fel ar 07/07/2020]. Ar gael o: <https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/coronavirus-england-bars-pubs-shut-infections-reopen-a9604991.html>
  58. Cox-Brown J. (2020). Gohebiaeth bersonol. Night Time Economy Solutions.
  59. Gregory A. (2020). Coronavirus: Man racially abuses woman then knocks her friend unconscious after she confronts him. *The independent* [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://www.independent.co.uk/news/uk/crime/coronavirus-racism-uk-china-epidemic-birmingham-west-midlands-police-a9343216.html>
  60. Guy J. (2020). East Asian student assaulted in 'racist' coronavirus attack in London [fel ar 03/07/2020]. Ar gael o: <https://edition.cnn.com/2020/03/03/uk/coronavirus-assault-student-london-scli-intl-gbr/index.html>
  61. Williams T. (2020). Fears of racist attacks against British Asians during Eid due to high infection rates. *Metro* [fel ar 30/07/2020]. Ar gael o: <https://metro.co.uk/2020/07/30/rise-racist-attacks-south-asians-due-high-infection-rates-deprived-areas-13057831/>
  62. Love your Liverpool. (2020). Eating and drinking [fel ar 20/07/2020]. Ar gael o: <https://loveyourliverpool.com/eating-drinking/>
  63. Liverpool BID company. (2020). £450,000 outdoor spaces plan to aid Liverpool's COVID-19 recovery [fel ar 20/07/2020]. Ar gael o: <https://www.liverpoolbidcompany.com/450000-outdoor-spaces-plan-to-aid-liverpools-covid-19-recovery/>
  64. Liverpool BID company. (2020). Liverpool Without Walls pilot scheme to help restaurants reimagine outdoor eating [fel ar 20/07/2020]. Ar gael o: <https://www.liverpoolbidcompany.com/liverpool-without-walls-pilot-scheme-to-help-restaurants-reimagine-outdoor-eating/>
  65. Newyddion y BBC. (2020). Liverpool: Anfield dispersal order to 'prevent disorder'. *Newyddion y BBC* [fel ar 24/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-merseyside-53508072>
  66. Charlotte Dobson. (2020). Greater Manchester Police stopped a massive illegal rave from going ahead on Saturday night - and organisers weren't happy. *Manchester Evening News* [fel ar 24/07/2020]. Ar gael o: <https://www.manchestereveningnews.co.uk/news/greater-manchester-news/greater-manchester-police-stopped-massive-18622396>
  67. Newyddion y BBC. (2020). Coronavirus lockdown: Warning after Ogmores-by-Sea mass brawl [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-wales-53186920>
  68. Newyddion y BBC. (2020). Greater Manchester illegal raves: Man dies, woman raped and three stabbed [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-manchester-53040827>
  69. Gupwell K-A. (2020). Anger and disbelief over the Ogmores-by-Sea beach party that brought shame to Wales. *Wales Online* [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.walesonline.co.uk/news/wales-news/ogmore-beach-bridgend-coronavirus-lockdown-18493861>
  70. Heddlu Gogledd Cymru. (2020). Gwybodaeth Heddlu Gogledd Cymru Gorffennaf 2020 [data heb eu cyhoeddi].
  71. Wells L. (2020). Gohebiaeth bersonol. Cyngor Abertawe.
  72. Morgan T. (2020). Gohebiaeth bersonol. Heddlu De Cymru.
  73. Field A. (2020). Gohebiaeth bersonol. Ardal Gwella Busnes Caerdydd.
  74. Townsley M, Grimshaw R. (2013). The consequences of queueing: Crowding, situational features and aggression in entertainment precincts. *Crime Prev Community Saf.* 15(1):23–47.
  75. Haleem M, Do Lee W, Ellison M, Bannister J. (2020). The 'exposed' population, violent crime in public space and the night-time economy in Manchester, UK. *Eur J Crim Policy Res.* 2020:1–18.
  76. Calafat A, Blay N, Bellis M, Hughes K, Kokkevi A, Mendes F, Cibin B, Lazarov P, Bajcarova L, Boyiadjis G, Duch M. (2010). Tourism, nightlife and violence: a cross cultural analysis and preventive recommendations. Palma de Mallorca: IREFREA. Ar gael o: [https://www.academia.edu/13546899/Tourism\\_nightlife\\_and\\_violence\\_a\\_cross\\_cultural\\_analysis\\_and\\_preventive\\_recommendations](https://www.academia.edu/13546899/Tourism_nightlife_and_violence_a_cross_cultural_analysis_and_preventive_recommendations)

77. Collins R. (2020). If social distancing in pubs works, it may also end sexual harassment of bar staff. *The Independent* [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: <https://www.independent.co.uk/voices/social-distancing-pubs-sexual-harassment-staff-a9601576.html>
78. Scott M, Dedel K. (2006). *Assaults in and around bars*. 2il arg. Washington, DC: U.S. Dept. of Justice, Office of Community Oriented Policing Services.
79. Taylor N, Mayshak R, Curtis A, Coomber K, Chikritzh T, Miller P. (2019). Investigating and validating methods of monitoring foot-traffic in night-time entertainment precincts in Australia. *Int J Drug Policy*. 66:23–29.
80. Levita L. (2020). Initial research findings on the impact of COVID-19 on the well-being of young people aged 13 to 24 in the UK. Sheffield: Prifysgol Sheffield. Ar gael o: <https://www.sciencemediacentre.org/expert-reaction-to-initial-research-findings-on-the-impact-of-covid-19-on-the-well-being-of-young-people-aged-13-to-24-in-the-uk/>
81. Green L, Morgan L, Azam S, Evans L, Parry-Williams L, Petchey L, Bellis MA. (2020). A Health Impact Assessment of the 'Staying at Home and Social Distancing Policy' in Wales in response to the COVID-19 pandemic. Executive Summary. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru. Ar gael o: [https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/files/3915/9280/5148/HIA\\_-\\_Rapid\\_Review\\_of\\_SAH\\_Policy\\_Exec\\_Summary.pdf](https://whiasu.publichealthnetwork.cymru/files/3915/9280/5148/HIA_-_Rapid_Review_of_SAH_Policy_Exec_Summary.pdf)
82. Wickham M. (2012). Alcohol consumption in the night-time economy. Llundain: Greater London Authority. Ar gael o: [https://www.london.gov.uk/sites/default/files/gla\\_migrate\\_files\\_destination/alcohol\\_consumption\\_0.pdf](https://www.london.gov.uk/sites/default/files/gla_migrate_files_destination/alcohol_consumption_0.pdf)
83. Ramstedt M, Leifman H, Müller D, Sundin E, Norström T. (2013). Reducing youth violence related to student parties: Findings from a community intervention project in Stockholm. *Drug & Alc Rev*. 36(6):561-565
84. Kaukinen C. (2020). When stay-at-home orders leave victims unsafe at home: Exploring the risk and consequences of intimate partner violence during the COVID-19 pandemic. *Am J Crim Justice*. 45:668-678.
85. Llywodraeth Cymru. (2020). Paid cadw'n dawel am gam-drin a thrais – dyma sut y galli di helpu [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: [https://llyw.cymru/paid-cadwn-dawel?\\_ga=2.256647307.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205](https://llyw.cymru/paid-cadwn-dawel?_ga=2.256647307.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205)
86. Cymorth i Ferched Cymru. (2020). Pecyn Cymorth ar gyfer Gwylwyr COVID 19. *Ymgyrchu a Dylanwadu* [fel ar 28/07/2020]. Ar gael o: <https://www.welshwomensaid.org.uk/cy/campaigning/pecyn-cymorth-ar-gyfer-gwylwyr-covid-19/>
87. Hughes K, Anderson Z, Morleo M, Bellis MA. (2007). Alcohol, nightlife and violence: the relative contributions of drinking before and during nights out to negative health and criminal justice outcomes. *Addiction*. 103(1):60–5.
88. Beaumont P. (2020). More young people infected with Covid-19 as cases surge globally. *The Guardian* [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/world/2020/jun/26/more-young-people-infected-with-covid-19-as-cases-surge-globally>
89. Fiorillo C. (2020). Police attacked by revellers while dispersing more illegal raves 24 hours after Brixton. *Mirror* [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/breaking-violence-police-forced-disburse-22254873>
90. Merkova M. (2020). Gohebiaeth bersonol. Cymorth i Ferched Cymru.
91. Coleman L, Cater S. (2005). Underage 'binge' drinking: A qualitative study into motivations and outcomes. *Drugs Educ Prev policy*. 12(2):125–36.
92. Dollard J, Miller N, Doob L, Mowrer O, Sears R. (1939). *Frustration and aggression*. New Haven: Yale University Press.
93. Burnett J. (2011). UK: racial violence and the night-time economy. *Race Cl*. 53(1):100–6.
94. Human rights watch. (2020). Covid-19 Fueling Anti-Asian Racism and Xenophobia Worldwide [fel ar 29/07/2020]. Ar gael o: <https://www.hrw.org/news/2020/05/12/covid-19-fueling-anti-asian-racism-and-xenophobia-worldwide>
95. Silke A. (2003). Deindividuation, Anonymity, and Violence: Findings From Northern Ireland. *J Soc Psychol*. 143:493–9.
96. Homel R, Tomsen S. (1993). Hot spots for violence: The environment of pubs and clubs. *Canberra Aust Inst Criminol*. :53–66.
97. Duch M, Calafat A, Juan M. (2011). Set of standards to improve the health and safety of recreational nightlife venues. Palma de Mallorca: IREFREA. Ar gael o: [https://club-health.eu/docs/EN/Club\\_Health\\_standards\\_manual\\_EN.pdf](https://club-health.eu/docs/EN/Club_Health_standards_manual_EN.pdf)
98. Finney A. (2004). Violence in the night-time economy: Key findings from the research. Llundain: Y Swyddfa Gartref. Ar gael o: [https://www.academia.edu/7966989/Violence\\_in\\_the\\_night\\_time\\_economy\\_key\\_findings\\_from\\_the\\_research](https://www.academia.edu/7966989/Violence_in_the_night_time_economy_key_findings_from_the_research)
99. Calafat A, Blay N, Juan M, Adrover D, Bellis MA, Hughes K, Stocco P, Siamou I, Mendes F, Bohrn K. (2009). Traffic risk behaviors at nightlife: drinking, taking drugs, driving, and use of public transport by young people. *Traffic Inj Prev*. 10(2):162–9.
100. Oates S. (2020). Gohebiaeth bersonol. Best Bar None.
101. Frontline Security 24/7 Ltd. (2020). Taxi Marshalls [fel ar 28/07/2020]. Ar gael o: <https://frontlinsecurity247ltd.co.uk/taxi-marshalls/>
102. Llywodraeth Cymru. (2020). Cadw cofnodion ynghylch staff, cwsmeriaid ac ymwelwyr: profi, olrhain, diogelu [fel ar 22/07/2020]. [https://llyw.cymru/cadw-cofnodion-ynghylch-staff-cwsmeriaid-ac-ymwelwyr-profi-olrhain-diogelu?\\_ga=2.88738843.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205](https://llyw.cymru/cadw-cofnodion-ynghylch-staff-cwsmeriaid-ac-ymwelwyr-profi-olrhain-diogelu?_ga=2.88738843.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205)
103. DeKeseredy WS, Schwartz MD. (2005). *Handbook of studies on men and masculinities*. Kimmel MS, Hearn J, Connell RW, golygyddion. Sage Publications; 353-366 p. 2005.
104. Weeks S. (2020). Gohebiaeth bersonol. Cymorth i Ferched Cymru.
105. Llywodraeth Cymru. (2020). Rheoliadau coronafeirws: cwestiynau cyffredin [fel ar 24/07/2020]. Ar gael o:

