

Teithio dramor

Cyflwyniad

I'r rhan fwyaf o athletwyr, mae teithio dramor i hyfforddi a / neu gystadlu'n digwydd yn aml. Mae argaeledd a chost bwyd a diod wrth deithio ac yn y wlad y teithir iddi'n gallu amharu ar gallu yr athletwr i gwrdd a'u hanghenion maeth. Mae materion eraill, fel safon hylendid y bwyd, y math o lety a'r cyfleusterau arlwyo yn y safle hyfforddi / cystadlu'n ffactorau pwysig i'w hystyried hefyd. Er mwyn sicrhau'r perfformiad gorau posibl, gall cynllunio sut fyddwch yn cwrdd a'ch gofynion maeth tra rydych dramor fod yn hanfodol a gall gyfrannu at daith lwyddiannus. Gall fynd drwy'r rhestr wirio a ganlyn cymaint ymlaen llaw ag y bo modd bod o gymorth:

Paratoi ar gyfer eich siwrnai

- Gwiriwch eich bod wedi cael pob brechiad addas. Mae'n rhaid cynllunio hyn o leiaf 3 mis cyn y dyddiad teithio.
- Ewch i weld eich deintydd yn rheolaidd. Y peth olaf ydych ei angen ar y diwrnod cystadlu yw ddannodd!
- Gwiriwch sut dywydd sydd yn y wlad rydych yn teithio iddi (gweler www.worldweather.org/) a phaciwch yn unol â hynny.
 - o Os yn teithio i ardal lle ceir llawer o lygredd, gwnewch yn siwr eich bod yn bwyta digon o faethynnau gwrthocsidiol.
 - o Os yn ymarfer ar dir uchel, byddwch angen mwy o garbohydrad nag arfer a byddwch angen cyngor unigol gan ddeietegydd chwaraeon.
- Byddwch mewn mwy o risg o ddatblygu gwenwyn bwyd mewn rhai gwledydd, yn arbennig os yw lefel hylendid y bwyd yn is nag yn y DG. Dylech wneud gwaith ymchwil am y wlad cyn i chi fynd, gan holi pobl sydd wedi teithio iddi'n ddiweddar, eu holi am lefydd da i fwyta ac edrych ar yr wybodaeth mewn gwefannau fel:
 - www.travel.roughguides.com/
 - www.lonelyplanet.com/
 - www.timeout.com/
 - www.frommers.com/
- Os oes gennych anghenion deietyddol arbennig, rhowch wybod ymlaen llaw i'r cwmni awyrennau, er mwyn sicrhau bod bwyd addas yn cael ei ddarparu. Gofynnwch am fwydydd garbohydradau ychwanegol, fel bara, reis, pasta ac ati a gofynnwch am brydau â llai o fraster. Holwch pa amser fydd y prydau'n cael eu gweini ac ewch â bwydydd carbohydrad ychwanegol gyda chi rhag ofn y ceir oedi.
- Holwch y staff cefnogi i gael gwybod pa brydau fydd ar gael yn y llety.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegydyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydyr chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

*Teithio dramor***Pethau defnyddiol i'w pacio**

Llaeth powdwr braster isel	Powdwr ysgytlaeth
Powdwr gwyn ar gyfer coffi	Ffrwythau sych
Bariau brecwast / grawnfwyd braster isel	Nwdls a reis parod
Pryd ar ffurf powdwr sydd yn isel mewn braster	Te, coffi, diodydd poeth parod
Uwd neu rawnfwyd brecwast arall	Diodydd chwaraeon powdwr/gel
Pecynnau powdwr electrolyt	Gwm cnoi heb siwgr
Addaswr trydan	Jwg mesur
Offer cegin (llwy fesur, chwisg)	Tegell teithio
Agorwr tuniau	Steryllwr dŵr symudol

Cofiwch wirio gyda staff y tollau cyn gadael, i sicrhau bod unrhyw fwyd, diod ac atchwanegiadau maeth chi'n arfer defnyddio yn cael eu caniatáu yn y wlad rydych yn teithio iddi. Ceisiwch sicrhau bod yr holl fwyd yr ydych yn ei gludo wedi'i selio wrth fynd i mewn i'r wlad a chofiwch ddatgan unrhyw fwyd sydd heb ei fwyta yn y maes awyr yn eich cyrchfan.

Cyn teithio

- Gwiriwch faint a phwysau'r lwfans bagiau gyda'r cwmni awyrennau. Gwiriwch y cyfyngiad ar gyfer maint y bag y cewch ei gludo ar fwrdd yr awyren. Mae gan y rhan fwyaf o gwmnïau awyrennau flwch gollwng i mewn sy'n eich galluogi i wirio a yw eich bag y maint priodol. Bydd y cyfyngiad pwysau'n amrywio hefyd, felly gwiriwch hyn gyda'r cwmni awyrennau.
- Peidiwch â gorlenwi eich bag a pheidiwch byth â phacio gwrthrychau miniog yn eich bag llaw. Ceir hefyd gyfyngiadau ar faint o hylif e.e. dŵr, diodydd a gels, a ganiateir drwy fannau diogelwch y meysydd awyr. Am wybodaeth ddiweddar am gyfyngiadau a chyngor ynghylch beth allwch ei gynnwys yn eich bag llaw, ewch i www.dft.gov.uk neu cysylltwch â'r maes awyr / cwmni awyrennau perthnasol.

