GWOBR ARWEINYDD BRYNIAU A RHOSTIR

LLAWLYFR I YMGEISWYR

MOUNTAIN TRAINING

RHAGAIR

Mae'r llyfryn hwn yn cynnwys gwybodaeth sy'n cynorthwyo cynnydd drwy gynllun Gwobr Arweinydd Bryniau a Rhostir. Fe'i cynlluniwyd i gefnogi gwybodaeth a phrofiad ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr, gan osgoi rhagnodi technegau penodol yr un pryd.
Mae Mountain Training yn cynhyrchu ystod o gyhoeddiadau gwahanol ar gyfer cerddwyr a mynyddwyr, sy'n arddangos ystod eang o dechnegau a sgiliau a ddefnyddir gan arweinwyr; cynlluniwyd y nodiadau hyn i ategu llenyddiaeth o'r fath (gweler Atodiad 4).
Mae'r llawlyfr hwn yn cael ei rannu'n bedair rhan:

- **Prosbectws** sy'n esbonio sut y byddwch yn gweithio drwy gynllun Gwobr Arweinydd Bryniau a Rhostir o'r cam cofrestru i'r cam asesu.
- **Maes Llafur** sy'n rhestru sgiliau Arweinydd Bryniau a Rhostir ac sy'n ymgorffori nodiadau canllaw a gynlluniwyd i helpu ymgeiswyr i ddeall gofynion y maes llafur a'r sgiliau hollbwysig i'w datblygu.
- **Canllawiau** ar gofnodi profiad a natur y broses asesu.
- **Atodiadau** sy'n darparu gwybodaeth gefndir.

DATGANIAD CYFRANOGI

Mae Mountain Training yn cydnabod bod dringo, cerdded bryniau a mynydda yn weithgareddau â pherygl o anafiadau personol neu farwolaeth. Dylai pobl sy'n cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn fod yn ymwybodol o'r risgiau hyn, a'u derbyn, a bod yn gyfrifol am eu gweithredoedd eu hunain.

Mae Mountain Training yn darparu cyrsiau hyfforddiant ac asesu a llenyddiaeth gysylltiedig i helpu arweinwyr ddatblygu'r sgiliau i reoli'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd y maent yn gweithredu ynddo a galluogi cyfranogwyr newydd i gael profiadau cadarnhaol.

DIOLCHIADAU

Mae nifer o bobl wedi cyfrannu at y gwaith o baratoi'r llawlyfr hwn drwy wneud sylwadau manwl ac adeiladol ar y maes llafur drafft a'r deunyddiau cysylltiedig. Mae angen diolch yn arbennig i aelodau o fwrdd a staff Byrddau cenedlaethol Mountain Training yn ogystal â'r gwirfoddolwyr niferus eraill.

Paratowyd gan staff Mountain Training.

Cyhoeddwyd gan Mountain Training UK Bwthyn Siabod, Capel Curig, LL24 0ES

Ffôn: 01690 720 272

E-bost: info@mountain-training.org Gwefan: www.mountain-training.org

(h) Mountain Training UK 2014 Cedwir pob hawl

Dyluniad gan Rock Solid: www.rocksoliddesigns.co.uk

CYNNWYS

PROSBECTWS

1 Cyflwyniad
2 Cwmpas y Cynllun
3 Camau yn y Cynllun
4 Gofynion Cymorth Cyntaf
5 Eithriad o hyfforddiant
6 Cyfle Cyfartal
7 Cwynion a'r Drefn Apelio

MAES LLAFUR A NODIADAU CANLLAW

1 Cerdded a Chanfod Llwybrau
2 Pennu'r Ffordd
3 Peryglon a Gweithdrefnau Argyfwng
4 Offer
5 Cyfrifoldebau'r Arweinydd
6 Rheoli Grwpiau
7 Gwybodaeth am Fynediad, Cadwraeth a'r Amgylchedd
8 Y Tywydd
9 Gwybodaeth Gefndir

COFNODI PROFIAD A CHWBLHAU UNEDAU

1 Cofnodi eich profiad
2 Yr Asesiad Arweinydd Bryniau a Rhostir

ATODIADAU

1 Tir addas ar gyfer yr Arweinydd Bryniau a Rhostir
2 Ennill profiad pellach
3 Mountain Training a'r Cynghorau Mynydda
4 Llyfryddiaeth
5 Sampl o Bapur Cartref ar gyfer yr Asesiad Arweinydd Bryniau a Rhostir

PROSBECTWS

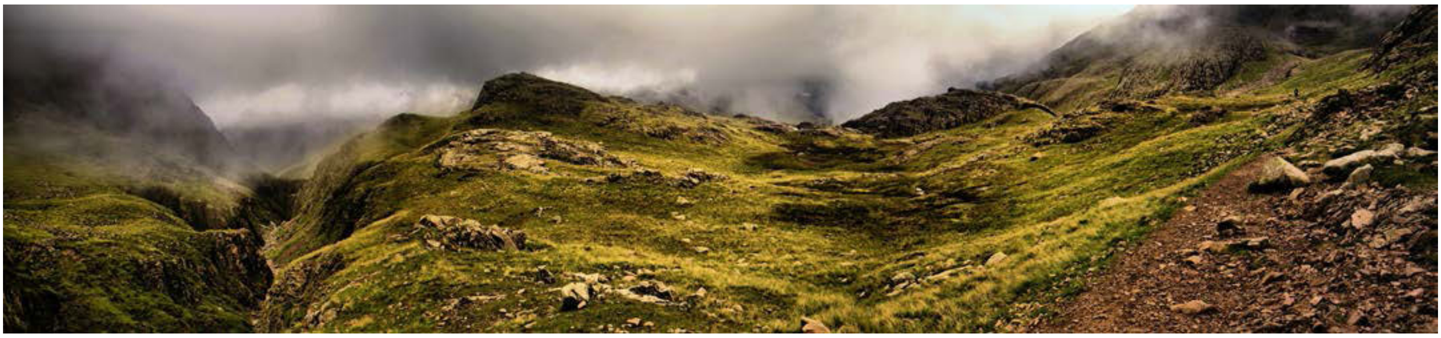
1 CYFLWYNIAD

Mae'r Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn gynllun sy'n cael ei achredu'n genedlaethol a ddatblygwyd ac a weinyddir gan y pum bwrdd Mountain Training ar draws Iwerddon a'r DU. Cafodd y wobr ei chynllunio i hyfforddi ac asesu'r rhai sy'n dymuno arwain grwpiau cerdded ar fryniau ar deithiau cerdded dydd ar dir wedi'i ddiffinio mewn amodau haf.

Cafodd y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir ei datblygu, ac mae'n olynu'r wobr Arweinydd Grŵp Cerdded, a lansiwyd yn 2011. Mae deiliaid y wobr Arweinydd Grŵp Cerdded wedi arddangos cymhwysedd cyfartal ar draws holl feysydd maes llafur y wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir bresennol.

Mae'r wobr hon yn ategu ac yn cefnogi'r gwobrau cerdded eraill a weinyddir gan Mountain Training – Gwobr Arweinydd Tir Isel a'r Wobr Arweinydd Mynydd. I gael gwybodaeth bellach am y gwobrau hyn a gwobrau cerdded Mountain Training, ewch i www.mountain-training.org.

Mae Modiwl Sgiliau Alldaith dau ddiwrnod ar gael i'r rhai sy'n dymuno arwain a goruchwylio alldeithiau dros nos, a gall deiliaid y gwobrau Arweinydd Bryniau a Rhostir ac Arweinydd Grŵp Cerdded ymgymryd â'r modiwl hwn. Mae'r modiwl hefyd yn trafod goruchwyliaeth o bell ac addysgu sgiliau pennu'r ffordd. Mae gwybodaeth bellach ar gael ar wefan Mountain Training.



2 CWMPAS Y CYNLLUN

2.1. Mae'r Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn cynnig cyfle i ennill profiad ac arddangos cymhwysedd technegol wrth arwain grwpiau ar deithiau cerdded ar fryniau mewn ardaloedd o'r DU ac Iwerddon sydd wedi'u cynnwys yn y diffiniad technegol isod. Gall ardaloedd o'r fath fod yn agored i amodau tywydd gwael ac mae angen elfen o hunangynhaliaeth ac mae hyn yn cael ei adlewyrchu ym maes llafur y cynllun hwn (gweler hefyd Atodiad 1).

Bydd tir addas ar gyfer yr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn cyflawni'r pedwar maen prawf canlynol:

- tir agored, heb ei drin, nad yw'n fynyddig, uchel nac anghysbell a elwir yn ucheldir, rhostir, cors, gwaun, bryn neu dwyn
- ardaloedd sydd wedi'u hamgáu gan ffiniau daearyddol neu artiffisial sydd wedi'u diffinio'n dda, yn cynnwys ffyrdd dosbarthiadol (mae ardaloedd sy'n uno gyda rhanbarthau mynyddig heb ffiniau wedi'u diffinio'n dda wedi'u heithrio)
- ardaloedd anghysbell y gellir cerdded ar eu hyd mewn ychydig oriau, gan ddychwelyd i loches neu ffordd hygyrch
- ardaloedd lle nad oes angen symud ar dir serth neu greigiog (naill ai mewn sefyllfa wedi'i chynllunio neu heb ei chynllunio)

2.2. Mae'n gyfuniad o gymhwysedd technegol a sgiliau arweinyddiaeth wedi'i ategu gan ystod eang o brofiadau sy'n ffurfio'r sail ar gyfer rheoli grŵp yn effeithiol. Mae'r cynllun yn mynd i'r afael â phob un o'r elfennau hyn. Fodd bynnag, y cyflogwr neu'r awdurdod gweithredu fydd yn penderfynu yn y pendraw a yw arweinydd yn meddu ar y rhinweddau personol sydd eu hangen i fod yn gyfrifol am unrhyw grŵp penodol o bobl.