- <https://llyw.cymru/rheoliadau-coronafeirws-canllawiau? ga=2.81005463.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205>
106. Llywodraeth Cymru. (2020). Teithio a thrafnidiaeth: cyngor [fel ar 23/07/2020]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/teithio-thrafnidiaeth-cyngor? ga=2.81005463.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205>
  107. Gripenberg Abdon J, Wallin E, Andréasson S. (2011). Long-term effects of a community-based intervention: 5-year follow-up of 'Clubs against Drugs'. *Addiction*. 106(11):1997–2004.
  108. Jones L, Atkinson A, Hughes K. (2010). Reducing harm in drinking environments. A systematic review of effective approaches. Lerpwl: Centre for Public Health, Prifysgol John Moores Lerpwl. Ar gael o: [www.hntinfo.eu/literature/reducing-harm-drinking-environments-systematic-review-effective-approaches](http://www.hntinfo.eu/literature/reducing-harm-drinking-environments-systematic-review-effective-approaches)
  109. Hughes K, Bellis M. (2003). Safer nightlife in the North West of England. Lerpwl: Prifysgol John Moores Lerpwl. Ar gael o: [https://www.researchgate.net/publication/229026711\\_Safer\\_nightlife\\_in\\_the\\_North\\_West\\_of\\_England](https://www.researchgate.net/publication/229026711_Safer_nightlife_in_the_North_West_of_England)
  110. Centres for Disease Control and Prevention. (2020). Violence prevention: Sexual violence: Prevention strategies [fel ar 25/07/2020]. Ar gael o: <https://www.cdc.gov/violenceprevention/sexualviolence/prevention.html>
  111. Graham K, Bernards S, Osgood D, Wells S. (2012). 'Hotspots' for aggression in licensed drinking venues. *Drug Alcohol Rev*. 31(4):377–384.
  112. Llywodraeth y DU. (2020). New plans to ensure pubs, restaurants and cafes offer both smoking and non-smoking outdoor options [fel ar 20/07/2020]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/government/news/new-plans-to-ensure-pubs-restaurants-and-cafes-offer-both-smoking-and-non-smoking-outdoor-options>
  113. Hadfield P, Lister S, Traynor P. (2009). 'This town's a different town today': Policing and regulating the night-time economy. *Criminal Crim Justice*. 9(4):465–85.
  114. London Drug and Alcohol Policy Forum, Greater London Authority. (2012). Tackling alcohol problems in the night time economy: Guidance for local areas. Llundain: London Drug and Alcohol Policy Forum. <https://ranzetta.typepad.com/files/nighttimeeconomyguidance2012-1-ldapf.pdf>
  115. Taylor M. (2016). Illegal rave security: Keeping trouble out of the London free party scene. In: Hobbs D, editor. *Mischief, Morality and Mobs: Essays in Honour of Geoffrey Pearson*. Llundain: Routledge; p. 145–62. 2016.
  116. Hughes S, Bellis MA, Bird W, Ashton JR. (2004). Weather forecasting as a public health tool. *Centre for Public Health, Faculty of Health and Applied Social Sciences*. Lerpwl: Prifysgol John Moores Lerpwl. Ar gael o: [https://www.academia.edu/29366960/Weather\\_forecasting\\_as\\_a\\_public\\_health\\_tool](https://www.academia.edu/29366960/Weather_forecasting_as_a_public_health_tool)
  117. Stevens HR, Beggs PJ, Graham PL, Chang H-C. (2019). Hot and bothered? Associations between temperature and crime in Australia. *Int J Biometeorol*. 63(6):747–62.
  118. Drink Aware. (2020). Alcohol in a heatwave [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: <https://www.drinkaware.co.uk/advice/staying-safe-while-drinking/alcohol-in-a-heatwave>
  119. Llywodraeth Cymru. (2020). Trais rhywiol: Cymorth a chefnogaeth i'r rheini sy'n dioddef trais rhywiol neu sy'n adnabod rhywun sy'n dioddef trais rhywiol [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/byw-heb-ofn/trais-rhywiol? ga=2.85592217.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205>
  120. Llywodraeth Cymru. (2020). Canllawiau ar daccis a cherbydau hurio preifat [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: <https://llyw.cymru/canllawiau-ar-daccis-cherbydau-hurio-preifat? ga=2.84590745.1661930747.1598970932-1655516489.1572334205>
  121. Safe & the City. (2020). Safe & the city: Keep Safe On-The-Go [fel ar 27/07/2020]. Ar gael o: <https://www.safeandthecity.com>
  122. Llywodraeth Queensland. (2016). Tackling alcohol-fuelled violence [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.legislation.qld.gov.au/view/html/asmade/act-2016-004#>
  123. Miller P, Ferris J, Coomber K. (2019). Lessons from Queensland on alcohol, violence and the night-time economy [fel ar 31/07/2020]. Ar gael o: <https://medicine.uq.edu.au/article/2019/08/lessons-queensland-alcohol-violence-and-night-time-economy>
  124. Llywodraeth y DU. (2020). Working safely during coronavirus (COVID-19) [fel ar 20/07/20]. Ar gael o: <https://www.gov.uk/guidance/working-safely-during-coronavirus-covid-19>
  125. Comisiynydd Heddlu a Throseddau De Cymru. (2017). Creu economi liw nos ddiogel yn Ne Cymru. Caerdydd: Comisiynydd Heddlu a Throseddau De Cymru. Ar gael o: <https://pcclivewww.blob.core.windows.net/wordpress-uploads/2017/11/NTE-Booklet-Cym.pdf>
  126. Lecklitner I. (2019). The science behind the beer coat [fel ar 29/07/2020]. Ar gael o: <https://www.dollarshaveclub.com/content/en-uk/story/the-science-behind-the-beer-coat>
  127. Threadgold T. (2020). Gohebiaeth bersonol. Manchester Action for Street Health.
  128. Crisis. (n.d.) New research reveals the scale of violence against rough sleepers. [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.crisis.org.uk/about-us/latest-news/new-research-reveals-the-scale-of-violence-against-rough-sleepers/>
  129. Kassam A. (2020). Parties and raves across Europe spark fears of Covid-19 surge. *The Guardian (Online)* [fel ar 30/07/2020]. Ar gael o: <https://www.theguardian.com/world/2020/jun/26/parties-and-raves-across-europe-spark-fears-of-covid-19-surge>
  130. Meierhans J. (2020). 'Why I want to go to lockdown raves'. *Newyddion y BBC* [fel ar 15/07/2020]. Ar gael o: <https://www.bbc.co.uk/news/uk-england-53111005>

## Atodiad 1 – Fframwaith ar gyfer bywyd nos, COVID-19 a thrais

Mae'r fframwaith canlynol yn dilyn y gwahanol gamau ar noson allan gynnwys: amgylchedd y cartref cyn mynd i leoliadau economi'r nos (tabl 1 yr Atodiad); y daith allan (tabl 2 yr Atodiad); cyrraedd lleoliad (tabl 3 yr Atodiad); y tu mewn i leoliad (tabl 4 yr Atodiad); y tu allan i leoliad (tabl 5 yr Atodiad); strydoedd economi'r nos (tabl 6 yr Atodiad); gwasgfeydd (tabl 7 yr Atodiad); partïon hwyr a digwyddiadau anghyfreithlon (tabl 8 yr Atodiad); a'r siwrnai yn ôl adref (tabl 9 yr Atodiad). Ym mhob cam ar y noson allan: disgrifir goblygiadau cyfyngiadau COVID-19 i economi'r nos; esbonnir effeithiau posibl y goblygiadau hyn ar drais mewn bywyd nos; a chynigir awgrymiadau wedi'u seilio ar dystiolaeth i atal a lleihau'r effeithiau hynny ar drais.