Y siwrnai

- Osgowch yfed alcohol wrth deithio a chadwch te, coffi a diodydd cola i leiafswm, oherwydd gall y rhain gynyddu'r risg o ddadhydradu. Yfwch ddŵr, diod chwaraeon hypotonig neu isotonig (gweler yr adran ar hylifau am enghreifftiau), sudd ffrwythu gyda dŵr ar ei ben neu squash.
- Os nad ydych yn pasio cymaint o wrin ag arfer, mae'n debygol eich bod angen yfed mwy o hylifau.

Mae symptomau fel teimlo'n sâl, penysgafndod, cur pen a diffyg cydsymudiad i gyd yn arwyddion posib nad ydych yn yfed digon. Os ydych yn sychedig, rydych wedi dadhydradu eisoes. Bydd dadhydradu'n cael effaith niweidiol ar eich perfformiad.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

*Teithio dramor***Blinder teithio**

- Gall blinder teithio effeithio ar eich archwaeth a chynyddu'r risg o fethu ysgarthu. Dylech fwyta ac yfed yn rheolaidd a sicrhau bod gennych ddigon o fyrbrydau a diod gyda chi bob amser.
- Dylech addasu eich arferion bwyta cyn gynted ag y bo modd i gyd-fynd â'r amser lleol.

Bwyta ac yfed

- Wedi cyrraedd eich cyrchfan, gwiriwch eich pwysau'n rheolaidd. Os ydych yn colli pwysau, gall hyn fod yn arwydd nad ydych yn bwyta digon neu'n dadhydradu.
- Os ydych mewn gwlad boeth a / neu glos, byddwch yn ofalus iawn, gan fonitro eich statws hydradiad (gweler yr adran ar 'fonitro eich statws hydradiad') ac yfwch fel y bo angen. Mae hyn yn arbennig o bwysig
 - yn ystod y dyddiau cyntaf wedi cyrraedd, pan mae eich corff yn addasu i'r gwres.
 - os byddwch yn sâl gyda thymheredd uchel, salwch neu'r dolur rhydd.

Osgoi salwch

- Gellir gwastraffu oriau o ymarfer mewn eiliad os bydd athletwr yn sâl. Isod ceir rhai awgrymiadau cyffredinol a fydd o gymorth i leihau'r risg o fod yn sâl.
 - Ewch â'ch potel ddŵr eich hun gyda chi a'i labelu gyda'ch manylion. Peidiwch byth â rhannu poteli, cyllyll a ffyrac nac offer arall oherwydd bydd hyn yn cynyddu'r risg o ledaenu haint.
 - Mae tabledi steryllu'n ddefnyddiol ar gyfer glanhau poteli tra oddi cartref a gall gel alcohol helpu i gadw'r dwylo'n lân.
 - Yfwch ddŵr potel (a gwnewch yn siwr bod y caead wedi'i gau'n dynn).
 - Berwch y dŵr am o leiaf 10 munud neu defnyddiwch burydd dŵr i ffilteru'r dŵr. Mae'r ddau dull yma'n fwy effeithiol na thabledi steryllu. Mae purydd dŵr uwch-fioled / steryllydd symudol e.e. Steripen[®] yn effeithiol hefyd, ond yn ddrud i'w prynu.
 - Osgowch rew mewn diodydd a glanhewch eich dannedd gyda dŵr potel neu dŵr wedi'i steryllu.

Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon', adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998

Teithio dramor

- Osgowch salad. Mae planhigion letys yn amsugno bacteria fel E.Coli a Salmonella drwy eu gwreiddiau ac unwaith mae'r bacteria yma yn y planhigyn, ni ellir ei dynnu allan drwy ei olchi.
- Osgowch fwyta bwydydd o farchnadoedd awyr agored neu stondinau ar y stryd.
- Osgowch fwyd môr oherwydd fe all ddod o ddŵr wedi'i lygru.
- Gwnewch yn siwr bod y bwyd wedi'i goginio'n drwyadl a bod llaeth wedi'i bastwreiddio.
- Osgowch fwyta bwffe sy'n edrych fel pe bai'r bwyd wedi bod yno ers cryn amser.
- Sicrhewch bod y platiau / cyllyll a ffyrc yn lân i gyd. Os yn eu defnyddio, gwnewch yn siwr nad yw ffyn Tsieineaidd wedi'u defnyddio gan unrhyw un arall ymlaen llaw.



Mae'r wybodaeth hon allan o 'Tanwydd ar gyfer Perfformio, Maeth ar gyfer Chwaraeon',
adnodd am faeth mewn chwaraeon a gafodd ei ddiweddarau a'i adolygu gan y dietegwyr
chwaraeon Cymraeg canlynol:

Rhian Owen, Chris Cashin, Elaine Hibbert-Jones a Gill Regan

Fe rhoi pob cydnabyddiaeth i'r dietegydd chwaraeon wnaeth gyfrannu i'r gyhoeddiad gwreiddiol
o'r adnodd yma, a gafodd ei gyhoeddi yn wreiddiol yn 1998