3 CAMAU YN Y CYNLLUN

3.1 Cofrestru ar gyfer cynllun Gwobr Arweinydd Bryniau a Rhostir gyda Mountain Training

Dylai bod gan ymgeiswyr o leiaf un flwyddyn o brofiad o gerdded bryniau a diddordeb mewn arwain grwpiau cerdded ar fryniau cyn iddynt gofrestru. Mae'n rhaid i'r ymgeiswyr fod yn o leiaf 18 oed wrth gofrestru.

3.2 Dylai ymgeiswyr fod wedi ymgymryd yn bersonol ac wedi cofnodi o leiaf 20 awr o ddyddiau cerdded ar fryniau ar dir priodol cyn mynychu cwrs hyfforddiant

3.3 Mynychu cwrs hyfforddiant Gwobr Arweinydd Bryniau a Rhostir

Mae'r cyrsiau hyfforddiant yn cael eu darparu gan ddarparwyr sydd wedi'u cymeradwyo gan Mountain Training, a bydd yn cynnwys o leiaf 30 awr o amser cyswllt. Bydd y cwrs hyfforddiant yn canolbwyntio ar y sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen ar unigolion sy'n arwain grwpiau a bydd yn tybio bod ganddynt gymwyseddau sylfaenol yn sgiliau personol cerdded bryniau megis pennu'r ffordd.

Noder: Gall ymgeiswyr sy'n cofrestru ar gyfer y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir sydd eisoes wedi cyflawni hyfforddiant yn y Wobr Arweinydd Mynydd symud yn uniongyrchol i'r cam asesu os gallant ddangos bod eu profiad cerdded yn cynnwys teithiau cerdded sy'n berthnasol i gwmpas y cynllun hwn.

3.4 Ymgymryd â chyfnod atgyfnerthu

Cynghorir yr ymgeiswyr i barhau i ddatblygu'r sgiliau a ddysgwyd yn ystod eu cwrs hyfforddiant ar dir addas nes y byddant yn teimlo'n hyderus o'u gallu i arwain grwpiau cyn iddynt gyflwyno eu hunain ar gyfer yr asesiad. Cyn yr asesiad, mae'n rhaid i bob ymgeisydd fod wedi cwblhau isafswm llwyr o 40 o deithiau cerdded wedi'u cofnodi mewn o leiaf tair ardal ucheldir gwahanol. Ni ddylid cyfrif teithiau cerdded sy'n cael eu dyblygu (h.y. teithiau ar hyd yr un llwybr mewn amodau tebyg) yn y cyfanswm hwn.

Mae profiad o weithgareddau mynydd eraill yn ddefnyddiol, ond nid yw'n rhagofyniad. Mae'n bosibl y gellir cynnwys rhywfaint o brofiad nad yw yn y DU/Iwerddon, ond dylent fod ar dir ac mewn amodau sy'n debyg i'r rhai yn y DU/Iwerddon ac mae'n rhaid iddynt fod yn rhai di-dywys. Fel arfer, byddai unrhyw ddyddiau tramor yn cael eu hystyried yn brofiad ychwanegol ac ni ddylent ffurfio rhan sylweddol o'r cyfanswm gofynnol.

3.5 Mynychu cwrs hyfforddiant

Bydd cyrsiau asesu yn cynnwys isafswm o 30 awr o amser cyswllt a byddant yn cael eu darparu gan ddarparwyr sydd wedi'u cymeradwyo gan Mountain Training. Bydd yr ymgeiswyr yn cael eu profi yn unol â'r maes llafur a dylent sicrhau eu bod yn gyfarwydd â hyn cyn mynychu'r cwrs.

Bydd presenoldeb yn cael ei gofnodi gan y Darparwr neu'r Cyfarwyddwr ac yn cael ei nodi yn System Rheoli Ymgeiswyr Mountain Training.

Bydd tri chanlyniad posibl i'r asesiad:

- **Pasio:** dyfernir hyn pan fydd yr ymgeisydd wedi arddangos gwybodaeth a chymhwysiad o faes llafur y cwrs ac wedi arddangos y profiad a'r rhinweddau arweinyddiaeth angenrheidiol. Bydd cyfarwyddwr y cwrs yn cyflwyno adroddiad am y cwrs i Mountain Training a bydd cofnodion yr ymgeiswyr yn cael eu diwygio i ddangos eu bod wedi pasio'r asesiad.
- **Gohirio:** dyfernir hyn pan fydd yr ymgeisydd wedi perfformio'n dda ar y cyfan, ac wedi arddangos y profiad a'r rhinweddau angenrheidiol, ond pan nad yw hyfedredd cyflawn wedi'i gyflawni mewn rhai agweddau o'r maes llafur neu pan nodwyd diffyg profiad.
- **Methu:** dyfernir hyn pan fydd perfformiad yr ymgeisydd wedi bod yn wan yn gyffredinol, neu ni ddangoswyd y profiad a'r rhinweddau angenrheidiol.

Mewn achos o ohirio, mae ymgeiswyr yn cael eu hannog i ddychwelyd at ddarparwr yr asesiad gwreiddiol, ond gall unrhyw Ddarparwr asesu ei ail-asesu. Ni ellir cynnal ailasesiadau ymarferol o fewn tri mis o'r asesiad cychwynnol, er mwyn caniatáu amser digonol ar gyfer ymarfer a pharatoi. Mae'n rhaid cwblhau pob ailasesiad yn dilyn gohiriad o fewn pum mlynedd.

Gall ymgeiswyr ymgymryd â dau ailasesiad byr ar ôl y canlyniad gohirio. Yn dilyn hyn, mae'n rhaid ymgymryd ag asesiad llawn.

3.7 Dewisol: Mynychu Modiwl Sgiliau Alldaith

Ar ôl cwblhau'r asesiad ar gyfer y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn llwyddiannus, gall ymgeisydd ddewis mynychu Modiwl Sgiliau Alldaith dau ddiwrnod sy'n cael ei ddarparu fel cwrs hyfforddiant ac asesu cyfunol. Mae'r modiwl yn cwmpasu arwain alldeithiau dros nos, goruchwylio o bell ac addysgu sgiliau pennu'r ffordd. I gael gwybodaeth bellach, ewch i wefan Mountain Training.

4 CYMORTH CYNTAF

Cyn y cwrs asesu, mae'n rhaid i ymgeiswyr fynychu a chwblhau cwrs cymorth cyntaf sy'n para o leiaf dau ddiwrnod neu un ar bymtheg awr. Mae cyrsiau cymorth cyntaf a gynlluniwyd ar gyfer y rhai sy'n gweithio yn yr awyr agored a thu hwnt i gymorth uniongyrchol yn cael eu hargymell yn gryf. Ar ôl cwblhau asesiad, dylai deiliad y wobr sicrhau bod ganddynt gymhwyster cymorth cyntaf perthnasol er mwyn sicrhau bod eu gwobr yn gyfredol.

5 EITHRIAD O HYFFORDDIANT

Fel y nodwyd uchod, gall ymgeiswyr sydd wedi mynychu cwrs hyfforddiant yn y Wobr Arweinydd Mynydd symud ymlaen yn syth i gwrs asesu ar ôl cofrestru ar gyfer y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir. Gall ymgeiswyr eraill sydd â'r profiad angenrheidiol wneud cais i eithrio o'r cwrs hyfforddi Arweinwyr Bryniau a Rhostir ac, os caniateir iddynt eithrio, gallant symud ymlaen yn syth i'r asesiad. Mae manylion pellach am y broses eithrio ar gael ar wefan Mountain Training.

6 CYFLE CYFARTAL

Mae Mountain Training yn ymrwymedig i hybu cyfle cyfartal i bawb sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau cerdded, dringo a mynydda. Bydd ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr yn mynegi agwedd gadarnhaol at gyfle cyfartal ac yn ymddwyn fel modelau rôl cadarnhaol.

7 CWYNION A'R DREFN APELIO

Mae pob un o gynlluniau gwobr Arweinydd Mynydd yn destun gwaith monitro ac adolygu parhaus. Mae ymgeiswyr sydd ag unrhyw adborth i'w roi ar eu cwrs, ar ymddygiad a chynnwys, yn cael eu hannog i gyflwyno sylwadau ysgrifenedig i'r darparwr a/neu Mountain Training fel rhan o'r broses adolygu honno.

Os bydd ymgeiswyr yn teimlo bod angen iddynt fynegi pryderon am unrhyw reswm am agwedd o'r ffordd y cafodd eu hyfforddiant neu eu hasesiad ei gynnal, yna dylent gysylltu â chyfarwyddwr y cwrs.

Os na fydd y sgwrs gyda chyfarwyddwr y cwrs yn llwyddo i ddatrys y pryderon hyn, dylai'r ymgeisydd gysylltu â swyddog ym mwrdd perthnasol Mountain Training.

Anogir yr ymgeiswyr i benderfynu a ydynt yn mynegi eu pryderon ar ffurf cwyn, pan oedd rhyw agwedd o'r cwrs yn anfoddhaol ond nid oes gwrthwynebiad i'r canlyniad neu apêl, pan fydd ymgeisydd yn credu bod canlyniad yr asesiad yn anghywir a'u bod yn dymuno i'r bwrdd gymrodeddu.

MAES LLAFUR A NODIADAU CANLLAW

Mae angen ystod eang o sgiliau a gwybodaeth ar arweinydd grwpiau cerdded, er mwyn gallu gweithredu'n effeithiol. Mae angen hyn er mwyn gallu cyflawni pob elfen ar eu pennau eu hunain ond mae hefyd yn hollbwysig bod arweinwyr yn gallu cyfuno nifer o sgiliau unrhyw amser. Efallai y bydd angen iddynt reoli'r grŵp a phennu'r ffordd yr un pryd, er enghraifft:

Rhennir hyn i'r adrannau canlynol:

1. Cerdded a Chanfod Llwybrau
2. Pennu'r Ffordd
3. Peryglon a Gweithdrefnau Brys
4. Offer
5. Cyfrifoldebau'r Arweinydd
6. Rheoli Grŵp
7. Gwybodaeth am Fynediad, Cadwraeth a'r Amgylchedd
8. Y Tywydd
9. Gwybodaeth Gefndir

1 CERDDED A CHANFOD LLWYBRAU

MAES LLAFUR

Mae'n hollbwysig bod arweinwyr grwpiau yn gerddwyr cymwys sy'n meddu ar y sgiliau i wneud y canlynol:

- a. arddangos arfer da o ran sgiliau unigol: cyflymder, cadw egni, cydbwysedd a chydsymudiad
- b. nodi peryglon a rheoli risg
- c. gwneud dewisiadau da o ran llwybrau gydag addasiadau sy'n briodol i'r amodau
- ch. dehongli mapiau a gwerthuso tir

CANLLAW

Mae'r Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn tybio bod ymgeiswyr yn meddu ar sgiliau a chymwyseddau personol sylfaenol ac mae'n ceisio paratoi'r ymgeiswyr i arwain eraill. Mae'n hollbwysig bod pob ymgeisydd yn gallu dewis llwybrau deallus ar draws tir heb lwybrau, er enghraifft, wrth gadw ffocws yr un pryd ar y grŵp y maent yn eu harwain.