Dyma'r cyfyngiadau<sup>4</sup> sy'n ymwneud â COVID-19 a gaiff eu hystyried:



Cadw pellter cymdeithasol.



Cyfyngiadau ar gapasiti lleoliad / nifer y bobl a gaiff ymgynnull ar unrhyw.



Cyfyngiadau ar wasanaeth e.e. gwasanaeth i fyrddau, cerddoriaeth dawelach, defnyddio manau yfed y tu allan.



Canllawiau a rheoliadau hylendid a gorchuddion wyneb.



Cyfyngiadau ar drafnidiaeth.



Gofynion archwiliadau iechyd ac olrhain cysylltiadau.

Ym mhob cam ar y siwrnai:



**Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri'r cyfyngiadau a'r canllawiau COVID-19 hyn.** Gallai anwybyddu rheolau a chanllawiau achosi i bobl deimlo'n orbryderus, neu achosi gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau preifat neu gyhoeddus, rhwng y rheini sy'n cael partïon a chymdogion, neu rhwng cwsmeriaid a staff. Gellir creu rhwygiadau cymdeithasol drwy beidio â chydymffurfio â rheolau cadw pellter cymdeithasol [86]. Mae unigolion yn fwy tebygol o anwybyddu camau i reoli COVID-19 pan fyddant yn feddw. Gallai alcohol hefyd gyfrannu at ymddygiad treisgar [82,83] drwy gyfyngu ar opsiynau ymddangosiadol yfwyr yn ystod gwrthdaro, eu gwneud yn fwy emosiynol, cynyddu eu parodrwydd i gymryd risgiau, a lleihau'u hofn o gael eu cosbi [78].

<sup>4</sup> Eiconau gan Freepik and Pixel Perfect yn [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn

## Y prif gamau gweithredu a awgrymir

IC = Iechyd Cyhoeddus	ALI = Awdurdod Lleol	CT = Cyfiawnder Troseddol	D = Diwydiant	T = Trafnidiaeth	TS = Trydydd Sector	Y sectorau dan sylw					
						IC	ALI	CT	D	T	TS
<b>Cydweithio</b>											
1	Ystyried dull amlasiantaethol lle bydd busnesau'r nos, y system cyfiawnder troseddol, awdurdodau iechyd ac awdurdodau lleol yn cydweithio i reoli'r broses o ailagor bywyd nos, gan gynnwys monitro data amlasiantaethol i ganfod tueddiadau mewn trais.					✓	✓	✓	✓	✓	✓
<b>Darparu negeseuon cyhoeddus gan ddefnyddio platfformau niferus: arwyddion gweladwy, y cyfryngau cymdeithasol, hysbysebu</b>											
2	Darparu negeseuon am gyfyngiadau COVID-19 a'r disgwyliadau o ran ymddygiad pobl mewn bywyd nos ac ar drafnidiaeth, gan gynnwys: a) Cadw pellter cymdeithasol. b) Arferion hylendid sylfaenol a gorchuddion wyneb, gan gynnwys pan fydd angen i gwsmeriaid dynnu'r gorchuddion. c) Cydymffurfio â phrosesau olrhain cysylltiadau/archwiliadau iechyd, gan egluro mai dim ond i olrhain cysylltiadau y bydd manylion cyswllt yn cael eu defnyddio.					✓	✓		✓	✓	
3	Darparu negeseuon am ddiogelwch personol, gan gynnwys: a) Defnyddio alcohol yn ddiogel, er enghraifft drwy yfed dŵr/diodydd ysgafn rhwng diodydd alcoholig i osgoi diffyg hylif yn y corff a meddwod [118]. b) Peryglon partïon preifat heb eu rheoli o ran trais. c) Y risgiau wrth yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru. d) Y risgiau o drais wrth rannu lifftiau â dieithriaid neu wrth gerdded adref. e) Yr angen i gynllunio'r holl noson allan, gan gynnwys cadw byrddau a'r cynlluniau ar gyfer teithio adref.					✓	✓	✓	✓	✓	✓
4	Codi ymwybyddiaeth o droseddau casineb a cham-drin hiliol, a rhoi cyngor i'r cyhoedd am sut i roi gwybod am ddigwyddiadau.					✓		✓			✓
5	Darparu gwybodaeth am y drafnidiaeth sydd ar gael, amseroedd gwasanaethau, rheolau defnyddio gwasanaethau, ac unrhyw ofynion o ran cadw seddi. Defnyddio arwyddion i esbonio i gwsmeriaid pam fod llai o wasanaethau.									✓	
6	Egluro i gwsmeriaid a oes angen cadw seddi neu beidio mewn lleoliadau bywyd nos, e.e. drwy'r cyfryngau cymdeithasol neu wefannau lleoliadau.								✓		
7	Parhau i hyrwyddo ymgyrchoedd i atal trais e.e. Ymgyrchoedd i annog pobl i beidio â chadw'n dawel [85,86].					✓	✓	✓			✓
<b>Casglu gwybodaeth a gorfodi rheolau</b>											
8	Casglu gwybodaeth a monitro'r cyfryngau cymdeithasol i ganfod ac ymateb i bartïon anghyfreithlon mawr [72].							✓			
9	Patrolio strydoedd mewn ardaloedd bywyd nos a lle caiff partïon anghyfreithlon eu cynnal.							✓			
10	Monitro lleoliadau digwyddiadau treisgar drwy'r heddlu, y gwasanaethau ambiwlans ac adrannau achosion brys, ynghyd â monitro lefelau ymosodiadau rhywiol wrth ailagor bywyd nos er mwyn deall effaith cadw pellter cymdeithasol ar drais rhywiol.					✓		✓			
11	Cyfathrebu rhwng sefydliadau am ymddygiad gwrthgymdeithasol neu ddigwyddiadau treisgar wrth iddynt ddigwydd.								✓		
12	Gorfodi'r cyfreithiau presennol ar wrthod gwerthu alcohol i bobl feddw a gwrthod gadael i bobl eraill brynu alcohol i bobl feddw.							✓	✓		

Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn

IC = Iechyd Cyhoeddus	ALI = Awdurdod Lleol	CT = Cyfiawnder Troseddol	D = Diwydiant	T = Trafnidiaeth	TS = Trydydd Sector	Y sectorau dan sylw					
						IC	ALI	CT	D	T	TS
13	Hyrwyddo'r ap Safe & the City, sy'n defnyddio GPS, data cyfrannu torfol, a data risg yr heddlu i leihau nifer y bobl sy'n dioddef [121].					✓	✓	✓	✓	✓	✓
14	Cymryd camau gorfodi i atal yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru mewn ardaloedd bywyd nos.							✓			
15	Sicrhau bod busnesau'n cydymffurfio â rheoliadau, gofynion hyfforddi, ac asesiadau risg COVID-19 [58].							✓			
<b>Defnyddio camau amgylcheddol</b>											
16	Cyflwyno prosesau i reoli llif y tu mewn/y tu allan i leoliadau e.e. tâp llawr bob 2m, sticeri saethau/olion traed ar gyfer systemau unffordd.								✓	✓	
17	Defnyddio arwyddion y tu mewn a'r tu allan i leoliadau/gorsafoedd trafndiaeth yn atgoffa cwsmeriaid o gamerâu diogelwch, er mwyn atal ymddygiad gwrthgymdeithasol.								✓	✓	
18	Ystyried defnyddio 'gorsafoedd hylendid' ar y ffordd i mewn i siopau diodydd trwyddedig, clybiau nos, bariau a gorsafoedd trafndiaeth, a'r rheini'n cynnig diheintyddion dwylo i gwsmeriaid ac yn eu hannog i ddilyn canllawiau hylendid.								✓	✓	
19	Darparu mwy o ofod y tu allan i leoliadau lle gallant weithredu'n ddiogel gan gydymffurfio â chanllawiau cadw pellter cymdeithasol [73]. Rhaid cael arferion gweithredu clir i atal trais a throesddu a sicrhau diogelwch y gymuned [71].						✓				
20	Cymryd mwy o gamau y tu allan i leoliadau, yn enwedig pan fydd lleoliadau bywyd nos niferus yn agos at ei gilydd, e.e. mwy o staff diogelwch y tu allan, arwyddion clir, defnyddio gofodau eraill (e.e. meysydd parcio) i rwystro torfeydd rhag ymgasglu.						✓		✓		
21	Ystyried defnyddio cwpanau nad ydynt yn wydr, yn enwedig i'w defnyddio y tu allan, rhag i wydrau gael eu defnyddio fel arfau [72].								✓		
22	Ystyried neilltuo manau sy'n cadw pellter cymdeithasol i ysmygwyr a'r rheini nad ydynt yn ysmegu [112].								✓		
23	Sicrhau bod ardaloedd toiledau yn galluogi pobl i gydymffurfio â rheolau cadw pellter cymdeithasol.								✓		
24	Gwella'r goleuo ar lonydd cefn/mewn meysydd parcio i wella'r hyn y gall pobl ei weld yn naturiol [78] ac atal trais.						✓				
25	Gofalu nad yw gwyr yn cyrraedd y strydoedd drwy feddiannu alcohol sy'n cael ei yfed ar y strydoedd a chlirio poteli a gwyr.						✓	✓			
26	Gwahanu safleoedd tacsis ac arosfannau bysiau i leihau maint y grwpiau sy'n ymgasglu ar y strydoedd [78].						✓				
27	Cau meysydd parcio gyda'r nos ger manau lle gellid cynnal digwyddiadau anghyfreithlon, e.e. traethau, i gyfyngu mynediad.						✓				
<b>Diwygio rolau staff, hyfforddi a chyfathrebu</b>											
28	Rhoi hyfforddiant diwygiedig i staff (a'u hailhyfforddi) yn sgil COVID-19 gan roi sylw i'r canlynol: gorchuddion wyneb, cadw pellter cymdeithasol a chamau eraill sy'n ymwneud â COVID-19 [100]; datrys gwrthdaro (dim cyswllt); a thechnegau tawelu er mwyn atal ymddygiad ymosodol. Hyfforddi staff i ddefnyddio sgiliau llafar cryf a chlir ac ystumiau eraill i helpu gyda chyfathrebu wrth wisgo gorchuddion wyneb.								✓	✓	
29	Sicrhau bod newidiadau i reoliadau'r llywodraeth yn cael eu cyfathrebu'n rheolaidd i staff.								✓	✓	
30	Ystyried penodi staff diogelwch i reoli'r trefniadau cadw pellter cymdeithasol ac i wasgaru torfeydd wrth fynedfa lleoliadau gwerthu alcohol trwyddedig/clybiau nos.								✓		
31	Sicrhau bod digon o staff ar gael i roi sylw i brosesau a gweithdrefnau COVID-19.								✓		
32	Ystyried defnyddio swyddogion tacsis i reoli torfeydd, i sicrhau bod tacsis wedi'u trwyddedu, ac i sicrhau bod enwau'r gyrwyr yn hysbys.						✓			✓	




Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn

		IC = Iechyd Cyhoeddus	ALI = Awdurdod Lleol	CT = Cyfiawnder Troseddol	D = Diwydiant	T = Trafnidiaeth	TS = Trydydd Sector	Y sectorau dan sylw					
		IC	ALI	CT	D	T	TS	IC	ALI	CT	D	T	TS
<b>Ystyried cyflwyno gweithdrefnau, gwasanaethau a rheoliadau ychwanegol ar gyfer bywyd nos</b>													
33	Creu protocol i wasgaru torfeydd sy'n ffurfio y tu allan i leoliadau a mannau trafndiaeth.		✓	✓	✓	✓							
34	Ystyried rhoi amseroedd penodol i gwsmeriaid i leihau nifer y bobl sy'n mynd i mewn ac allan o leoliadau a lleihau ciwio ar y strydoedd; o bosibl drwy ei gwneud yn orfodol i bobl gadw lle ymlaen llaw.				✓								
35	Ystyried rhoi'r gorau i hyrwyddo diodydd alcoholig, e.e. oriau rhad, gan eu bod yn annog pobl i yfed ac yn gallu arwain at drais [109].				✓								
36	Ystyried gofyn i gwsmeriaid am brawf adnabod wrth gofnodi'u manylion cyswllt er mwyn helpu i olrhain cysylltiadau / lleihau'r tebygolrwydd o drais.				✓	✓							
37	Ystyried darparu gorchuddion wyneb untro rhad i gwsmeriaid sydd heb orchuddion eu hunain.				✓	✓							
38	Darparu digon o drafnidiaeth gyhoeddus ar ôl yr oriau cau er mwyn clirio torfeydd, lleihau'r gystadleuaeth am drafnidiaeth, ac atal yfed a gyrru [78].					✓							

**Tabl 1 yr Atodiad: Cam 1 – Y Cartref**

I lawer o bobl, bydd noson allan yn dechrau gartref. Yma, gall pobl yfed alcohol er mwyn meddwi'n gynt cyn cyrraedd sefydliadau economi'r nos. Mae nifer o unigolion hefyd yn ymddwyn fel hyn am resymau ariannol; mae prisiau alcohol mewn siopau diodydd trwyddedig ar y cyfan yn rhatach nag mewn sefydliadau bywyd nos [87]. Gyda chyfyngiadau COVID-19 wedi'u cyflwyno mewn lleoliadau bywyd nos, gallai unigolion aros gartref i gael parti cyn mynd allan, neu gael partïon hwy cyn mynd i ardaloedd bywyd nos. Ers mis Gorffennaf 2020, roedd y cyfyngiadau a orfodwyd gan Lywodraeth Cymru yn gwahardd unigolion rhag ymgynnull dan do gydag aelodau o aelwydydd neu aelwydydd estynedig eraill. Wrth greu'r adroddiad hwn, gallai aelodau o ddwy aelwyd wahanol gyfarfod yn yr awyr agored, cyn belled â'u bod yn cadw pellter cymdeithasol[105].







Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
 Gallai cyfyngiadau ar ymgynnull cymdeithasol o fewn aelwydydd arwain pobl i chwilio am lefydd eraill i gyfarfod.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai'r rheolaeth gymdeithasol fod yn wan wrth gynnal partïon cyn mynd allan mewn mannau cyhoeddus (traethau, caeau, adeiladau gwag), a bu cysylltiad rhwng y rhain ac ymosodiadau, trais rhywiol a delio cyffuriau (gyda thrais cysylltiedig) [68,69,88,89].</li> <li>Gallai pobl fod yn dreisgar at yr heddlu hefyd wrth iddynt geisio gwasgaru pobl sydd wedi ymgynnull yn anghyfreithlon [68,89]</li> </ul>	3, 7, 8, 9, 10.
 Gallai cyfyngiadau COVID-19 mewn lleoliadau bywyd nos annog unigolion i aros gartref i gael partïon, neu i gael partïon hwy cyn mynd allan ac ymweld â lleoliadau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae cysylltiad rhwng yfed cyn mynd i sefydliadau bywyd nos a meddwdod mwy drwy gydol y noson [87]. Mae unigolion sy'n yfed cyn mynd allan yn fwy tebygol o ymladd [87].</li> <li>Gallai mwy o yfed gartref olygu bod plant a phobl sy'n agored i niwed y dod i gysylltiad ag alcohol a chyffuriau, gan arwain o bosibl at gam-drin mewn lleoliadau nad ydynt yn cael eu rheoli.</li> <li>Gallai partïon cyn mynd allan arwain at wrthdaro rhwng cymdogion a'r rheini sy'n bresennol yn y parti.</li> </ul>	3, 7, 10.
Bydd cyfyngiadau COVID-19 mewn bywyd nos yn gofyn i bobl gynllunio ymlaen llaw cyn noson allan e.e. cadw seddi, cario gorchuddion wyneb, trefnu trafndiaeth.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai peidio â chynllunio ymlaen llaw olygu na fydd pobl yn cael mynd i mewn i leoliadau bywyd nos, neu na fyddant yn gallu dod o hyd i drafndiaeth i ardaloedd bywyd nos ac ohonynt, gan arwain at rwystredigaeth. Mae rhwystredigaeth yn aml yn arwain at agwedd ymosodol [92].</li> </ul>	2, 3, 5, 6.
 Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau preifat.</li> </ul>	2.

**Enghreifftiau amlwg:**

- Yn Utrecht, yn yr Iseldiroedd, mae myfyrwyr sy'n byw mewn fflatiau myfyrwyr wedi bod yn cael eu cystwyo am dorri rheolau sy'n ymwneud â chyfyngiadau ar aelwydydd, o ganlyniad i ddryswch yn y canllawiau ynghylch faint o oedolion sy'n gallu byw ar yr un aelwyd [43].

**Tabl 2 yr Atodiad: Cyfnod 2 – Y daith allan (gan gynnwys teithio ar drafnidiaeth gyhoeddus neu breifat ac ymweld â siopau diodydd trwyddedig i brynu alcohol)**







Y ffordd fwyaf cyffredin o gyrraedd economi'r nos yw mewn cerbyd preifat. Mae defnyddio bysus a threnau i gyrraedd economi'r nos hefyd yn gyffredin [99]. O ganlyniad i COVID-19, mae rhai gweithredwyr bysiau wedi cwtogi ar eu gwasanaethau a chynghorir pobl i ddefnyddio trenau ar gyfer teithiau hanfodol yn unig [106].

Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu	
 <p>Gallai camau i gadw pellter cymdeithasol y tu mewn i siopau diodydd trwyddedig/mannau trafndiaeth gynyddu nifer y bobl sy'n ymgasglu y tu allan i'r llefydd hyn.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai ciwio ac ymgasglu mewn manau cyhoeddus gyfrannu at drais drwy rwystredigaeth a chynnydd yn y tebygolrwydd o gyswllt damweiniol neu fwriadol â dieithriaid [72,74,75,79].</li> </ul>	2, 12, 16, 17, 28, 30, 33.	
	<p>Gallai'r gwasanaeth mewn siopau diodydd trwyddedig neu ar drafnidiaeth fod yn arafach oherwydd cyfyngiadau COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai unigolion sy'n aros am wasanaethau fod yn rhwystredig, gan arwain at wrthdaro/trais rhwng defnyddwyr gwasanaethau [92] neu tuag at staff. Mae cysylltiad rhwng pobl yn cystadlu am gyfleusterau trafndiaeth cyfyngedig a thrais [98].</li> <li>Gallai staff o leiafrifoedd ethnig wynebu mwy o gam-drin hiliol. Ers COVID-19, mae achosion o gam-drin pobl o gefndiroedd Asiaidd wedi cynyddu[94].</li> </ul>	2, 4, 5, 17, 28, 30.
 <p>Gallai defnydd cwsmeriaid o orchuddion wyneb mewn siopau diodydd trwyddedig rwystro staff rhag gwirio'u hoedran.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai gorchuddion wyneb rwystro staff rhag gwirio oedran a gwrthod gweini pobl feddw, gan gynyddu gallu pobl i gael gafael ar alcohol, a chynyddu'r risgiau o drais.</li> <li>Gallai gwrthdaro ddigwydd os bydd staff yn gofyn i gwsmeriaid dynnu gorchuddion wyneb at ddibenion adnabod.</li> </ul>	2, 28.	
	<p>Gallai gorchuddion wyneb olygu nad oes modd adnabod pobl cystal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai methu ag adnabod pobl cystal ar gamerâu diogelwch wanbau rhai o'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ymddwyn yn dreisgar, yn wrthgymdeithasol neu'n droseddol [95].</li> </ul>	17, 28, 36.
	<p>Gallai defnyddio gorchuddion wyneb ar drafnidiaeth achosi i bobl deimlo'n rhwystredig.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai rhwystredigaeth neu wrthdaro ddigwydd rhwng gyrrwyr a theithwyr os na fydd pobl yn gwisgo gorchuddion wyneb. Mae rhwystredigaeth yn aml yn arwain at agwedd ymosodol [92].</li> </ul>	2, 37.
 <p>Gallai fod angen archwiliadau iechyd/darnau manylion personol i</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai gorfodi pobl i gydymffurfio ag archwiliadau iechyd/gofynion olrhain cysylltiadau achosi i rai unigolion deimlo'n rhwystredig. Gallai gwrthdaro ddigwydd os bydd unigolyn</li> </ul>	2, 3.	
<p><b>Engbreiffiau amlwg:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Yn yr Iseldiroedd, defnyddir marciau ar y llawr i greu systemau unffordd i wella llif traffig wrth i bobl gerdded, gan helpu i leihau gorlenwi [43].</li> </ul>			
 <p>Pe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a channawiau hygienig arwain at orbyrder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus.</li> </ul>	2, 16, 26, 29.	

Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais:  
Adroddiad llawn

Tabl 3 yr atodiad: Cam 3 – Cyrraedd lleoliad

Mewn nifer o achosion, rhaid i gwsmeriaid giwio i gael mynd i mewn i leoliadau bywyd nos. Yn aml, mae hyn yn golygu y bydd goruchwylwyr wrth y drws yn gwirio pwy yw

Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
 Gallai camau i gadw pellter cymdeithasol arwain at giwiau a thorfeydd y tu allan i leoliadau, yn enwedig pan fydd lleoliadau yn agos at ei gilydd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai ciwio ac ymgasglu mewn mannau cyhoeddus y tu allan i leoliadau arwain at drais [72,74,75,79] oherwydd cynnydd yn y tebygolrwydd o gyswllt damweiniol neu fwriadol â dieithriaid [75].</li> <li>Gallai pobl ddechrau teimlo'n rhwystredig oherwydd bod yn rhaid aros am hir. Gallai'r rhwystredigaeth hon arwain at ymddygiad ymosodol neu dreisgar [92].</li> </ul>	2, 11, 16, 17, 28, 30, 33, 34.
 Gellid gwrthod mynediad i gwsmeriaid os nad ydynt wedi cadw lle neu os yw'r lleoliad yn llawn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai gwrthod mynediad i rywun arwain at agwedd ymosodol a thrais, yn enwedig os yw cwsmeriaid o dan ddylanwad alcohol a chyffuriau [107].</li> </ul>	6, 11.
 Gallai gorchuddion wyneb olygu nad oes modd adnabod pobl cystal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai methu ag adnabod pobl cystal ar gamerâu diogelwch wanhau rhai o'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ymddwyn yn dreisgar, yn wrthgymdeithasol neu'n droseddol [95].</li> </ul>	17, 28, 36.
 Gallai gorchuddion wyneb amharu ar gyfathrebu a'r gallu i adnabod pobl.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anallu i glywed/deall unigolion arwain at gamddealltwriaeth neu rwystredigaeth, gan gynyddu'r potensial o ddiacter neu drais tuag at gwsmeriaid eraill neu staff.</li> <li>Gallai gwrthdaro ddigwydd os bydd staff yn gofyn i gwsmeriaid dynnu'u gorchuddion wyneb at ddibenion adnabod.</li> </ul>	2, 17, 28, 36, 37,
 Gallai fod yn ofynnol i gwsmeriaid ddarparu manylion personol neu gael archwiliadau iechyd wrth fynd i mewn i leoliad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai'r gofyniad i ddarparu manylion personol/cydymffurfio ag archwiliadau iechyd achosi i rai unigolion deimlo'n rhwystredig neu'n anghyfforddus. Gallai gwrthdaro ddigwydd os bydd unigolyn yn gwrthod cydymffurfio ac os gwrthodir eu gweini. Mae rhwystredigaeth yn aml yn arwain at agwedd ymosodol [92].</li> </ul>	2.
 Gallai fod achosion go iawn neu...	Gallai gwrthod mynediad i gwsmeriaid os nad ydynt wedi cadw lle neu os yw'r lleoliad yn llawn.	2, 18, 28, 30.





**Enghreifftiau amlwg:**

- Mae cynllun CitySafe Lerpwl yn defnyddio cynllun 'Gwyllo tafarndai' sy'n creu rhwydwaith i ddeiliaid trwyddedau lleol weithio gyda'i gilydd a chydair heddlu i rannu gwybodaeth, cefnogi arferion cyfrifol, a gwahardd pobl sy'n codi trwr. Mae'n darparu goruchwylwyr drysau gyda chamerâu pen er mwyn atal troseddau [97]. Wrth i fywyd nos ailagor, efallai y bydd angen diwygio'r cynllun hwn i gyd-fynd â champau COVID-19, fel defnyddio gorchuddion wyneb, sy'n gallu cuddio pwy yw pobl.
- Mae Heddlu De Cymru a phartneriaid trwyddedu ynghyd â'r diwydiant ac awdurdodau lleol yn ceisio annog pobl sy'n ciwio i gadw pellter pan fydd hynny'n bosibl. Mae hyn yn rhwystro'r feirws rhag lledaenu ac hefyd yn lleihau'r potensial o wrthdaro [72].
- Yn yr Iseldiroedd, dechreuodd bariau orfodi camau i olrhain cysylltiadau, ond dros amser, mae sefydliadau wedi mynd yn llai trylwyr [43].
- Mae De Korea wedi datblygu system drylwyr iawn i olrhain cysylltiadau. Fodd bynnag, mae gwendidau ynddi, fel unigolion yn rhoi gwybodaeth ffug [46].

pobl cyn eu gadael i mewn.

Tabl 4 yr Atodiad: Cam 4 – Y tu mewn i leoliad

Y tu mewn i leoliadau bywyd nos, bydd cwsmeriaid yn dawnsio, yn yfed alcohol, yn gwrandao ar gerddoriaeth ac yn cymdeithasu. Fodd bynnag, oherwydd COVID-19, mae cyfyngiadau ar ddawnsio a pherfformiadau cerddorol. Mae sefydliadau bywyd nos hefyd yn llefydd cyffredin i bobl ifanc gyfarfod partneriaid rhywiol posibl [108].

Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
 <p>Gallai camau i gadw pellter cymdeithasol a chpasiti cyfyngedig mewn lleoliadau sicrhau nad ydynt yn gorlenwi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae llai o orlenwi yn golygu llai o botensial o drais (gan fod gorlenwi'n hwyluso trais [74]) ac mae'n ei gwneud yn haws adnabod pobl feddw/gwrthod eu gweini [78].</li> <li>Mae llai o orlenwi/gwahardd dawnsio yn lleihau'r cyfleoedd i aflonyddu/ymosod yn rhywiol ar bobl a sbeicio diodydd [73] [111].</li> </ul>	2, 16, 28.
	<p>Gallai cadw pellter cymdeithasol arwain at giwiau hir i'r toiledau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai unigolion sy'n aros i fynd i'r toiledau ddechrau teimlo'n rhwystredig, gan arwain at wrthdaro/trais rhwng cwsmeriaid [92].</li> </ul>	2, 23.
 <p>Gallai gwasanaeth i fyrdau'n unig arafu NEU gyflymu'r gwasanaeth a gallai hynny effeithio ar ba mor gyflym y bydd pobl yn yfed.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai pobl deimlo'n rhwystredig os yw'r gwasanaeth yn araf, gan arwain at wrthdaro/trais rhwng defnyddwyr gwasanaethau [92], ond os yw'r gwasanaeth yn gyflym ac yn effeithiol, gallai leihau'r achosion o agweddau ymosodol/trais.</li> <li>Gallai gwasanaeth i fyrdau olygu bod grwpiau yn prynu diodydd mewn rowndiau neu'n prynu mwy o diodydd ar y tro. Mae cysylltiad rhwng hyn a mwy o feddwod, a allai gynyddu'r risgiau o drais [76].</li> <li>Gallai byrdau arafu cyfraddau yfed gan y gall pobl roi'u diodydd i lawr.</li> <li>Ni fydd cystadleuaeth i gyrraedd y bar, gan leihau'r risg o ymddygiad afreolus [97].</li> </ul>	3, 28, 31.
	<p>Gallai lefelau sain is wella gallu pobl i gyfathrebu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai'r gallu i glywed pobl eraill atal rhwystredigaeth/agweddau ymosodol yn sgil camddealltwriaeth.</li> <li>Gall cerddoriaeth uchel gyflymu cyfraddau yfed alcohol [97] ac achosi i bobl deimlo'n anghyfforddus, gan arwain at agweddau ymosodol [78]; gallai tawelu'r sain atal trais.</li> </ul>	2, 28.
 <p>Gallai gorchuddion wyneb olygu nad oes modd adnabod pobl cystal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai methu ag adnabod pobl cystal ar gamerâu diogelwch wanbau rhai o'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ymddwyn yn dreisgar, yn wrthgymdeithasol neu'n droseddol [95].</li> </ul>	17, 28.
	<p>Gallai gorchuddion wyneb amharu ar gyfathrebu ac ar y gallu i adnabod pobl.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anallu i glywed a deall unigolion arwain at gamddealltwriaeth neu rwystredigaeth, gan gynyddu'r potensial o ddiecter neu drais tuag at gwsmeriaid bywyd nos eraill neu staff.</li> </ul>	2, 28.
 <p>Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus. Gallai gwrthdaro ddigwydd rhwng staff a chwsmeriaid os nad yw'r canllawiau'n cael eu dilyn (e.e. sychu byrdau'n iawn ar ôl i bobl eu defnyddio).</li> </ul>	2, 11, 12, 15, 28, 29, 35.




## Asesiad cyflym o ailagor bywyd nos gan gyfyngu COVID-19 ac atal trais: Adroddiad llawn

### Enghreifftiau amlwg:

- Yn Lloegr, cynghorir sefydliadau i gael digon o staff i sicrhau bod cwsmeriaid yn cydymffurfio â chyfyngiadau COVID-19 [124].
- Mae Llywodraeth Cymru wedi cynghori busnesau i ddefnyddio negeseuon syml, clir i gyfathrebu canllawiau COVID-19, gan ystyried y rheini nad yw Saesneg o bosibl yn famiaith iddynt [12].
- Mae'r Hague, yn yr Iseldiroedd, wedi defnyddio dull o gydweithio rhwng yr heddlu a'r diwydiant i sicrhau bod sefydliadau bywyd nos a'r cyhoedd yn cydymffurfio â chyfyngiadau [43], a gall hynny helpu i atal trais a throsglwyddo COVID-19.
- Mewn rhai ardaloedd yn y DU, mae swyddogion arbennig yr heddlu'n cael eu defnyddio i sicrhau bod busnesau'n dilyn cyfyngiadau, gofynion hyfforddiant ac asesiadau risg COVID-19. Mae rhai myfyrwyr hefyd wedi'u hyfforddi i wneud y gwaith hwn [58].
- Mae pecynnau hyfforddiant sy'n bodoli'n barod yn ceisio sicrhau bod bywyd nos yn fwy diogel, fel y prosiect bariau mwy diogel (sy'n rhoi hyfforddiant i staff diogelwch, staff bar a rheolwyr i atal a rheoli digwyddiadau a allai droi'n dreisgar [97]) a chynllun CitySafe Lerpwl (sy'n cynnig hyfforddiant datrys anghydfodau i staff ac yn defnyddio negeseuon am yfed yn fwy diogel/ymgyrchoedd diogelwch i atgoffa pobl o oblygiadau meddwdod [97]). Efallai y bydd angen diwygio'r pecynnau hyn i gyd-fynd â chamau COVID-19.

**Tabl 5 yr Atodiad: Cam 5 – Lleoliad (y tu allan)**

Y tu allan i sefydliadau bywyd nos, yn aml fe geir mannau eistedd, gerddi cwrw a mannau ysmegu, ac yn y rhan fwyaf o'r achosion ni fydd cysgod rhag y tywydd yn y llefydd hyn. O ganlyniad i COVID-19 a chyfyngiadau ar gapasiti, bydd angen defnyddio mwy o lefydd y tu allan er mwyn bod yn effeithlon yn economaidd. Fodd bynnag, nid oes gan nifer o drefi a busnesau y gofod na'r adnoddau i gyflwyno'r newid hwn.



	Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
	Gallai rheolau cadw pellter cymdeithasol arwain at gyfyngu mynediad i fannau ysmegu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai pobl ddechrau teimlo'n rhwystredig oherwydd bod yn rhaid aros am hir. Gallai'r rhwystredigaeth hon arwain at ymddygiad ymosodol neu dreisgar [92] ac at wrthdaro rhwng cwsmeriaid/staff os bydd pobl yn torri rheolau ysmegu.</li> </ul>	2, 22, 28.
	Gallai defnyddio mwy o fannau yfed y tu allan annog mwy o bobl i ddod â gwydrau y tu mewn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gellid defnyddio gwydrau sy'n cael eu cario i'r strydoedd fel arfau a gallai arwain at dorri gwydrau, a allai niweidio pobl (yn ddamweiniol neu'n fwriadol ) [113].</li> </ul>	21.
	Gallai defnyddio mwy o fannau yfed y tu allan arwain at orlenwi'r mannau hyn.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai ymgasglu mewn mannau yfed y tu allan gyfrannu at drais [72,74,75,79] oherwydd cynnydd yn tebygolrwydd o gyswllt damweiniol neu fwriadol â dieithriaid[75].</li> </ul>	2, 16, 17, 19, 20, 28.
	Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus.</li> </ul>	2, 11, 28, 29.

**Enghreifftiau amlwg:**

- Mae prosiect Liverpool Without Walls yn cefnogi busnesau drwy ddarparu mwy o ofod y tu allan iddynt, sy'n eu galluogi i weithredu'n ddiogel wrth gydymffurfio â chyfyngiadau COVID-19 [64].
- Mae Llywodraeth y DU wedi cyhoeddi canllawiau newydd sy'n dweud bod yn rhaid i sefydliadau ddynodi mannau ysmegu a mannau dim ysmegu y tu allan, a rhaid gadael dwy fetr rhyngddynt [112], sy'n atal gorlenwi a'r trais cysylltiedig.
- Yn ne Cymru, mae'r heddlu a chydweithwyr trwyddedu yn yr awdurdodau lleol yn gweithio'n agos gyda diwydiant economi'r nos i sicrhau eu bod yn achub ar bob cyfle i gadw'r cyhoedd yn ddiogel. Mae hyn yn cynnwys ystyried defnyddio cwpanau nad ydynt yn wydr (yn enwedig y tu allan), defnyddio mannau wedi'u dynodi y tu allan i leoliadau trwyddedig, defnyddio CCTV, a defnyddio staff diogelwch cymwys a hyfforddedig [72].

**Tabl 6 yr Atodiad: Cam 6 – Amgylchfyd y nos (strydoedd)**

Y tu allan i sefydliadau bywyd nos, yn enwedig ar benwythnosau prysur, bydd unigolion yn ymgasglu ar y strydoedd gan fod lleoliadau'n llawn neu gan fod ciwiau hir i fynd i mewn i lefydd. Oherwydd bod cyfyngiadau COVID-19 wedi'u cyflwyno y tu mewn i leoliadau, gallai mwy o bobl dreulio amser ar y strydoedd yn ystod y nos, a gallai mwy fod yn yfed alcohol a brynwyd o siopau diodydd trwyddedig.

Goblygiadau		Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
	allai cyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol leihau presenoldeb adnoddau'r trydydd sector mewn ardaloedd bywyd nos e.e. bugeiliaid stryd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae bugeiliaid stryd, sy'n gweithio'n agos gyda'r heddlu, yn aml yn helpu i dawelu sefyllfaoedd a chefnogi pobl sy'n agored i niwed. Nid yw nifer o fugeiliaid stryd yn gweithio ar hyn o bryd oherwydd pryderon am COVID-19, felly mewn rhai ardaloedd bydd llai o bobl ar y stryd i ymyrryd pan fydd digwyddiadau treisgar [73].</li> </ul>	1, 3, 10, 20.
	Gallai capasiti cyfyngedig y tu mewn i leoliadau arwain at fwy o ymgasglu ar y strydoedd cyfagos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai pobl sy'n aros ar y strydoedd ddechrau teimlo'n rhwystredig os na fyddant yn gallu mynd i mewn i leoliad. Gallai rhwystredigaeth droi'n ymddygiad ymosodol neu dreisgar [92].</li> <li>Mae ciwio ac ymgasglu mewn mannau cyhoeddus y tu allan i leoliadau yn aml yn arwain at drais [72,74,75,79] oherwydd cynnydd yn y tebygolrwydd o gyswllt damweiniol neu fwriadol â dieithriaid [75].</li> <li>Os caiff yr heddlu eu galw i wasgaru torfeydd, gallai pobl fod yn dreisgar neu'n ymosodol tuag at heddwesion.</li> </ul>	1, 2, 3, 7, 9, 10, 17, 20, 33.
	Gallai capasiti cyfyngedig y tu mewn i leoliadau arwain pobl i gario neu brynu alcohol i'w yfed/cyffuriau i'w cymryd ar y strydoedd os na fyddant yn gallu mynd i mewn i leoliadau trwyddedig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae yfed/defnyddio cyffuriau heb oruchwyliaeth yn gwneud pobl yn fwy agored i niwed, a gallai arwain at fwy o feddwod a thrais. Gallai yfed ar y strydoedd hefyd arwain at ddefnyddio poteli gwydr gwag ar y strydoedd fel arfau, ac at wydr wedi torri, a allai achosi niwed (damweiniol neu fwriadol) [113].</li> </ul>	1, 3, 9, 12, 13, 25.
	Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus.</li> </ul>	1, 2, 3, 10.



