RAMBLERS

Llawlyfr i Arweinwyr Teithiau Cerdded

Dull y Ramblers o gynnal teithiau grŵp

Cyflwyniad

Yn y Ramblers, rydym yn gwybod nad oes unrhyw ddwy daith gerdded yr un fath. P'un a ydych yn arwain taith tywydd gwyllt neu daith i ymestyn y coesau mewn ardal drefol, yn darganfod llwybrau newydd neu'n crwydro'n agos at eich cartref, rydym eisiau i chi a'ch cerddwyr fod yn ddiogel a chael hwyl.

Mae'r llawlyfr hwn yn amlinellu wyth egwyddor y Ramblers i arwain teithiau cerdded diogel, pleserus a chroesawgar.

Er bod risgiau ynghlwm â phob gweithgaredd yn yr awyr agored, mae'r gwobrwyon yn llawer mwy. A thrwy gydweithio i nodi, cyfathrebu a rheoli risgiau ar y diwrnod, gallwn wneud teithiau cerdded yn fwy diogel i bawb.

Lle bynnag yr ydych ar eich taith arwain teithiau cerdded, mae'r llawlyfr hwn yn rhoi gwybodaeth a chyfarwyddiadau defnyddiol i chi – ac i arweinwyr teithiau cerdded newydd, mae'n fan cychwyn perffaith.

Felly, ewch allan, byddwch yn ddiogel ac, yn bwysicach na dim, mwynhewch. Diolch i chi am helpu i sicrhau bod pawb yn gallu mwynhau'r awyr agored!

I gael mwy o wybodaeth, ewch i

ramblers.org.uk

Sut rydym yn cydweithio i arwain teithiau cerdded grŵp gwych

The Ramblers

+

Grwpiau cerdded lleol

+

Arweinwyr teithiau cerdded

+

Cerddwyr

Rydym yn gosod safonau ar gyfer teithiau cerdded grŵp gwych ac yn darparu hyfforddiant, offer ac adnoddau cyffredinol i helpu grwpiau ac arweinwyr teithiau i ddechrau arni.

Rydym yn cefnogi arweinwyr teithiau cerdded i fagu profiad yn lleol a chreu teithiau cerdded gwych ar gyfer lleoliad neu gymuned benodol.

Rydym yn cynllunio ymlaen llaw, yn paratoi ar gyfer yr annisgwyl, yn rhoi'r grŵp yn gyntaf ac yn gwneud newidiadau deinamig ar y diwrnod.

Rydym yn edrych ar ôl ein hunain ac eraill yn y grŵp, ac yn ymddwyn yn gyfrifol fel bod pawb yn cael taith gerdded wych.

Ein hegwyddorion

Yn y Ramblers, mae gennym **wyth egwyddor** i'n helpu i drefnu teithiau cerdded. Pa bynnag fath o daith rydym yn ei harwain, mae'r egwyddorion hyn yn ein helpu i ystyried y llwybr, ein cerddwyr a'r sgiliau sydd eu hangen arnom.

Egwyddor 1

Rydym yn gweithio fel tîm

Er bod y llawlyfr hwn wedi'i ddylunio ar gyfer arweinwyr teithiau cerdded, rydym oll yn chwarae ein rhan i wneud yn siŵr bod teithiau cerdded yn bleserus, yn groesawgar ac mor ddiogel â phosibl.

The Ramblers

Fel elusen gerdded Prydain, mae'r Ramblers yma i gefnogi arweinwyr teithiau cerdded ledled Cymru, Lloegr a'r Alban. Byddwn yn eich helpu drwy ddarparu arweiniad a hyfforddiant. Mae digonedd o awgrymiadau, straeon a fideos ar gael ar ein gwefan – ac rydym ar gael i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am arwain teithiau cerdded grŵp hefyd!