Yn ystod yr asesiad, disgwylir i ymgeiswyr arddangos y gallu i ddewis llwybr synhwyrol drwy dir a allai fod yn gorslyd a garw i'r rhai y maent yn eu harwain, gan wneud dewisiadau priodol i osgoi peryglon.

Er nad yw'r Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn brawf ffitrwydd, dylai ymgeiswyr werthuso eu gallu eu hunain i arwain teithiau cerdded hir o ddydd i ddydd a sicrhau bod ganddynt rywbeth wrth gefn o hyd i ddelio ag oedi a phroblemau. Mae angen iddynt hefyd allu cario digon o offer i sicrhau eu cyfforddusrwydd hwy a hefyd i ofalu am y grŵp y maent yn gyfrifol amdanynt. Dylid cofio y gallai'r Arweinydd Bryniau a Rhostir fod yn gweithredu ar fryniau a rhostir agored a bod angen cerdded i fyny ac i lawr bryniau serth.

Dylai'r arweinydd allu dewis cyflymdra addas iddynt allu cadw egni; gellir defnyddio'r gallu hwn i ddewis cyflymdra addas, yn seiliedig ar fformiwla amseru addas i grwpiau. Dylid cynnal hyn er mwyn helpu i sicrhau nad yw cerddwyr dibrofiad yn cerdded yn rhy gyflym, yn arbennig os ydynt yn cerdded i fyny elltydd. Mae'n bwysig bod syniad cywir o alluoedd y grŵp yn cael ei ystyried yn hyn. Ceisiwch gynnal cyflymdra sy'n eich galluogi i siarad gyda phobl eraill tra byddwch yn symud; ac mae hyn yn eu galluogi hwy i siarad gyda chi hefyd.

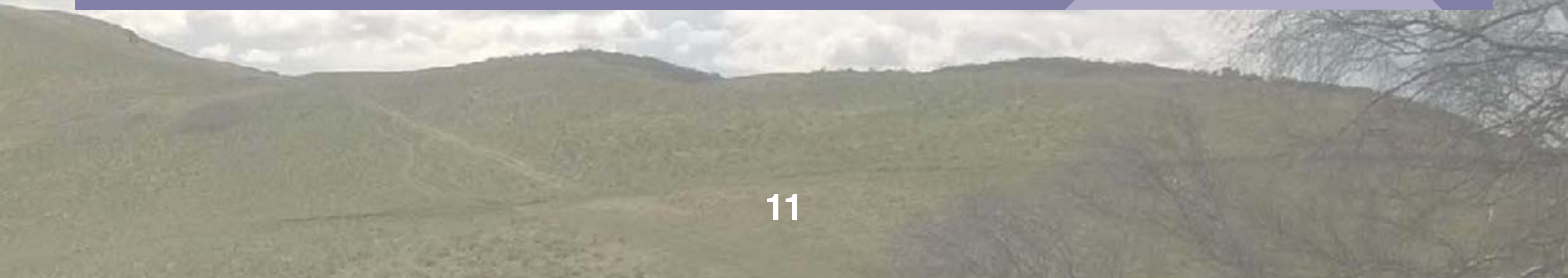
Mae'n bosibl y bydd yr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn profi peryglon megis tir corslyd neu lethrau glaswelltog serth ac mae'n angenrheidiol datblygu'r gallu i adnabod a rheoli peryglon o'r fath a'u risgiau cysylltiedig. Yn aml, gellir defnyddio map yn y cam cynllunio i ddatblygu llwybr sy'n osgoi ardaloedd o risg amlwg, ond efallai y bydd yn rhaid i'r arweinydd wneud penderfyniadau wrth i'r dydd ddatblygu.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad, ceisiwch gael digon o ddyddiau cerdded fel profiad; yn ddelfrydol yn cario'r pecyn y gallech ei gario fel arweinydd grŵp.

Ceisiwch gerdded ar rai llwybrau mwy serth a dadansoddi'r ffordd yr ydych yn symud i fyny, ac i lawr y llwybrau hyn. Sut ydych chi'n lleoli eich traed? A yw eich camau yn hirach neu'n llai? Po fwyaf y gallwch weithio allan sut yr ydych yn symud, y mwyaf galluog fyddwch chi i hyfforddi eraill i symud dros lwybrau serth neu greigiog.

Defnyddiwch fap i geisio rhagweld ardaloedd lle gallai peryglon fod yn amlwg. Yna ymgymryd â'r teithiau cerdded hynny gyda llyfr nodiadau a nodi'r holl bethau ychwanegol a allai gyflwyno perygl. Ceisiwch werthuso ut y gallech ddelio â'r risgiau peryglon gyda grwpiau gwahanol.



2 PENNU'R FFORDD

MAES LLAFUR

Mae cymhwyster pennu'r ffordd yn ofyniad sylfaenol i unrhyw Arweinydd Bryniau a Rhostir a dylent feddu ar y gallu i ddewis o ystod eang o dechnegau a dewis y rhai sy'n briodol i'r amodau. Mae'r technegau hyn yn cynnwys:

a. defnyddio mapiau perthnasol a dealltwriaeth o'u graddfeydd, arwyddion confensiynol, cyfeiriadau grid, cyfuchliniau a dulliau eraill o ddangos tirwedd

b. nodi nodweddion topograffig, sy'n cysylltu'r map â'r ddaear ac fel arall

c. mesur pellter ar y map a'r ddaear

ch. adnabod safle drwy ddulliau adleoli amrywiol

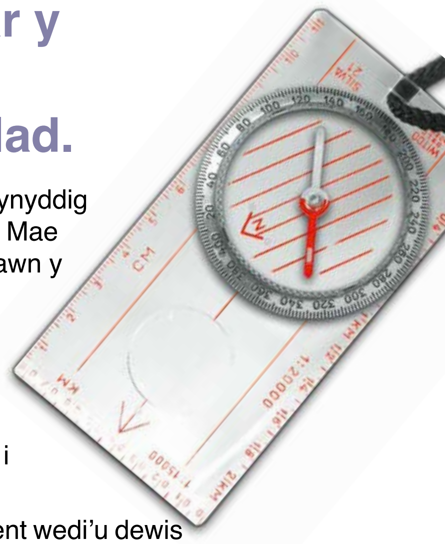
d. pennu'r ffordd ar draws y tir drwy ddulliau gwahanol mewn gwelededd gwael a/neu mewn tywyllwch. Bydd hyn yn cynnwys defnyddio cwmpawd, defnyddio map yn unig ac ymwybyddiaeth o gymhorthion pennu'r ffordd eraill megis mesurydd uchder neu GPS

dd. cynllunio llwybr

ARWEINIAD

Mae'r gallu i bennu'r ffordd yn sgil sylfaenol i'r ymgeiswyr, ac yn elfen allweddol o allu arweinydd i gynnal ymagwedd hyblyg ac adweithio i amodau sy'n newid. Dylai arweinydd allu pennu'r ffordd yn effeithlon, yn gywir ac yn hyderus, wrth ofalu am y grŵp, osgoi peryglon a gwneud y daith yn un ddiddorol yr un pryd. Dylai ymgeiswyr hefyd fod yn ymwybodol o ddulliau y gallant hwy eu defnyddio i gyflwyno sgiliau sylfaenol pennu'r ffordd i eraill.

Dylai ymgeiswyr geisio cael cymaint o brofiad â phosibl yn pennu'r ffordd ar draws ucheldir anghyfarwydd nad yw'n fynyddig. Mae ymarfer mewn gwahanol fathau o dir ac amodau yn helpu i ddatblygu'r sgiliau sydd eu hangen i ddewis taith briodol a dilyn y llwybr hwnnw ar y ddaear. Dylid gwneud ymdrech ymwybodol i adael y llwybr a phennu'r ffordd ar draws gwlad.



Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol y gall rhostir fod yn wahanol iawn i fathau eraill o dir mynyddig a gallai fod angen defnyddio technegau a strategaethau gwahanol ar gyfer pennu'r ffordd. Mae pennu'r ffordd yn galw am ystod o sgiliau gwahanol, fel y'u nodir yn y maes llafur. Anaml iawn y bydd angen pob un o'r sgiliau hyn yn ystod un cam pennu'r ffordd. Felly, rhan fawr o allu'r sawl sy'n pennu'r ffordd yw dewis technegau priodol ac effeithlon. Er enghraifft, byddai cerdded ar gyfeiriant mewn gwelededd da ar nodwedd tir wedi'i ddiffinio yn amhriodol; byddai cyfeiriadedd map i'r ddaear yn dechneg fwy addas. I'r gwrthwyneb, gallai ceisio darllen map yn unig ar draws llwyfandir dinodwedd pan fydd gwelededd yn wael achosi i'r arweinydd deimlo'n ddryslyd ac yma byddai'n fwy priodol defnyddio cyfeiriant cwmpawd i bennu cyfeiriad a defnyddio amseriad a/ neu gyflymdra i amcangyfrif pellter cerdded.