#### Enghreifftiau amlwg:






- Yng nghanol dinas Abertawe, ceir manau rheoli alcohol lle bydd yr heddlu a'r awdurdodau dynodedig yn delio ag ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n gysylltiedig ag alcohol. Gall yr heddlu hefyd atafaelu alcohol [71]. Mae Cyngor Dinas Abertawe hefyd wedi dynodi 'mannau cythrwfl', lle bydd swyddogion amlwg ar gael i helpu i atal a stopio troseddu [71]. Efallai y bydd angen addasu'r strategaethau hyn i gyd-fynd â chyfyngiadau COVID-19.
- Yng nghanol dinas Abertawe, ceir man cymorth sy'n rhoi gofal i bobl sydd angen triniaeth, yn aml o ganlyniad i alcohol. Sefydlwyd y man cymorth drwy bartneriaeth rhwng yr heddlu, y gwasanaeth ambiwlans a'r bwrdd iechyd [125].
- Mae cynllun CitySafe Lerpwl yn defnyddio amryw o gamau i sicrhau bod llai o drais yn economi'r nos. Mae'r rhain yn cynnwys: rhaglen hyfforddi ar ddatrys anghydfodau i staff bar a sefydliadau bywyd nos, sy'n sicrhau bod staff yn barod i ymateb i ymddygiad gwrthgymdeithasol; plismona amlwg, wedi'i dargeddu; CCTV a manau cymorth cyhoeddus i helpu i atal a stopio troseddu; gwaharddiad ar yfed ar y strydoedd a negeseuon am yfed yn fwy diogel/ymgyrchoedd diogelwch [97]. Wrth i fywyd nos ailagor, efallai y bydd angen diwygio'r cynllun hwn i gyd-fynd â chamau COVID-19.

#### Materion cysylltiedig:

- Yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud, bu gostyngiad yn y galw am wasanaethau rhyw, ac felly mae menywod yn y diwydiant rhyw wedi'i chael hi'n anodd ennill cyflog [127]. Gallai'r gostyngiad hwn mewn galw gynyddu'r pwysau ar weithwyr rhyw i dderbyn mwy o risg er mwyn elwa'n ariannol. Wrth i'r cyfyngiadau lacio, mae nifer y bobl sy'n barod i dalu am wasanaethau rhyw'n cynyddu [127], felly efallai y bydd camfanteisio ar fwy o fenywod er mwyn ateb y galw hwnnw. At hynny, gallai mwy o fenywod ddod yn rhan o'r diwydiant gwaith rhyw wrth iddynt golli'u swyddi [90].
- Yng Nghymru, bu adroddiadau o fwy o yfed alcohol, nodwyddau wedi'u gadael, capsïwlau ocsid nitrus wedi'u gadael, a defnydd o gyffuriau Spice/Mamba mewn manau cyhoeddus, a hynny o bosibl yn sgil cyfyngiadau COVID-19 mewn lleoliadau [100].
- Wrth i economi'r nos ailagor, efallai y bydd cynnydd yn nifer y bobl ddigartref sy'n byw ar y strydoedd, gan fod Llywodraeth Cymru wedi bod yn talu i bobl ddigartref aros mewn llety fel hosteli yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud. O ganlyniad, efallai y bydd mwy o ymddygiad ymosodol a threisgar at bobl sy'n byw ar y strydoedd, a mwy o fanteisio ar y cyfle i fegera [73]. O'u cymharu â'r cyhoedd yn gyffredinol, mae'r rheini sy'n cysgu ar y strydoedd yn fwy tebygol o ddioddef o drais, gan gynnwys ymosodiadau treisgar a cham-drin [128]. Gan hynny, gallai dull rhagweithiol o greu cyswllt rhwng yr heddlu a'r rheini sy'n cysgu ar y strydoedd fod yn effeithiol er mwyn symud y cysgwyr hyn o ardaloedd risg uchel [73]. At hynny, dylid rhoi hyfforddiant i heddweision sy'n rhoi sylw i sut i ymateb i broblemau digartrefedd.

**Tabl 7 yr Atodiad: Cam 7 – Gwasgfeydd (siopau prydau barod, safleoedd tacsis)**

Cyn mynd adref, bydd unigolion yn aml yn mynd i siopau bwyd parod, ac yna i safleoedd tacsis a gorsafoedd trafndiaeth eraill, sy'n gallu troi'n brysur pan fydd nifer fawr o bobl yno, yn enwedig os bydd nifer o sefydliadau bywyd nos yn cau ar yr un pryd. Oherwydd cyfyngiadau COVID-19, gallai fod yn fwy anodd cael mynediad i siopau bwyd a thrafnidiaeth.







	Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
	Gallai rheolau cadw pellter cymdeithasol gynyddu torfeydd ar strydoedd ger siopau bwyd parod a safleoedd tacsis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai pobl ymgasglu ar y strydoedd wrth iddynt aros am brydau parod a gwasanaethau trafndiaeth, yn enwedig os bydd nifer o sefydliadau yn cau ar yr un pryd. Gallai hyn sbarduno trais drwy gystadleuaeth am wasanaethau [78] [98]. Gallai pobl hefyd fod yn dreisgar at staff.</li> </ul>	2, 5, 7, 16, 17, 20, 26, 28, 30, 32, 38
 	Gallai cyfyngiadau o ran hylendid a chadw pellter cymdeithasol arafu gwasanaeth siopau bwyd parod a gwasanaethau tacsis, gan arwain at amseroedd aros hwy.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai pobl ddechrau teimlo'n rhwystredig oherwydd bod yn rhaid aros am hir a chystadlu am wasanaethau. Gallai hyn arwain at ymddygiad ymosodol neu dreisgar [92].</li> <li>Gan y gall bwyd arafu cyfradd amsugno alcohol y corff, os bydd hi'n fwy anodd i bobl gael gafael ar fwyd, gallai olygu bod pobl yn aros yn feddw, gan arwain at drais.</li> <li>Gallai staff o leiafrifoedd ethnig wynebu mwy o gam-drin hiliol. Ers COVID-19, mae achosion o gam-drin pobl o gefndiroedd Asiaidd wedi cynyddu [94].</li> </ul>	2, 3, 4, 28.
	Mae gwisgo gorchuddion wyneb yn golygu nad oes modd adnabod pobl cystal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai methu ag adnabod pobl cystal ar gamerâu diogelwch wanbau rhai o'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ymddwyn yn dreisgar, yn wrthgymdeithasol neu'n droseddol [95].</li> </ul>	17, 28, 32.
	Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus.</li> </ul>	2, 3, 28, 29.

**Enghreifftiau amlwg:**

- Yng nghanol dinas Abertawe, defnyddir swyddogion tacsis yn economi'r nos i atal troseddu ac atal pobl rhag ymgasglu y tu allan i orsafoedd tacsis [71]. Mae cynllun CitySafe Lerpwl hefyd yn darparu swyddogion diogelwch ger safleoedd tacsis yn hwyr y nos i atal troseddu [97]. Wrth i fywyd nos ailagor ac wrth ddisgwyl i fwy o bobl fynd allan, nid yn unig y gallai swyddogion tacsis helpu i reoli trofeydd, atal tacsis heb drwyddedau, ac atal trais, ond gallant hefyd helpu i atgoffa'r cyhoedd i wisgo gorchuddion wyneb a chadw pellter cymdeithasol.
- Bu adroddiadau o dorfeydd o bobl feddw y tu allan i siopau prydau parod yn yr Iseldiroedd. Mae staff yn teimlo'n rhwystredig gan nad oes modd iddynt orfodi cyfyngiadau COVID-19 oherwydd diffyg plismona ar y strydoedd. Gan hynny, dylid ystyried siopau bwyd parod sydd ar agor yn y nos wrth greu dull amlasiantaethol o fynd i'r afael â thrais [43].