Grwpiau cerdded

Bydd grwpiau'n cydweithio â'u harweinwyr teithiau cerdded i rannu gwybodaeth leol a rhoi arferion da ar waith. Bydd cyfoeth o wybodaeth o fewn eich grŵp cerdded ac mae'n bosibl y bydd aelodau eraill yn gallu eich helpu gyda:

- **Gwybodaeth a phrofiad lleol:** Mae gweithio ochr yn ochr ag arweinwyr teithiau cerdded profiadol yn wych os ydych yn newydd i arwain teithiau. Gallant rannu gwybodaeth leol ac awgrymiadau i helpu i wneud eich teithiau cerdded yn fwy diogel a phleserus i bawb sy'n cymryd rhan.
- **Hyfforddiant lleol:** Rhannu adnoddau lleol neu gyrsiau a argymhellir i ddatblygu eich sgiliau.
- **Cynllunio:** Efallai y bydd gan y grŵp lwybrau y maent eisoes wedi'u graddio ac asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig â nhw, felly gallwch fanteisio ar y gwaith sydd eisoes wedi'i wneud i gynllunio teithiau cerdded ymlaen llaw.
- **Rhannu gwybodaeth â cherddwyr:** Hysbysebu eich taith gerdded a darparu gwybodaeth allweddol i'r rhai sydd â diddordeb mewn dod ar y daith. Bydd hyn yn helpu pobl i ddewis y daith gywir iddyn nhw a pharatoi ar ei chyfer.

Arweinwyr Teithiau Cerdded

Mae llawer o gymorth ar gael i’ch helpu tra byddwch yn arwain y daith. Yn gyfnewid am hynny, byddwch yn dilyn egwyddorion y Ramblers i chwarae eich rhan mewn cadw cerddwyr yn ddiogel.

Fel arweinydd taith gerdded, mae pethau penodol y mae’n rhaid i chi eu gwneud:

Cynllunio ac asesu’r risigau ymlaen llaw

Mae gennym enghreifftiau o asesiadau risg ar sail pa mor anodd yw’r daith i’ch helpu i ddechrau arni

Addasu cynlluniau i amgylchiadau lleol

Mabwysiadu neu addasu ein hadnoddau mewn ffordd sy’n gweithio i chi i ymdrin ag unrhyw ystyriaethau penodol ar gyfer eich taith.

Rhannu eich cynllun â cherddwyr

Gallwch wneud hyn yn eich briff croesawu ar ddechrau’r daith cyn cychwyn.

Gwneud newidiadau os oes angen

Bod yn ymwybodol o’ch amgylchedd a’r cerddwyr a bod yn ddeinamig ar y diwrnod.

Cerddwyr

P’un a ydynt yn gerddwyr newydd neu’n rhai sydd â llawer o brofiad, dylai cerddwyr geisio gwneud yn siŵr eu bod yn:

- **Dewis y daith gywir:** Dylai’r daith fod o fewn eu gallu ac os ydynt yn ansicr, dylent gysylltu â’r grŵp cerdded neu arweinydd y daith i gael mwy o wybodaeth.
- **Gwisgo dillad addas:** Drwy wirio rhagolygon y tywydd, gallant wneud yn siŵr eu bod yn gwisgo dillad ac esgidiau addas.
- **Dilyn eich cyfarwyddiadau:** Mae’n bwysig bod cerddwyr yn dilyn unrhyw gyfarwyddiadau y byddwch chi, fel arweinydd y daith gerdded, yn eu rhannu.
- **Parchu cefn gwlad:** Dylai’r holl gerddwyr ddilyn y Cod Cefn Gwlad neu’r Cod Mynediad i’r Awyr Agored yn yr Alban.

Egwyddor 2

Rydym yn arwain o fewn ein gallu

Mae gwahaniaeth rhwng teimlo'n hyderus a bod yn gymwys, ac ni ddylem fyth ymestyn ein hunain y tu hwnt i'n gallu.