Bydd y sawl sy'n gallu pennu'r ffordd yn effeithlon yn addasu'r technegau pennu'r ffordd maent wedi'u dewis i'r tir, yr amgylchiadau a'r grŵp. Po fwyaf eang ac amrywiol yw eu profiad o gerdded bryniau, y mwyaf galluog fydd yr ymgeisydd i wneud y penderfyniadau hyn.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Gall cyfeiriannu fod yn ddull defnyddiol a hygyrch o hyfforddiant pennu'r ffordd ar raddfa fach sy'n dueddol o ganolbwyntio ar ddehongliad map i'r ddaeaf, ond dylai ymgeiswyr gadw mewn cof y gall y sgiliau pennu'r ffordd sy'n cael eu datblygu mewn digwyddiadau o'r fath roi pwyslais gwahanol i'r rhai sydd eu hangen wrth gerdded mewn ucheldir gwyllt.

Ceisiwch bennu'r ffordd ar gyfer rhai rhannau gan ddefnyddio technegau amrywiol. Ewch o A i B yn dilyn cyfeiriant cwmpawd gan ddefnyddio 'nodweddion canllaw' neu ddehongliad cyfuchlin. Penderfynwch pa un yw'r mwyaf effeithlon ar gyfer yr amodau yr ydych ynddynt..

Dylech ymarfer yr arferiad o feddwl ymlaen ar eich llwybr er mwyn sicrhau, pan fyddwch yn cyrraedd pwynt lle byddwch yn gorfod gwneud penderfyniad ar ba ffordd i fynd, rydych eisoes yn gwybod pa ffordd i fynd. Hefyd dylech barhau i edrych ymlaen er mwyn sicrhau nad yw anawsterau megis tir corsiog yn peri syndod i chi.

3 PERYGLON A GWEITHDREFNAU ARGYFWNG

MAES LLAFUR

Mae'r gallu i wneud penderfyniadau cadarn ac i ddelio â pheryglon amrywiol wrth arwain grwpiau yn sgil hollbwysig. Mae hyn yn cynnwys:

a. gallu adnabod ac osgoi tir serth a thoredig

b. gallu adnabod peryglon dŵr, yn cynnwys corsydd a nentydd, a'r sgiliau a'r gweithdrefnau diogelwch ar gyfer delio â hwy

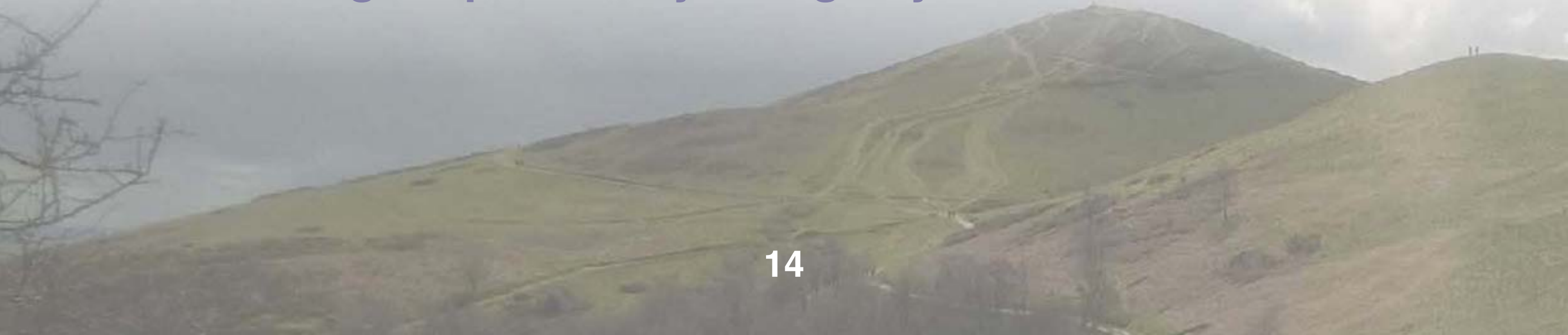
c. gweithdrefnau os bydd damwain a sut i wersyllu mewn argyfwng

ch. deall achosion, symptomau, dulliau atal a thrin ym maes hypothermia, anafiadau oerfel ac anhwylderau gwres, yn ogystal â gofynion cymorth cyntaf cyffredinol y cynllun,

CANLLAW

Mae yna nifer o fathau penodol o beryglon y gallai cerddwyr eu profi wrth gerdded y bryniau. Gallai'r rhain gynnwys tir serth, corsydd a nentydd, gwyntoedd cryfion ac amodau tywydd eithriadol. Dylid ystyried y rhain ar wahân, er y gellir defnyddio nifer o'r un egwyddorion er mwyn eu hosgoi neu ar gyfer delio â hwy.v

Nid yw perygl o reidrwydd yn golygu bod perygl uniongyrchol i'r unigolyn neu'r grŵp, yn hytrach bod perygl posibl y mae angen i arweinydd y grŵp ei reoli. Dylai asesu risg fod yn broses ddeinamig a pharhaus, gyda'r arweinydd yn gwerthuso'r grŵp, y tir a'r amodau yn gyson er mwyn nodi ac osgoi'r posibilrwydd o ganlyniadau difrifol.



Mae angen i Arweinwyr Bryniau a Rhostir allu adnabod ac osgoi tir serth ac ymylon clogwyni. Mae tir serth yn y cyd-destun hwn naill ai yn doredig gyda llystyfiant gyda chyfran o greigiau gweladwy o bosibl, brigiadau wedi'u diffinio'n dda, neu lethrau serth iawn, di-dor gyda llystyfiant. Mae gan rhai ardaloedd o rostir darenni serth; mae'n rhaid osgoi'r peryglon hyn wrth gynllunio llwybrau. Mae'n dybiaeth yn y diffiniad o ardaloedd rhostir y gellir osgoi'r nodweddion peryglus hyn yn hawdd drwy gerdded o'u hamgylch.

Dylai ymgeiswyr feddu ar ddealltwriaeth o'r prif beryglon amgylcheddol a gwybod sut i'w hosgoi neu ddelio â hwy. Mae'r rhain yn cynnwys llifogydd, mellt, gwyntoedd cryfion ac arwynebeddau ansefydlog. Y ffordd orau o reoli'r peryglon hyn yw drwy waith cynllunio ac arsylwi gofalus.

Mae'n bosibl bod yr ymgeiswyr wedi profi rhai peryglon dŵr cyfyngedig megis croesi nentydd a delio â chorsydd. Ni ellir gorbwysleisio natur ddifrifol bosibl peryglon dŵr eraill yn cynnwys afonydd a nentydd sy'n llifo'n gyflym. Ni ellir gwahanu difrifoldeb peryglon dŵr oddi wrth yr amgylchiadau tywydd. Mae'n rhaid i ymgeiswyr ddangos, drwy ddewis llwybr da, dehongli'r amodau tywydd tebygol ac arweinyddiaeth eu bod yn gallu osgoi'r peryglon hyn.

Yn ddibynnol ar y tir, yr amodau tywydd a phrofiad y grŵp, bydd difrifoldeb posibl unrhyw berygl wedi'i nodi ar raddfa gynyddol. Mae gan fagliad bychan gan gerddwr profiadol ar dir gwastad 'botensial argyfwng' is o lawer na bagliad gan gerddwr amhrofiadol ar dir serth a gwlyb. Gallai cael traed gwlyb erbyn diwedd taith gerdded yn yr haf achosi difyrrwch; ond hanner ffordd drwy daith gerdded ar dir uchel mewn amodau oer a gwyntog gallai hyn fod yn fwy difrifol.

Dylai arweinydd allu ymateb i'r holl amrywiadau hyn mewn ffordd sy'n diogelu'r rhai y maent yn gyfrifol amdanynt. Mae'n bosibl y gall grŵp ddod ar draws parti arall sydd wedi profi anawsterau, felly dylai arweinydd fod yn barod i ddelio â sefyllfaoedd gwahanol, wrth sicrhau bod anghenion eu grŵp hwy eu hunain yn cael y flaenoriaeth. Gall sefyllfaoedd argyfwng ddatblygu oherwydd damweiniau neu gamgymeriadau. Bydd Arweinwyr yn profi pwysau ychwanegol pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le a dylent allu dewis ymatebion addas ar gyfer unrhyw argyfwng yn ystod taith. Mae'n bwysig datblygu dealltwriaeth gytbwys o'r hyn sy'n cynrychioli argyfwng. Gallai grŵp heini sydd ag offer priodol sy'n cael eu hoedi am ychydig oriau greu problemau logistaidd, ond anaml iawn y byddai'n cynrychioli argyfwng, lle dylid trin coes wedi torri fel argyfwng mewn unrhyw amgylchiadau.