**Tabl 8 yr atodiad: Cam 8 – Partïon hwyr/gartref a digwyddiadau anghyfreithlon/lleoliadau gwahanol e.e. partïon a rêfs anghyfreithlon**

Bydd nifer o bobl yn cynnal partïon yn eu cartrefi ar ôl noson allan. Pan luniwyd yr adroddiad hwn, roedd cyfyngiadau Llywodraeth Cymru'n gwahardd unigolion rhag ymgynnull y tu mewn â neb nad oedd yn rhan o'u haelwyd, neu eu haelwyd estynedig. Gallai aelodau dwy aelwyd gyfarfod y tu allan gan gadw pellter cymdeithasol [105]. Gallai fod risg uwch o drais domestig pan fydd pobl yn cyrraedd adref ar ôl yfed alcohol [90]. Digwyddiadau heb eu trwyddedu a'u rheoleiddio yw partïon a rêfs anghyfreithlon, a'r rheini'n cael eu cynnal mewn lleoliadau sydd wedi'u 'benthg' gan eu perchnogion. Mae'r digwyddiadau hyn yn aml yn cael eu hunan-blismona, ac nid ydynt yn dilyn cyfreithiau. Maent yn aml yn cael eu cynnal mewn llefydd awyr agored (e.e. traethau, caeau, hen adeiladau, tir sgrap), ac yn amrywio o griwiau bychain i

Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
 Gallai partïon anghyfreithlon dorri'r rheoliadau sy'n pennu faint o bobl a gaiff ymgynnull ar yr un pryd.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mae partïon anghyfreithlon yn golygu risgiau o wrthdaro a/neu drais rhwng y rheini sy'n mynychu'r parti a thrigolion lleol.</li> <li>Gallai pobl ymddwyn yn dreisgar tuag at heddwesion sy'n ymateb i ddigwyddiadau lleol.</li> <li>Gallai gorlenwi arwain at drais, wrth i bobl daro i mewn i'w gilydd a gwthio'i gilydd yn anfwriadol [74,75].</li> </ul>	3, 8, 9, 27
 Gallai cyfyngiadau mewn lleoliadau bywyd nos arwain at bartïon mewn llefydd eraill.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai'r rheolaeth gymdeithasol fod yn wan wrth gynnal partïon anghyfreithlon mewn mannau cyhoeddus (traethau, caeau, adeiladau gwag), a bu cysylltiad rhwng y rhain ac ymosodiadau, trais rhywiol a delio cyffuriau (gyda thrais cysylltiedig) [68,69,88,89].</li> </ul>	3, 7, 8, 9, 10.
 Gallai gwasanaethau trafndiaeth cyfyngedig oherwydd COVID-19 olygu nad yw unigolion yn gallu dod o hyd i drafnidiaeth i fynd adref.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai llai o drafnidiaeth arwain at yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru. Ceir perthynas gref rhwng camddefnyddio sylweddau ac ymddygiadau sy'n achosi risg yng nghyd-destun traffig [99].</li> <li>Gallai pobl sy'n cerdded adref ar eu pennau'u hunain ac o dan ddylanwad alcohol wynebu risg uwch o gael niwed.</li> <li>Gallai unigolion sy'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i drafnidiaeth dderbyn lifft gan ddieithryn [51].</li> </ul>	3, 5, 7.
 Mae gwisgo gorchuddion wyneb yn golygu nad oes modd adnabod pobl cystal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai methu ag adnabod pobl cystal ar gamerâu diogelwch wanbau rhai o'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ymddwyn yn dreisgar, yn wrthgymdeithasol neu'n droseddol [95].</li> </ul>	3.
 Efallai na fyddai pobl sy'n bresennol mewn digwyddiadau anghyfreithlon yn datgan hynny wrth olrhain cysylltiadau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dim effeithiau wedi'u rhagweld ar drais.</li> </ul>	2.
 Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus.</li> </ul>	2, 3.






wyliau anghyfreithlon. Mae miloedd o bobl yn y DU yn mynychu digwyddiadau o'r fath bob penwythnos [115].

**Enghreifftiau amlwg:**

- Yn Rotterdam, yn yr Iseldiroedd, mae partiön anghyfreithlon wedi cael eu cynnal mewn coedwigoedd a chaeau. At hynny, mae clybiau nos wedi bod ar agor yn anghyfreithlon. Caiff y digwyddiadau hyn eu trefnu ar y cyfryngau cymdeithasol, sy'n eu gwneud yn fwy anodd i'w canfod [43]. Bu adroddiadau o ddigwyddiadau anghyfreithlon tebyg mewn gwledydd Ewropeaidd eraill [129].
- Er mwyn canfod lleoliadau partiön anghyfreithlon yn Manceinion, mae awdurdodau lleol wedi bod yn gweithio'n agos gydag Uber i ganfod ble mae nifer fawr o bobl ifanc yn cael eu gollwng [58].
- Yn y DU, bu adroddiadau hefyd am gynnal partiön anghyfreithlon mewn coedwigoedd a chaeau, ac ar draethau [68,69,130]. Bu adroddiadau am ymddygiad treisgar a throseddol, fel ymosodiadau rhywiol, defnyddio cyffuriau a thrywanu yn y partiön anghyfreithlon hyn, gan arwain at gynnydd yn nifer y bobl sy'n mynd i adrannau damweiniau ac achosion brys [51,58,68,89]. Mae heddweision hefyd wedi dioddef o drais [48]. Mae'r rheini sy'n bresennol yn y partiön a thrigolion lleol wedi gwrthdro ynghylch torri rheolau COVID-19 [67,69].

**Tabl 9 yr Atodiad: Cam 9 – Y daith adref**

Y dulliau mwyaf cyffredin o adael economi'r nos yw cerbydau preifat a thacsis. Mae pobl yn llai tebygol o deithio adref ar fysiau neu drenau, gan nad yw gwasanaethau'n aml ar gael yn ddigon hwyr [99]. Mae modd i yrwyr tacsis barhau i weithio yn ystod COVID-19, ond efallai y bydd llai o wasanaethau wrth i yrwyr mewn grwpiau sy'n agored

Goblygiadau	Yr effeithiau ar drais	Y prif gamau gweithredu
 Gallai rheolau cadw pellter cymdeithasol olygu bod ciwiau hir yn datblygu mewn mannau trafndiaeth.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai ciwio ac ymgasglu mewn mannau cyhoeddus arwain at drais [72,74,75,79] oherwydd cynnydd yn y tebygolrwydd o gyswllt damweiniol neu fwriadol â dieithriaid.</li> </ul>	1, 2, 3, 16, 17, 28, 30, 32.
 Gallai gorfodaeth i wisgo gorchuddion wyneb ar drafnidiaeth gyhoeddus/mewn tacsis, a'r angen i gynnal archwiliadau iechyd cyn teithio, arwain at rwystredigaeth.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai fod rhwystredigaeth ac agweddau ymosodol rhwng gyrwyr a theithwyr os na chaiff gorchuddion wyneb eu gwisgo, neu os gofynnir i deithwyr gydymffurfio ag archwiliadau iechyd.</li> <li>Mae perygl y bydd pobl yn codi hen orchuddion wyneb neu'n eu dwyn gan bobl eraill os ydynt wedi anghofio'u gorchudd eu hunain, a gall hynny arwain at wrthdaro.</li> </ul>	2, 3, 37.
Mae gwisgo gorchudd wyneb yn golygu nad oes modd adnabod pobl cystal.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai methu ag adnabod pobl cystal ar gamerâu diogelwch wanhaus rhai o'r ffactorau sy'n atal pobl rhag ymddwyn yn dreisgar, yn wrthgymdeithasol neu'n droseddol [95].</li> </ul>	17, 28, 36.
 Gallai llai o wasanaethau trafndiaeth olygu bod yn rhaid i unigolion aros yn hwy neu chwilio am ffordd arall o gyrraedd adref.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai llai o wasanaethau trafndiaeth arwain at yfed a gyrru/cymryd cyffuriau a gyrru. Ceir perthynas gref rhwng camddefnyddio sylweddau ac ymddygiadau sy'n achosi risg yng nghyd-destun traffig [99].</li> <li>Gallai unigolion sy'n aros ac sy'n cystadlu am wasanaethau prin ddechrau teimlo'n rhwystredig, gan arwain at wrthdaro/trais rhwng defnyddwyr gwasanaethau a staff [98].</li> <li>Gallai pobl sy'n cerdded adref ar ôl yfed alcohol wynebu risg uwch o gael niwed.</li> <li>allai staff o leiafrifoedd ethnig wynebu mwy o gam-drin hiliol. Ers COVID-19, mae achosion o gam-drin pobl o gefndiroedd Asiaidd wedi cynyddu [94].</li> </ul>	3, 4, 5, 13, 14, 24, 26, 28, 38.
 Gallai fod angen archwiliadau iechyd/darparu manylion personol i ddefnyddio trafndiaeth.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai gorfodi pobl i gydymffurfio ag archwiliadau iechyd/gofynion olrhain cysylltiadau achosi i rai unigolion deimlo'n rhwystredig. Gallai gwrthdaro ddigwydd os bydd unigolyn yn gwrthod cydymffurfio. Mae rhwystredigaeth yn aml yn arwain at agwedd ymosodol [92].</li> </ul>	2, 28.
 Fe allai fod achosion go iawn neu ymddangosiadol o dorri rheoliadau/canllawiau COVID-19.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gallai anwybyddu rheolau cadw pellter cymdeithasol a chanllawiau hylendid arwain at orbryder, gwrthdaro a/neu drais rhwng pobl mewn lleoliadau cyhoeddus.</li> </ul>	2, 3, 18, 28, 29.

i niwed gael eu cynghori i beidio â gweithio[120].

## Gwybodaeth gyswilt

Lara Snowdon, Arweinydd y Rhaglen Atal Trais

Llawr 5, 2 Capital Quarter, Stryd Tyndall, Caerdydd, CF10 4BZ

E: [PHW.ViolencePrevention@wales.nhs.uk](mailto:PHW.ViolencePrevention@wales.nhs.uk)

G: [www.violencepreventionwales.co.uk](http://www.violencepreventionwales.co.uk)