Arweiniwch deithiau cerdded sy'n addas ar gyfer eich profiad

Os ydych yn arweinydd newydd, neu'n awyddus i ddechrau arwain teithiau mwy heriol, cynyddwch eich sgiliau a'ch gwybodaeth drwy hyfforddiant a chymorth gan arweinwyr teithiau cerdded mwy profiadol. Edrychwch ar **fframwaith sgiliau'r** Ramblers i ddeall y sgiliau sydd eu hangen a'r hyn yr hoffech ei ddatblygu dros amser.

Rhannu a dysgu gan eraill

Pan fyddwch yn arwain taith gerdded, does dim rhaid i chi wneud bob dim ar eich pen eich hun. Gallwch ddewis dirprwyo rhai cyfrifoldebau i bobl o fewn y grŵp y gallwch ymddiried ynddynt. Yr hyn sy'n bwysig yw bod gennych bob dim sydd ei angen, rhyngoch chi, i gerdded yn ddiogel a chael hwyl. Cynlluniwch ymlaen llaw i sicrhau eich bod wedi meddwl am bopeth cyn cychwyn ar y daith.

Gwnewch y mwyaf o gyfleoedd i ddatblygu eich sgiliau

Mae cyrsiau hyfforddi, cymorth gan gyfoedion a hyd yn oed ennill cymhwyster, yn ffyrdd gwych i ddatblygu eich sgiliau

Egwyddor 3

Rydym yn cynllunio teithiau cerdded ymlaen llaw

Fel arweinydd teithiau cerdded, mae'n rhan hanfodol o'ch rôl i gynllunio ac ystyried y risgiau ar eich taith – gan helpu pawb i aros yn ddiogel a chael profiad gwych.

Bydd cynllunio'n dda yn eich helpu i benderfynu

- Faint o amser y mae'r daith yn debygol o'i gymryd.
- Pryd a lle y gallwch oedi i gael seibiant.
- Llwybrau amgen os oes angen i chi gwtogi taith, neu os oes amser i'w ymestyn.
- Unrhyw beryglon penodol a'r addasiadau y gallwch eu gwneud i reoli'r risg.
- Pwyntiau o ddiddordeb y gallwch eu hamlygu i bobl ar hyd y ffordd.
- Unrhyw wybodaeth ychwanegol a fyddai'n ddefnyddiol i'w rhannu ymlaen llaw â'r cerddwyr.

Cynlluniwch eich llwybr ymlaen llaw

Wrth gynllunio taith gerdded, argymhellir yn gryf eich bod yn gwneud y daith eich hun yn gyntaf er mwyn casglu gwybodaeth. Bydd yn eich helpu i ganfod faint o amser fydd ei angen arnoch chi, mannau o ddiddordeb a mannau da i gael seibiant, yn ogystal ag edrych am risgiau posibl a phroblemau hygyrchedd.

Os na fydd yn bosibl i chi wneud y daith eich hun, gallwch gynllunio gan ddefnyddio mapiau, llyfrau gwybodaeth, llwybrau presennol, a blogiau. Gallwch hefyd siarad â phobl sy'n adnabod yr ardal a manteisio ar eu gwybodaeth i gynllunio a rhagweld unrhyw gyfleoedd neu heriau. Mae'n bwysig cael dealltwriaeth dda o'r dirwedd i wneud yn siŵr bod eich cynlluniau'n briodol.

Gwiriwch yr amodau

Mae'r tywydd yn rhan bwysig o daith gerdded. Gwiriwch y rhagolygon cyn dechrau a pharatowch ar gyfer amodau tywydd gwahanol a allai effeithio ar eich cynlluniau.

Asesu'r risgiau ar eich taith

Fel arweinydd taith gerdded, rhaid i chi gynllunio ac asesu'r risgiau ymlaen llaw bob tro. Penderfynwch ar radd y daith rydych yn ei harwain a chyfeiriwch at **asesiad risg** cyfatebol y Ramblers. Mae'r rhain yn amlinellu'r peryglon cyffredin a'r camau y gallwch eu cymryd i reoli'r risgiau posibl, sy'n briodol ar gyfer y math o daith rydych yn ei harwain. Mae'n bosibl y bydd rhywun yn eich grŵp eisoes wedi asesu'r llwybr ar gyfer taith flaenorol.