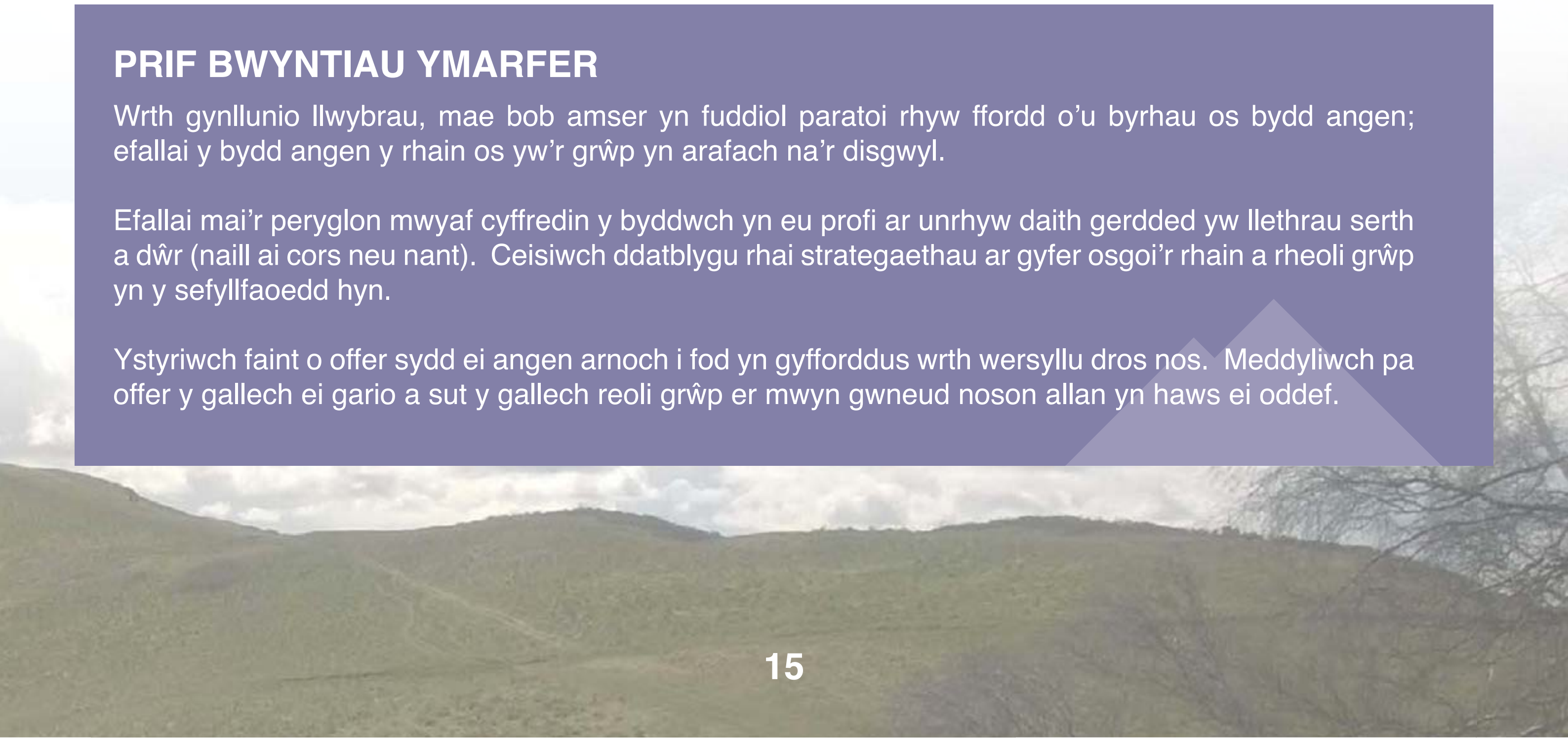
Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol o'r gweithdrefnau ar gyfer gofyn am gymorth achub os bydd angen hynny. Dylent hefyd ddeall nad achub yw'r ateb mwyaf uniongyrchol o reidrwydd; dylech sicrhau bod gennych chi a'ch grŵp yr offer digonol i barhau ar y bryn am gyfnod o amser.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Wrth gynllunio llwybrau, mae bob amser yn fuddiol paratoi rhyw ffordd o'u byrhau os bydd angen; efallai y bydd angen y rhain os yw'r grŵp yn arafach na'r disgwyl.

Efallai mai'r peryglon mwyaf cyffredin y byddwch yn eu profi ar unrhyw daith gerdded yw llethrau serth a dŵr (naill ai cors neu nant). Ceisiwch ddatblygu rhai strategaethau ar gyfer osgoi'r rhain a rheoli grŵp yn y sefyllfaoedd hyn.

Ystyriwch faint o offer sydd ei angen arnoch i fod yn gyfforddus wrth wersyllu dros nos. Meddyliwch pa offer y gallech ei gario a sut y gallech reoli grŵp er mwyn gwneud noson allan yn haws ei oddef.



4 OFFER

MAES LLAFUR

Gall yr offer a ddefnyddir gan grŵp gael effaith arwyddocaol ar lwyddiant unrhyw daith. Dylai arweinwyr grwpiau feddu ar wybodaeth am y canlynol:

a. offer cerdded personol
b. offer ychwanegol sydd ei angen ar arweinydd
c. pacio a chario offer personol a chymunol

GUIDANCE

Gall defnyddio offer priodol gynyddu diogelwch a mwynhad cyffredinol grŵp yn fawr iawn. Mae'n debygol y bydd pob ymgeisydd yn ymwybodol bod amrywiaeth eang iawn o offer ar gael ar hyn o bryd. Wrth geisio penderfynu beth sy'n 'briodol', mae yna ddewisiadau o bob math, felly mae ymwybyddiaeth o fanteision a chyfyngiadau nodweddion dylunio amrywiol yn bwysig.

Dylai ymgeiswyr allu arddangos addasrwydd eu hoffer a'u dillad hwy eu hunain, yn arbennig i'w defnyddio mewn tywydd anffafriol. Dylent allu dewis, cario a defnyddio'r offer personol priodol ar gyfer yr amodau. Dylent hefyd feddu ar ddealltwriaeth o'r ystod o offer sydd ar gael yn awr a gallu cynghori eraill ar ei addasrwydd. Mae'n bwysig bod ymgeiswyr yn gallu nodi isafswm gofynion offer grŵp.

Mae'r gallu i gynghori a dewis esgidiau a dillad priodol i gadw aelodau'r grŵp yn gymharol sych a chynnes yn bwysig oherwydd efallai y bydd deiliaid y wobr yn gorfod sicrhau bod gan eu grwpiau yr offer cywir, wrth gadw at gyllideb.

As well as personal equipment and clothing the leader should be aware of additional things they might carry to assist group members. A first aid kit is essential but consideration should be given to things such as group shelters, spare hats and gloves, walking poles and extra high energy food / drink.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Ewch am dro mewn tywydd gwael! Dylech werthuso effeithiolrwydd eich pecyn offer yn ystod ac ar ôl y daith gerdded, o ran eich cadw yn gymharol gyfforddus.

Dylech lunio rhestrau offer amrywiol ar gyfer 'teithiau cerdded dychmygol' ar wahanol adegau o'r flwyddyn, gyda rhagolygon gwahanol, gyda gwahanol fathau o grwpiau ac mewn lleoliadau gwahanol.

Gwyliwch allan am ddillad ac offer am bris isel a cheisio gwerthuso ei effeithiolrwydd. Gellir prisio rhestr offer a argymhellir i gerddwyr dibrofiad gyda chyllidebau amrywiol.

5 CYFRIFOLDEBAU'R ARWEINYDD

MAES LLAFUR

Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â phrif feysydd cyfrifoldeb arweinydd grŵp, yn arbennig y gofal a diogelwch y grŵp, fel a ganlyn:

a. cyfrifoldebau cyffredinol i'r grŵp a, lle y bo'n briodol, i rieni/gwarcheidwaid, yr awdurdod, pwyllgor neu reolwr trefnu'r gweithgarwch, y defnyddiwr awyr agored a'r cyhoedd.

b. cyfrifoldebau penodol i ddewis amcanion priodol, cwblhau'r gwaith paratoi manwl a sicrhau bod gan y grŵp yr offer digonol a'u bod wedi'u briffio'n ddigonol ar gyfer y gweithgarwch.

c. y deddfwriaethau a'r cyfrifoldebau cyfreithiol cyfredol sy'n gysylltiedig ag Arweinwyr Bryniau a Rhostir, yn cynnwys materion penodol sy'n ymwneud â goruchwylio pobl ifanc ac oedolion agored i niwed.

CANLLAW

Mae llwyddiant neu fethiant diwrnod yn y bryniau gyda grŵp yn ddibynnol ar nifer o ffactorau. Yr elfen gyffredin sy'n cysylltu'r ffactorau hyn yw mewnbwn a dylanwad arweinydd y grŵp. Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol o'r gwahanol arddulliau arwain sy'n berthnasol i sefyllfaoedd penodol.

Dylai ymgeiswyr gydnabod pwysigrwydd gallu gwneud y penderfyniadau sydd eu hangen ar gyfer arwain grwpiau yn ddiogel ac effeithiol mewn ffordd sy'n galluogi'r grŵp i gyfranogi a bod yn wybodus.

Dylai pobl sy'n ystyried arwain eraill, yn arbennig pobl ifanc yn yr awyr agored, fod yn ymwybodol o'u cyfrifoldebau cyfreithiol. Mae gan arweinwyr ddyletswydd gofal clir o'u grwpiau, a bydd lefel y ddyletswydd hon yn amrywio yn ôl oedran a phrofiad yr aelodau. Mae ganddynt ddyletswydd gofal uwch pan fydd arweinwyr yn gweithredu yn lle rhieni gyda phobl ifanc o dan ddeunaw oed. Mae rhostir a bryniau yn cyflwyno peryglon nad ydynt yn amlwg o bosibl i gerddwyr dibrofiad, felly dylai rhieni a chyfranogwyr yn y gweithgareddau hyn fod yn ymwybodol o'r risgiau hyn a'u derbyn.

Er nad yw'n bosibl delio â gofynion penodol, dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol y bydd gan nifer o sefydliadau cyflogi (ysgolion, awdurdodau sir sgowtiaid) weithdrefnau i sicrhau bod gwaith paratoi priodol yn cael ei wneud. Dylai ymgeiswyr allu addasu i'r systemau hyn ond dylent gydnabod hefyd yr egwyddorion sylfaenol er mwyn iddynt allu paratoi'n annibynnol ar gyfer teithiau cerdded. Mae'n bwysig i ymgeiswyr asesu cryfderau, gwendidau a gofynion y grŵp a'r unigolion cyn dechrau ar unrhyw daith.

Bydd nifer o deithiau cerdded ar dir Rhostir a Bryniau priodol yn cael eu cynnwys o fewn y Rheoliadau Trwyddedu Gweithgareddau Antur. Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol o oblygiadau hyn ar gyfer unrhyw waith y gallant ei wneud gyda phobl ifanc o dan 18 oed.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Ceisiwch gasglu dogfennau 'cynllunio' amrywiol a ddefnyddir gan sefydliadau neu gyflogwyr a nodi'r wybodaeth sy'n gyffredin ynddynt.

Edrychwch ar gwmpas a rheoliadau'r Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau Antur a chanfod sut a phryd y gallant fod yn berthnasol I chi. Mae cyflwyniad i'r rheoliadau ar gael yma.

