

Outdoor Fitness Class Disclaimer

By participating in this outdoor fitness class, you acknowledge and agree to the following:

1. **Voluntary Participation:** You are voluntarily engaging in physical exercise and understand that it involves inherent risks, including but not limited to injury, illness, or adverse weather conditions.
2. **Health and Safety:** You confirm that you are physically fit and have no medical conditions that would prevent you from safely participating. You agree to inform the instructor of any health concerns prior to the session.
3. **Weather Conditions:** Classes are held outdoors and may be subject to changes or cancellations due to weather. You accept responsibility for dressing appropriately and bringing any necessary gear (e.g. water, sunscreen, towel).
4. **Personal Responsibility:** You agree to follow all instructions provided by the instructor and to exercise within your own limits. You accept full responsibility for any injuries or damages that may occur as a result of your participation.
5. **Personal Belongings:** You are solely responsible for your personal belongings. The organisers and instructors are not liable for any loss, theft, or damage to personal items brought to the class.
6. **Liability Waiver:** The organisers and instructors are not liable for any injuries, losses, or damages sustained during or as a result of the class.

By attending, you confirm that you have read, understood, and accepted the terms of this disclaimer.

Trwy gymryd rhan yn y dosbarth ffitrwydd awyr agored hwn, rydych chi'n cydnabod ac yn cytuno i'r canlynol:

1. **Cyfranogiad Gwirfoddol:** Rydych chi'n cymryd rhan mewn ymarfer corff yn wirfoddol ac yn deall ei fod yn cynnwys risgiau cynhenid, gan gynnwys ond heb fod yn gyfyngedig i anaf, salwch, neu amodau tywydd garw.
2. **Iechyd a Diogelwch:** Rydych chi'n cadarnhau eich bod yn gorfforol heini ac nad oes gennych unrhyw gyflyrau meddygol a fyddai'n eich atal rhag cymryd rhan yn ddiogel. Rydych chi'n cytuno i roi gwybod i'r hyfforddwr am unrhyw bryderon iechyd cyn y sesiwn.
3. **Tywydd:** Cynhelir dosbarthiadau yn yr awyr agored a gallant fod yn destun newidiadau neu ganslo oherwydd y tywydd. Rydych chi'n derbyn cyfrifoldeb am wisgo'n briodol a dod ag unrhyw offer angenrheidiol (e.e. dŵr, eli haul, tywel).
4. **Cyfrifoldebau Personol:** Rydych chi'n cytuno i ddilyn yr holl gyfarwyddiadau a ddarperir gan yr hyfforddwr ac i ymarfer corff o fewn eich terfynau corfforol eich hun. Rydych chi'n derbyn cyfrifoldeb llawn am unrhyw anafiadau neu niwed a allai ddigwydd o ganlyniad i'ch cyfranogiad.
5. **Eiddo Personol:** Chi sy'n gyfrifol am eich eiddo personol yn unig. Nid yw'r trefnwyr na'r hyfforddwyr yn atebol am unrhyw golled, lladrad, neu ddifrod i eitemau personol a ddygwyd i'r dosbarth.
6. **Ildiad Hawl Atebolrwydd:** Nid yw'r trefnwyr na'r hyfforddwyr yn atebol am unrhyw anafiadau, colledion neu ddifrod a ddioddefwyd yn ystod neu o ganlyniad i'r dosbarth.

Trwy fynychu, rydych chi'n cadarnhau eich bod wedi darllen, deall a derbyn telerau'r ymwadiad hwn.