Gallwch ddefnyddio'r rhain fel man cychwyn i feddwl am eich taith benodol. Rydym yn argymell eich bod yn gwneud nodyn o unrhyw beryglon ychwanegol pan fyddwch yn gwneud y daith eich hun – er enghraifft, os oes rhwystr ar y llwybr, neu os yw'r tywydd yn golygu bod un rhan yn arbennig o heriol.

Dylech wastad adolygu eich cynlluniau eto ar ddiwrnod y daith – a pheidiwch â bod ofn gwneud newidiadau os bydd angen.

Cofiwch rannu eich cynllun ac unrhyw wybodaeth bwysig â'r cerddwyr cyn cychwyn hefyd.

Egwyddor 4

Rydym yn helpu cerddwyr i baratoi ymlaen llaw

Drwy rannu gwybodaeth, gallwch helpu cerddwyr i wybod beth i'w ddisgwyl a beth rydych chi'n ei ddisgwyl ganddyn nhw i helpu i gadw pawb yn ddiogel.

Cydweithio fel grŵp

Rydym yn argymell rhannu ein **gwybodaeth i gerddwyr** â phawb. Mae hyn yn rhoi awgrymiadau defnyddiol a chyfarwyddiadau i'w dilyn, cyn iddynt ymuno â thaith gerdded – gallwch ei addasu ar gyfer eich grŵp.

Helpu cerddwyr i ddewis y daith gywir iddyn nhw

Pan fyddwch yn hysbysebu eich taith gerdded, dylech gynnwys cymaint o wybodaeth â phosibl am y llwybr, y dirwedd, y cyflymder, ac a oes angen cyfarpar arbennig. Er enghraifft, efallai yr hoffech atgoffa cerddwyr i ddod â socasau (gaiters) ar gyfer taith sy'n arbennig o fwdlyd, neu fwyd a diod ychwanegol os ydych yn taclo llwybr hir a heriol.

Atebwch unrhyw gwestiynau

Rhowch wybod i'r cerddwyr sut i gysylltu â chi os oes ganddyn nhw unrhyw gwestiynau cyn y daith.

Egwyddor 5

Rydym yn rheoli maint grwpiau

Nid oes un ateb sy'n addas i bawb wrth benderfynu ar nifer y cerddwyr rydych yn gyfforddus i'w harwain.

Cyfeiriwch at y cymarebau a argymhellir

Er bod pob taith yn wahanol, mae ein cymarebau arweinwyr:cerddwyr yn ganllaw da i nifer yr arweinwyr sydd eu hangen fel arfer i reoli grŵp yn ddiogel.

Gradd cerdded	Cymhareb arweinwyr i gerddwyr
Teithiau Llesiant y Ramblers	1:10
Hawdd a Mynediad Hawdd	1:10
Hamddenol a Chymedrol	1:8
Heriol	1:6
Technegol	1:4

Meddyliwch am nifer y cerddwyr yr ydych yn teimlo'n hyderus i'w harwain ac a fyddech yn gallu ymdopi mewn argyfwng. Bydd hyn yn dibynnu ar sawl ffactor, gan gynnwys y llwybr, yr amodau, eich profiad a phrofiad y cerddwyr yn eich grŵp.

Gofynnwch am gymorth gan gyd-arweinydd, cerddwr cefn y grŵp neu ffrind

Ar gyfer grwpiau mwy, mae'n debygol y bydd angen cymorth arnoch gan gyd-arweinydd neu gerddwr sy'n gyfrifol am aros yng nghefn y grŵp. Gallai aelod profiadol o'r grŵp sy'n hapus i helpu ar y dydd wneud y rolau hyn. Yn ogystal â meddwl am eraill, dylech hefyd sicrhau eich bod chi eich hun yn gyfforddus ac yn ddiogel. Peidiwch byth â theimlo pwysau i gerdded ar eich pen eich hun gyda dieithriaid. Os yw'n ddefnyddiol, gofynnwch i ffrind gerdded gyda chi os yw'r niferoedd yn fach.