Ceisiwch gynllunio rhai llwybrau ar y map ar gyfer grwpiau penodol gyda nodau penodol (e.e. Taith gerdded hyfforddi Arian DoFE neu grŵp o oedolion sydd eisiau cerdded yr holl bwyntiau uwchlaw 2000 troedfedd.

6 RHEOLI GRWPIAU

MAES LLAFUR

Dylai ymgeiswyr:

a. bod yn gyfarwydd â thechnegau y gallai fod eu hangen i reoli grŵp yn effeithiol wrth gyflawni anghenion y grŵp a'i aelodau unigol yr un pryd.

b. gallu darparu profiad diogel a buddiol i bob aelod o'r grŵp a gallu gwerthuso'r profiad fel dull o ddatblygu perfformiad personol ac ysgogi unigolion tuag at gyfranogiad pellach pan fydd hynny'n briodol.

c. bod yn gyfarwydd ag arddulliau arwain gwahanol a gallu dewis a defnyddio'r rhain yn briodol i'r grŵp a'r cyd-destun.

CANLLAW

Mae'r gallu i baratoi a chymell unrhyw grŵp cyn y daith yn bwysig a dylai'r ymgeiswyr allu asesu'r cyfranogwyr yn nhermau eu galluoedd corfforol yn ogystal ag unrhyw anghenion offer. Efallai y bydd nifer o ffactorau eraill i'w hystyried wrth baratoi a chynnal unrhyw daith. Os bydd angen, gellir defnyddio dilyniant o deithiau cerdded i ddatblygu ffitrwydd a galluoedd personol y cyfranogwyr.

Bydd profiad cyntaf nifer o bobl o gerdded bryniau am y tro cyntaf yn cael ei wneud o dan arweinyddiaeth Arweinydd Rhostir a Bryniau. Bydd y dull gweithredu a ddefnyddir gan yr arweinydd yn cael effaith arwyddocaol r ar eu cyfranogiad yn y gweithgarwch hwn yn y dyfodol. Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol bod arweinyddiaeth a rheoli grŵp yn golygu mwy na briffio'r grŵp a mabwysiadu dull 'dilyn yr arweinydd' i gerdded.

Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol o'u dull arbennig hwy o arwain, a dylent allu ei addasu a'i newid i weddu sefyllfaoedd gwahanol. Mae'n bwysig gallu nodi cryfderau a gwendidau gwahanol unigolion mewn grŵp a chynllunio a darparu diwrnod yn unol â hynny. Wrth i brofiad yr ymgeiswyr ddatblygu, bydd yn haws pennu targedau a nodau priodol ar gyfer aelodau'r grŵp. Mae hefyd yn bwysig gwerthuso 'eich hunain, y sesiwn a'r myfyrwyr' ar ôl pob taith gerdded, i ganfod pa welliannau y gellid eu gwneud a nodi ac atgyfnerthu'r cryfderau.

Bydd ymgeiswyr yn dod yn fwyfwy ymwybodol o asesu'r risgiau sy'n gysylltiedig â phob llwybr, grŵp a diwrnod ar y bryniau. Dylent fod yn ymwybodol hefyd y gallai fod yn well tanamcangyfrif galluoedd unigolion mewn grŵp yn hytrach na cheisio cerdded taith sy'n rhy heriol. Mae'n rhaid i ymgeiswyr sicrhau hefyd, wrth gynllunio taith gerdded, eu bod yn cwmpasu pob agwedd o waith paratoi, yn cynnwys offer iddynt hwy eu hunain a'r grŵp, y llwybr dan sylw a'r tywydd.

Dylai ymgeiswyr geisio ennill profiad arweinyddiaeth mewn nifer o amgylchiadau gwahanol, gyda grwpiau gwahanol ac mewn amodau a lleoliadau gwahanol.

Gellir gwneud hyn drwy weithio o dan oruchwyliaeth arweinydd â chymwysterau addas, o dan gymeradwyaeth cyflogwr neu sefydliad, neu'n syml drwy fod yr aelod mwyaf profiadol mewn grŵp o ffrindiau.

Dim ond drwy weithio gydag eraill y gellir ennill profiad arweinyddiaeth. Gall strategaethau arweinyddiaeth amrywio yn ôl y grŵp, diben y daith gerdded a'r amodau/tir yr ydych ynddo. Bydd yr arddull arweinyddiaeth a ddefnyddir wrth baratoi grŵp i gerdded i lawr llethr serth fel arfer yn wahanol iawn i'r arddull a ddefnyddir wrth gerdded gyda grŵp a phennu'r ffordd ar rostir agored. Dylai arweinwyr hefyd allu cyfathrebu'n glir gyda'r grŵp a gallu addasu eu dull cyfathrebu i'r sefyllfa.

Ar y daith ei hun, mae'n rhaid i'r arweinydd allu monitro'r cyfranogwyr i weld sut maent yn ymdopi â'r daith gerdded a rhoi strategaethau ar waith i ddelio â lefelau ffitrwydd gwahanol, mân anafiadau megis pothelli a gwneud yn siŵr nad oes unrhyw un ar goll!

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Pan fyddwch yn mynd i gerdded eich hun, ceisiwch ddychmygu'r daith 'drwy lygaid' nifer o grwpiau gwahanol. Lle mae'r heriau; lle allwch chi gael seibiannau; lle gallwch chi gyflwyno diddordeb ychwanegol?

Ceisiwch fynd allan cymaint ag y gallwch gydag arweinwyr profiadol a nodwch unrhyw dechnegau a strategaethau maent yn eu defnyddio gyda'u grŵp.

Edrychwch ar lwybrau ar fapiau, ceisiwch weithiau allan lle y gallai fod angen i chi 'gymryd rheolaeth' a lle gallech chi ganiatáu mwy o ryddid i'r grŵp.

7 GWYBODAETH AM FYNEDIAD, CADWRAETH A'R AMGYLCHEDD

MAES LLAFUR

Dylai ymgeiswyr ddeall a bod yn gyfarwydd â:

a. codau cenedlaethol perthnasol (megis y Cod Cefn Gwlad), codau eraill cysylltiedig a chyfrifoldeb yr arweinydd i sicrhau'r effaith leiaf bosibl ar yr amgylchedd

b. deddfwriaeth berthnasol gyfredol ar fynediad i dir agored yn cynnwys y gyfraith ar hawliau tramwy a mynediad i dir a natur ardaloedd dynodedig arbennig a chyfyngiadau ar eu defnydd

c.

c. sut a lle i gael gwybodaeth am fynediad i ardaloedd ucheldir, e.e. o dywyslyfrau a mapiau priodol, ffynonellau Cynghorau Mynydda, Fforymau Mynediad lleol a chenedlaethol a gan asiantaethau cefn gwlad amrywiol

ch. y defnyddiau amrywiol o ardaloedd ucheldir e.e. ffermio mynydd, coedwigaeth, casglu dŵr, saethu grugieir, llech-hela a gweithgareddau hamdden awyr agored

d. materion sy'n ymwneud â diogelu ucheldir ac effeithiau hirdymor pwysau pobl ar yr amgylchedd hwn.

Dylai ymgeiswyr hefyd geisio ehangu eu gwybodaeth am agweddau ar yr amgylchedd bryniau a rhostir e.e. daeareg, daearyddiaeth, planhigion ac anifeiliaid, hanes lleol a ffotograffiaeth.

CANLLAW

Fel y gofyniad lleiaf un, dylai unrhyw grŵp sy’n cael ei arwain gydymffurfio â chodau ymarfer da a chydymffurfio â phob deddfwriaeth mynediad berthnasol; felly, dylai’r arweinydd feddu ar ddealltwriaeth gadarn o’r materion hyn ac unrhyw amrywiadau rhanbarthol a allai fod yn berthnasol.

Mae’r un mor bwysig bod y grŵp yn gwybod pam bod yr arweinydd yn gofyn iddynt ymddwyn mewn ffyrdd arbennig. Mae’r codau wedi’u cynllunio i leihau effaith defnydd hamdden ar yr amgylchedd a’r cymunedau gwledig a dylai’r ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â hwy am eu bod yn darparu model ar gyfer arfer da. Efallai bod cyfyngiadau dros dro ar waith neu mae newidiadau i amodau mynediad wedi’u cyflwyno. Dylai’r arweinydd wybod am y ffynonellau gwybodaeth posibl o ran mynediad ac unrhyw ardaloedd sensitif.

Er bod dealltwriaeth dda o hawliau’r cerddwr yn nhermau mynediad yn bwysig, mae hefyd yn bwysig gwybod sut i ddelio â pherchnogion tir neu eraill a allai geisio rhwystro mynediad.

Efallai mai dim ond dealltwriaeth gyfyngedig fydd gan ymgeiswyr o’r amgylchedd ucheldir ac effaith cerdded ar ardaloedd ucheldir, rhostir a bryniau. Fodd bynnag, dylent ddeall bod datblygu’r wybodaeth hon yn ffurfio sail ar gyfer cael mwy o fwynhad o’r amgylchedd a’r wobr yn ogystal â gwerthfawrogiad o ffyrdd i leihau effeithiau. Bydd y wybodaeth hon yn ysgogi gwerthfawrogiad uwch o’r mathau gwahanol o wrthdaro buddiannau a all ddigwydd rhwng cerddwyr a defnyddwyr eraill cefn gwlad. Bydd hyn hefyd yn galluogi’r ymgeiswyr i wella eu mwynhad hwy a’r grŵp o daith gerdded, helpu i hyrwyddo dealltwriaeth well o anghenion defnyddwyr eraill a lleihau gwrthdaro posibl. Bydd dealltwriaeth o effeithiau defnyddiau hamdden o'r ucheldir ar y tirlun a rhai syniadau ynglŷn â sut i leihau’r effaith hon yn fuddiol.

