

Cyfrifoldebau arweinyddion teithiau



Bydd angen y wybodaeth ganlynol ar gyfer y rhaglen:

Dyddiad:

Man cyfarfod - gyda chyfeirnod grid: (gwybodaeth am barcio a thoiledau'n ddefnyddiol)

Amser cyfarfod: **Amser cychwyn ar y daith:**

Teitl y daith:

Disgrifiad byr: (gydag amcangyfrif o bellter ac esgyniad, os yn bosib):

Manylion cysylltu: (ebost / rhif(au) ffôn):

Dyma ganllawiau i atgoffa arweinyddion o arfer dda ac anogir pawb i'w dilyn.

1. Sicrhewch eich bod yn gyfarwydd â'r daith a'r amser a gymerir i gwblhau cymalau ohoni o dan yr amodau a ddisgwylir.
2. Sicrhewch eich bod wedi darllen a deall y rhagolygon tywydd ar gyfer y diwrnod.
3. Byddwch yn fodlon i aelodau gysylltu â chi o flaen llaw (ffôn/WhatsApp/e-bost) i roi gwybod eu bod am ymuno â'r daith neu os ydynt angen mwy o wybodaeth cyn penderfynu.
4. Ystyriwch benodi dirprwy arweinydd os yw hynny'n briodol.
5. Gwnewch yn siwr eich bod yn cario *diffibrillator* y Clwb a sicrhewch bod y sawl sy'n arwain y daith nesa yn ei dderbyn.
6. Os ydy'r amodau'n anffafriol, trefnwch bod cysgodfan grŵp fechan, ar gyfer 4-6 person ar gael a chariwch hi yn eich sach. Dylid sicrhau bod y sawl sy'n arwain y daith nesa ar y rhaglen yn derbyn y lloches ynghyd â'r *diffibrillator*. Mae'n bosib hefyd gofyn am gysgodfan fwy/ychwanegol drwy wefan y Clwb. Darperir rhestr o aelodau sydd â chysgodfan yn eu meddiant.
7. Dylech gario map a chwmpawd a bod yn gyfarwydd â'u defnyddio.
8. Os oes gennych ffôn, llawrlwythwch GPS a map *OS/viewfinder* o'r ardal dan sylw, a all eich helpu i fod yn sicr o leoliad a chyfeirnod grid pe bae angen.
9. Cofrestrwch eich ffôn lôn efo'r gwasanaethau argyfwng, megis y Tîm Achub, er mwyn gallu anfon neges destun atynt pe bae angen drwy anfon y neges 'Register' at 999
10. Rhowch groeso i'r cerddwyr ar y diwrnod, yn arbennig unrhyw aelod newydd, a chyflwynwch fraslun o'r daith dan sylw.
11. Sicrhewch fod gennych restr o enwau pawb, gyda rhif ffôn cyswllt argyfwng ar gyfer pob un. Gallwch gofnodi'r rhifau hyn pan fydd aelodau'n cysylltu â chi ymlaen llaw, fel nad oes gormod i'w cofnodi ar fore'r daith.
12. Gofynwch i gerddwr profiadol fod wrth ben cynffon y criw i sicrhau nad oes neb yn cael ei adael ar ôl neu'n mynd ar goll.
13. Byddwch yn barod i addasu'r daith yn ôl yr amgylchiadau ar y diwrnod, megis tywydd gwael.
14. Eglurwch wrth y criw ei bod yn bwysig cadw'n eitha' agos /o fewn golwg i'w gilydd, yn arbennig mewn tywydd garw a phan fo niwl.
15. Gosodwch arweiniad o ran cyflymdra gan geisio sicrhau bod pawb yn gyfforddus ac nad oes rhai'n rhy bell ar y blaen nac yn y cefn.
16. Cadwch lygad ar gyd-gerddwyr yn ystod y daith a holwch neu cynigiwch gymorth yn ôl yr angen.
17. Penderfynwch pryd i oedi am banded/cinio/gorffwys gan gadw llygad ar y criw a'r hyn fyddai o fudd iddynt.
18. Ysgrifewch adroddiad wedi'r daith a'i ebostio at llanrug1956@gmail.com neu at iolo.apgwynn@gmx.com (ar gyfer y wefan) gyda ffotograffau hefyd os yn bosib (fel arfer mae camera gan fwy nag un aelod).

Mae yswiriant llawn wrth gefn i ddiogelu arweinwyr rhag hawliadau, wedi ei drefnu drwy'r Cyngor Mynydd Prydeinig.

Os nad ydych yn hyderus i arwain eich hun, beth am ofyn i gyfaill gyd-arwain efo chi neu cysylltwch â Richard Roberts – llanrug1956@gmail.com /07738 856174 a gallwn drefnu bod aelod profiadol ar gael i gysgodi/cynorthwyo. Ac fel y gwyr pawb sydd yn gyfarwydd â theithiau'r clwb, mae pawb yn fwy na pharod i helpu yn ôl yr angen.