Cyfyngwch ar faint y grŵp os yw'n briodol

Weithiau bydd angen i chi gyfyngu ar faint y grŵp – er enghraifft, os yw'r llwybr yn anghyfarwydd neu os ydych yn ceisio datblygu eich hyder. Yn yr amgylchiadau hyn, gallwch ddewis defnyddio system archebu. Bydd eich grŵp cerdded yn gallu helpu.

Egwyddor 6

Rydym yn paratoi ar gyfer argyfyngau

Mae manteision cerdded yn llawer mwy na'r risgiau – ond weithiau mae damweiniau'n digwydd, ac mae'n talu i baratoi

Gofynnwch am enwau'r cerddwyr a'u manylion cyswllt mewn argyfwng

Mae gwybod pwy sydd ar y daith yn bwysig rhag ofn y bydd argyfwng yn codi. Gallwch wneud hyn mewn amryw o ffyrdd, a dylech ddewis dull sy'n gweithio i chi. Er enghraifft, gallwch:

- Ofyn i'r cerddwyr ddarparu eu manylion wrth archebu lle ar y daith gerdded.
- Cymryd cofrestr ar ddechrau'r daith, gan ddefnyddio ein **taflen mewngofnodi** hwylus.
- Gofyn i'r cerddwyr gario gwybodaeth Mewn Argyfwng – gallai hyn fod ar gerdyn, ffob allwedd neu ar eu ffôn clyfar.

Mae'n ddefnyddiol gwybod am unrhyw gyflyrau meddygol perthnasol hefyd. Mae'n bosibl na fydd rhai cerddwyr eisiau rhannu'r wybodaeth hon, ond rydym yn argymell y dylid gwahodd cerddwyr i gael sgwrs breifat â chi os dymunant.

Byddwch yn barod i ddelio â damweiniau

Gall damweiniau ddigwydd ar unrhyw daith gerdded, ac fel arweinydd y daith, bydd angen i chi ymateb a rheoli'r sefyllfa. Gallai hyn olygu gofalu am rywun sydd wedi'i anafu, gwneud yn siŵr bod gweddill y grŵp yn gyfforddus a galw am gymorth. Mae ein **hyfforddiant ar Atal a Rheoli Digwyddiadau** yn cynnwys ymwybyddiaeth o gymorth cyntaf a'r senarios mwyaf cyffredin. Gwiriwch y **fframwaith sgiliau** hefyd, i sicrhau bod gennych y lefel gywir o sgiliau cymorth cyntaf ar gyfer eich taith o fewn y grŵp.

Rhannwch gynlluniau ar gyfer teithiau cerdded i fannau anghysbell gyda rhywun gartref

Os ydych yn cynllunio taith i rywle anghysbell, rhowch wybod i rywun gartref beth yw eich cynlluniau fel y gallant gymryd camau os nad ydych yn dychwelyd ar yr amser a ddisgwylir. Mae ein **cerdyn llwybr** yn offeryn defnyddiol ar gyfer hyn.

Egwyddor 7

Rydym yn pacio'r cyfarpar cywir

Un o'r pethau gorau am gerdded yw ei hygyrchedd – does dim angen llawer o gyfarpar i ddechrau. Fodd bynnag, fel arweinydd teithiau cerdded, gwnewch yn siŵr eich bod wedi paratoi ar gyfer y grŵp a'r amodau ar y dydd fel nad oes unrhyw beth annisgwyl yn codi.

Mae'n ddefnyddiol meddwl ymlaen a gofyn i'ch hunan a fydd angen haenau ychwanegol o ddillad, neu fwyd neu ddŵr ychwanegol ar y grŵp ar unrhyw gam o'r diwrnod – mae hyn yn arbennig o bwysig os na fydd pethau'n mynd fel y dylent. Gallwch ofyn i'r grŵp helpu i gario rhai eitemau os oes llawer i'w gario.