Dylai’r arweinydd feddu ar ddealltwriaeth sylfaenol o’r amgylchedd ucheldir a dealltwriaeth o oblygiadau’r effaith ar unigolion a grwpiau. Gallai gwybodaeth gefndir ddefnyddiol gynnwys pynciau megis anifeiliaid, planhigion, daeareg, daearyddiaeth, hanes lleol, tywydd a glanweithdra. Dylai’r Arweinydd Rhostir a Bryniau allu defnyddio eu gwybodaeth amgylcheddol i ennyn gwerthfawrogiad ehangach o’r amgylchedd yn eu grŵp a gwella’r daith gerdded o ganlyniad i hynny

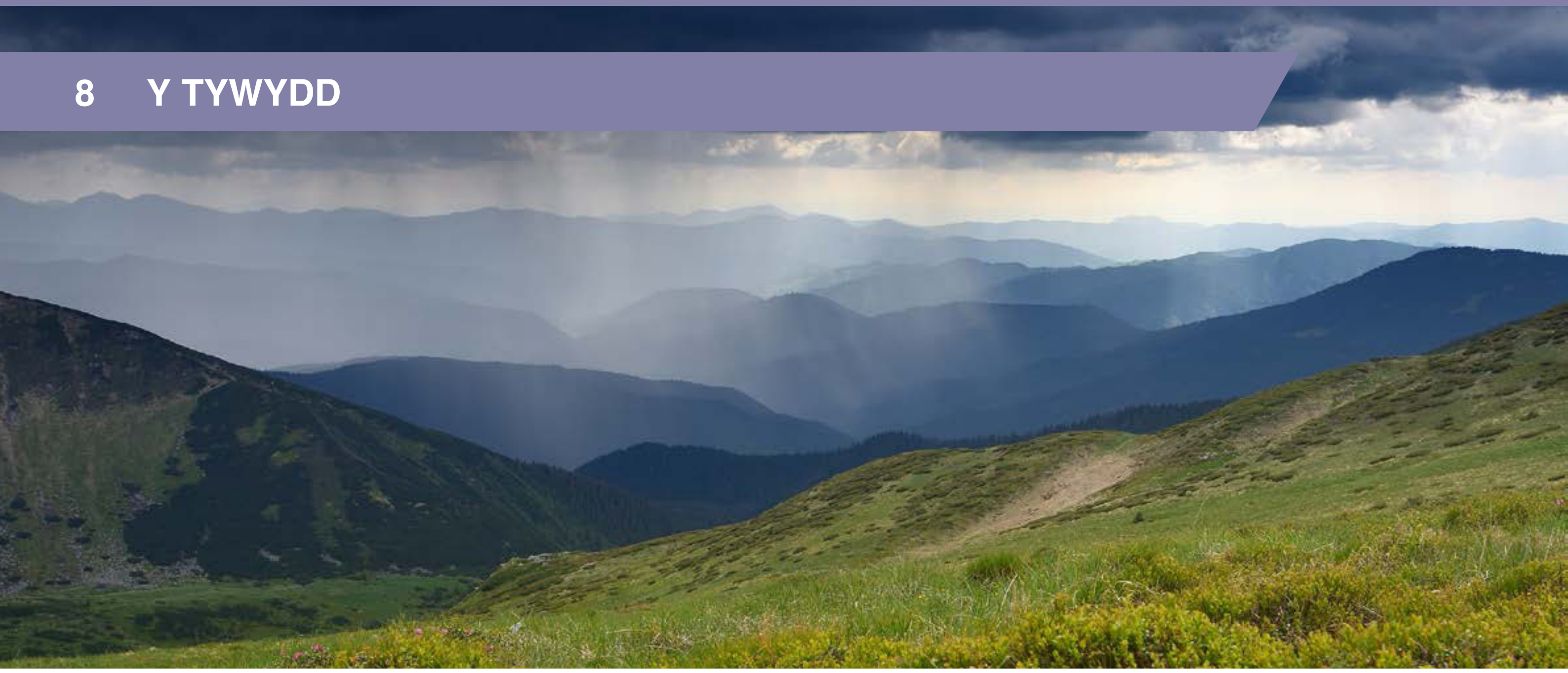
Ni fydd gan bob ymgeisydd ddiddordeb o reidrwydd ym mhob agwedd ar yr amgylchedd. Fodd bynnag, dylent geisio datblygu rhywfaint o arbenigedd mewn pynciau megis anifeiliaid, planhigion, daeareg, daearyddiaeth neu hanes lleol a meddu ar werthfawrogiad eang o feysydd eraill o ddiddordeb. Dylai’r ymgeiswyr hefyd wybod lle i ganfod ffynonellau gwybodaeth ar y pynciau amrywiol hyn..

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Fel agwedd ychwanegol o unrhyw daith gerdded dylech ganfod lle gallech gael gwybodaeth gyfredol am yr ardal y byddwch yn ymweld â hi.

Gwnewch arferiad o chwilio am dywyslyfrau neu ffynonellau gwybodaeth eraill; mae’n bosibl ychwanegu at eich gwybodaeth gyffredinol cyn unrhyw daith benodol.

Gwnewch waith ymchwil ar raglenni fel ‘Leave No Trace’ neu waith Ymddiriedolaeth John Muir.



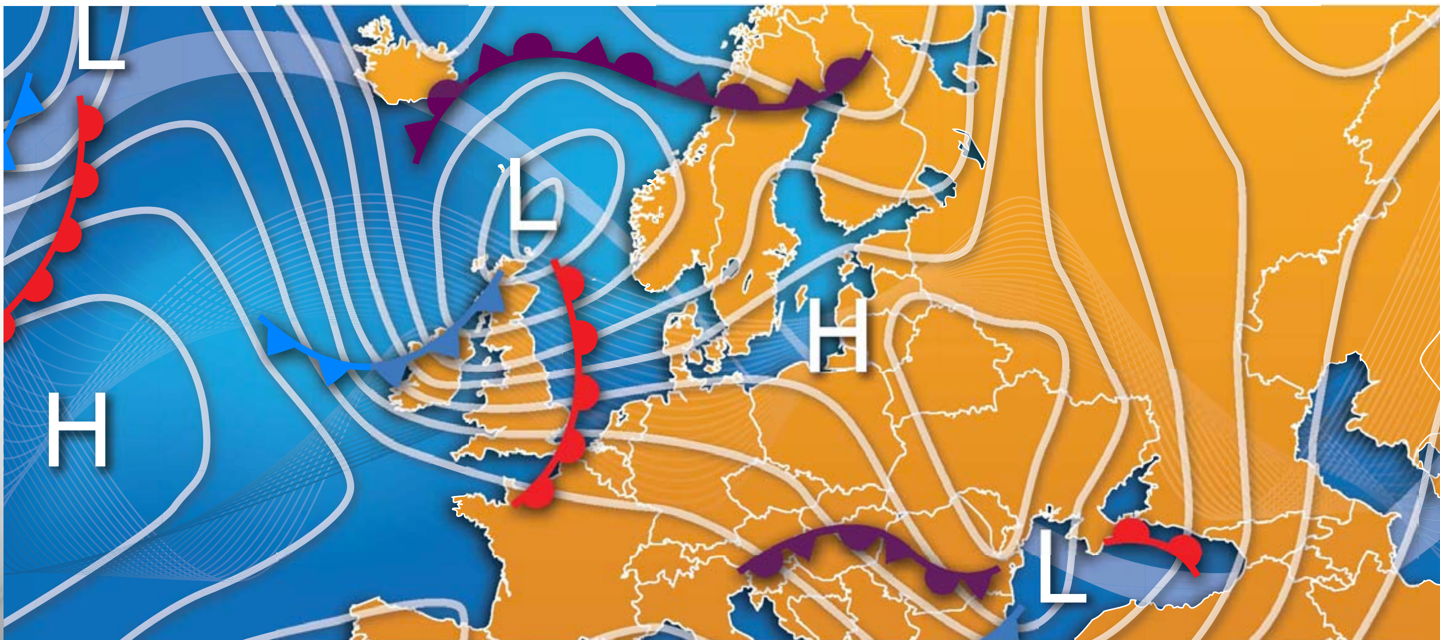
8 Y TYWYDD

MAES LLAFUR

Mae'n rhaid i ymgeiswyr feddu ar wybodaeth sylfaenol am y tywydd am ei fod yn effeithio ar ardaloedd ucheldir. Mae'n rhaid iddynt ennill profiad o ragolygon tywydd rhanbarthol i ardaloedd rhostir a bryniau a datblygu eu gallu i wneud rhagolygon tymor byr o'r amodau tywydd maent yn eu profi.

Dylai ymgeiswyr feddu ar ddealltwriaeth o:

a. ffynonellau gwybodaeth am y tywydd
b. effeithiau'r tywydd ar ddewis llwybrau a lefel gweithgarwch
c. dehongliad syml o fapiau tywydd



CANLLAW

Mae dealltwriaeth o'r tywydd a rhagolygon y tywydd yn hollbwysig ar gyfer mwynhau'r bryniau.

Mae anawsterau yn aml yn gysylltiedig ag anwybodaeth neu gamddehongliad o'r tywydd a rhagolygon y tywydd, a allai arwain at brofi amodau gwaeth na'r disgwyl. I'r gwrthwyneb, gall dealltwriaeth dda o'r tywydd arwain at ddiwrnod da er gwaethaf dechrau anaddawol.

Dylai ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â'r wybodaeth a roddir ar fapiau tywydd sydd ar gael gan y cyfryngau. Gan gofio bod y rhan fwyaf o ragolygon ar gyfer amodau lefel y môr fel arfer, dylid ystyried eu perthnasedd a dylai ymgeiswyr geisio deall sut maent yn cysylltu â'r amgylchedd bryniau. Fodd bynnag, mae'n werth cofio bod cael gafael ar ragolygon mynydd arbenigol yn y DU yn gymharol syml yn y rhan fwyaf o ardaloedd.

Dylai ymgeiswyr ddatblygu dealltwriaeth sylfaenol o'r systemau tywydd sy'n effeithio ar y DU a bod yn ymwybodol o arwyddocâd symudiad y systemau gwasgedd a'r ffryntiau y byddant yn eu hwynebu ar y bryn. Dylent hefyd ddatblygu rhywfaint o ddealltwriaeth o'r arwyddion a allai ddangos cyflymder systemau tywydd sy'n dod i mewn, megis cryfder a chyfeiriad y gwynt a newidiadau i ffurfiannau cymylau.