Ewch i **wefan y Ramblers** i ddysgu mwy am y categorïau o gyfarpar i'w hystyried ar gyfer gwahanol fathau o deithiau cerdded, gan gynnwys:

- Dillad
- Bwyd a diod
- Pecyn cymorth cyntaf
- Offer i ganfod y ffordd
- Offer cyfathrebu
- Cyfarpar diogelwch

Egwyddor 8

Rydym yn hyblyg ac yn barod i addasu

Ar ddiwrnod eich taith gerdded, mae'n bwysig bod yn wyliadwrus a gwneud newidiadau os oes angen. Gelwir y dull hwn yn asesiad risg deinamig.

Byddwch yn wyliadwrus o'r grŵp a'r amodau

Cadwch lygad ar y grŵp, y tywydd, y dirwedd a'r amser. Mae asesu'r risg yn barhaus fel hyn yn golygu y gallwch addasu eich cynlluniau os bydd yr amodau'n newid. Oherwydd eich bod eisoes wedi asesu a nodi'r risgiau a'r peryglon allweddol ymlaen llaw, bydd fel arfer yn eithaf hawdd gweld pan fydd rhywbeth wedi newid a gallwch ddefnyddio eich cynlluniau wrth gefn.

Drwy gerdded o fewn y grŵp, sgwrsio â phobl a chadw golwg ar sut maen nhw'n teimlo, bydd gennych syniad da o anghenion y grŵp ac unrhyw beth y gallwch ei wneud i'w helpu i wneud y gorau o'r daith. Pan fyddwn ond yn arwain o'r tu blaen, gall fod yn anodd gwybod beth sy'n digwydd y tu ôl i ni, cael ymdeimlad o gyd-dynnu fel tîm neu sylwi pan fydd pobl yn cael trafferthion.

Cynlluniwch seibiannau rheolaidd

Cerddwch ar gyflymder sy'n addas i bawb a gwnewch yn siŵr nad ydych byth yn gadael unrhyw un ar ôl drwy fynd yn rhy gyflym. Mae cymryd seibiannau rheolaidd yn rhoi digon o amser i bawb adfywio (heb fynd yn rhy oer) ac mae'n helpu i leihau'r perygl o flinder neu anaf.

Newidiwch y dull a'r cynlluniau os oes angen

Mae'n bosibl y bydd angen newid eich dull arwain mewn ymateb i'r hyn sy'n digwydd ar y daith. Efallai y bydd angen i chi roi cyfarwyddiadau penodol i bobl i'w cadw'n fwy diogel mewn sefyllfaoedd anodd, tra bydd dull mwy hamddenol yn briodol pan fydd yr amodau'n fwy ffafriol.

Wrth wynebu amodau ansicr neu newidiol, mae'n well bod yn ochelgar oherwydd diogelwch sydd fwyaf pwysig. Peidiwch fyth â theimlo na allwch droi'n ôl neu newid eich cynlluniau. Ar adegau, efallai y bydd y cerddwyr yn teimlo'n siomedig neu'n ceisio ein perswadio i ddal ati, ond eich rôl chi yw rhoi eu diogelwch yn gyntaf.

Diolch

Drwy arwain teithiau cerdded, rydych yn helpu i sicrhau bod pawb yn gallu mwynhau'r awyr agored. Diolch!

Ramblers
020 3961 3300
ramblers@ramblers.org.uk

Ramblers Cymru
020 3961 3310
cerddwyr@ramblers.org.uk

Ramblers Scotland
0131 357 5850
scotland@ramblers.org.uk

ramblers.org.uk

@ramblers @ramblersGB @ramblersGB

RAMBLERS

Registered with FUNDRAISING REGULATOR

Mae The Ramblers' Association yn elusen gofrestredig (Cymru a Lloegr rhif 1093577, Yr Alban rhif SC039799) ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif 4458452).
Swyddfa gofrestredig: The Ramblers, Stone King LLP, Boundary House, 91 Charterhouse Street, London, EC1M 6HR.