Y gallu pwysicaf i'w ddatblygu yw'r gallu i ddehongli effaith y tywydd ar unrhyw lwybr a ddewiswyd ac addasu'r cynlluniau yn unol â hynny pan fydd angen. Gallai hyn amrywio o benderfynu osgoi pob tir uchel mewn amodau gwyntog iawn i gael cinio cynnar ar lethr cysgodol, cyn symud dros grib. Dylid cadw mewn cof y gall glawiad trwm a/neu feirioliad gynhyrchu cynnydd dramatig i lefelau dŵr nentydd. Efallai y bydd angen ail-ystyried llwybr sy'n mynd i'r afael â dŵr sy'n llifo o ddalgylch mawr megis 'pedol' bryn neu fynydd ar ddiwedd diwrnod o lawiad trwm os nad oes pont i'w defnyddio.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Dylech ei gwneud yn arferiad i gael rhagolygon manwl a threulio rhywfaint o amser yn nodi beth yr ydych yn ei brofi pan fyddwch allan yn cerdded. A yw'r tywydd yn fwy neu'n llai difrifol na'r disgwyl, a yw'r tywydd yn newid ar yr adegau a nodwyd yn y rhagolygon neu a yw'n symud ar gyflymder gwahanol i'r rhagolygon?

Dylech gyfaryddo eich hun â'r prif lifau awyr sy'n effeithio ar y DU, yn arbennig o ran y tymheredd tebygol a lleithder yr aergyrff dan sylw.

Edrychwch ar batrymau'r cymylau a allai ddangos ffrynt cynnes yn dod i mewn ac edrychwch a allwch nodi'r cymylau hynny pan fyddwch allan ar y bryn.

9 GWYBODAETH GEFNDIR

MAES LLAFUR

Dylai ymgeiswyr feddu ar ddealltwriaeth sylfaenol o

a. datblygiad cerdded bryniau yn y DU ac Iwerddon
b. rôl y Cynghorau Mynydda, Mountain Training a chyrff cysylltiedig
c. yr amrywiaeth o lenyddiaeth ar fynydda a cherdded bryniau, yn cynnwys llyfrau, tywyslyfrau, gwefannau a chylchgronau a sut i gael gafael ar wybodaeth berthnasol ohonynt

CANLLAW

Dylai arweinydd feddu ar rywfaint o wybodaeth am sut mae cerdded bryniau yn cyd-fynd â'r darlun mynydda cyffredinol gyda'i foeseg a'i draddodiadau hir-sefydledig. Gall gwybodaeth am ddatblygiad llwybrau a theithiau cerdded adnabyddus fod yn wybodaeth gefndir ddefnyddiol yn ogystal â rhywfaint o ddealltwriaeth o weithgareddau cysylltiedig megis rhedeg mynydd a chyfeiriannu.

Dylai ymgeiswyr allu cyflwyno cerddwyr dibrofiad i weithgareddau cerdded bryniau a'u cynorthwyo a'u cyfeirio mewn ffyrdd a fydd yn cynorthwyo eu datblygiad pellach fel cerddwyr annibynnol.

Mae'n bwysig eu bod yn gallu hysbysu cyfranogwyr ynglŷn â gwaith y Cynghorau Mynydda o ran mynediad, hyfforddiant a chynrychiolaeth safbwyntiau mynyddwyr a cherddwyr bryniau i'r llywodraeth ac asiantaethau eraill. Mae dealltwriaeth o sut mae'r Cynghorau yn gweithredu a'u strwythur hefyd yn berthnasol.

Gall gwybodaeth am glybiau a sefydliadau cerdded lleol fod yn adnodd defnyddiol wrth dywys cyfranogwyr at gyfranogiad annibynnol hirdymor. Gallai llenyddiaeth berthnasol gynnwys rhestr y Cynghorau Mynydda o glybiau aelodaeth yn ogystal â gwybodaeth am rai o'r prif fforymau cerdded ar y rhyngrwyd, a all fod yn ffynhonnell wybodaeth a thrafod ddefnyddiol.

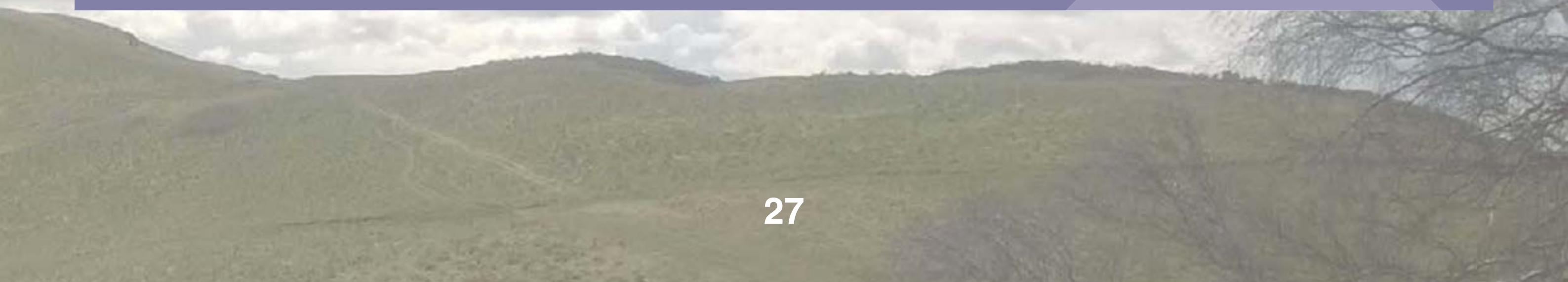
Mae dealltwriaeth o ble y gallwch gael gwybodaeth am fynediad, cadwraeth a phynciau eraill cysylltiedig yn bwysig. Mae cylchgronau, papurau a chyhoeddiadau eraill, a ffynonellau ar y rhyngrwyd, yn ffyrdd defnyddiol o gael gwybodaeth am y datblygiadau diweddaraf mewn ystod eang o feysydd llafur; yn arbennig datblygiadau offer. Gall gwybodaeth am gyhoeddiadau cyfredol ac awdurdodol fod yn ddefnyddiol hefyd fel ffordd o dywys cyfranogiad a datblygiad hirdymor.

PRIF BWYNTIAU YMARFER

Edrychwch ar fforymau ar y we fel www.walkingforum.co.uk, www.ukhillwalking.com neu www.livefortheoutdoors.com i weld beth y gallwch ei ddysgu o ffynonellau o'r fath. Dylech gofio y gallai rhywfaint o'r cyngor sy'n cael ei gynnig ddod o ffynonellau nad ydynt yn arbenigol!

Ewch i wefannau'r Cynghorau Mynydda (a roddir yn Atodiad 3) a nodi'r swm o wybodaeth yno sy'n berthnasol i chi a'ch grwpiau.

Gwnewch restr o gysylltiadau defnyddiol yn eich ardal leol; gwasanaethau ceidwaid cefn gwlad, clybiau cerdded/mynydda, gwybodaeth i dwristiaeth ar gyfer taflenni a mapiau llwybrau cerdded. Gallai'r ffynonellau hynny sydd fwyaf cynhyrchiol fod yn ddefnyddiol mewn ardaloedd eraill pan fyddwch ar deithiau cerdded ymhellach i ffwrdd.



NODIADAU

COFNODI EICH PROFIAD

Mae gofynion sylfaenol y maes llafur, yn nhermau profiad personol, yn cael eu crynhoi fel arfer yn nhermau ‘dyddiau o ansawdd’ ar dirwedd briodol. Mae nifer o nodweddion cyffredin sy’n cyfrannu at ‘ddiwrnod o ansawdd’, er ei bod yn amhosibl darparu diffiniad pendant oherwydd bydd pob diwrnod yn amrywio.

Dylai ‘dyddiau o ansawdd’ i’r Arweinydd Bryniau a Rhostir gynnwys elfennau o waith cynllunio, archwilio ardal anghyfarwydd a rhan sylweddol o ddarllen map/pennu’r ffordd a gwneud penderfyniadau. Bydd angen 5 i 6 awr o amser teithio fel arfer i’w cyflawni. Prif swyddogaeth diwrnod o ansawdd yw galluogi’r darpar arweinydd i ddysgu rhywbeth newydd am yr amgylchedd, archwilio ardaloedd newydd neu ymarfer a mireinio sgiliau.

Dylai’r profiad o ddiwrnod o ansawdd arwain at deimladau o gyflawniad, gwelliant a boddhad.

Nid yw dyddiau sy’n cael eu treulio yn arwain grwpiau neu fel arweinydd cynorthwyol, er eu bod yn brofiad gwerthfawr, yn cyfrif fel dyddiau o ansawdd (a dylid eu cofnodi ar wahân). Tra byddwch yn cynorthwyo arweinydd/hyfforddwr cymwys, hwy sy’n gyfrifol am lunio barn a gwneud penderfyniadau yn y pen draw a hwy sy’n bennaf gyfrifol am y grŵp; efallai y byddwch yn casglu awgrymiadau ar sut i reoli grwpiau ond ni fydd eich galluoedd personol chi’n cael eu hymestyn. Bydd hefyd yn wir, pan fyddwch yn gweithio fel arweinydd grŵp byddwch yn gweithredu yn ôl yr hyn yr ydych chi’n gyfforddus yn ei wneud, ac ni fyddwch yn ymestyn eich galluoedd personol.

Er y gallai profiad tramor fod yn ddefnyddiol i ddangos ystod eich profiad, dylai’r dyddiau hyn, os ydych yn eu defnyddio fel rhan o’ch ‘dyddiau o ansawdd’ y byddwch yn eu cofnodi, dylent fod ar dir ac mewn amodau tebyg i’r rhai yn y DU, er mwyn bod yn gwbl berthnasol fel gwaith paratoi ar gyfer asesiad.

YN GRYNO

Gellir cofnodi profiad sy’n cael ei ennill mewn ardaloedd eraill ar wahân i’r DU ac Iwerddon os cawsant eu profi mewn amodau tebyg i’r rhai a geir yn y DU.

Fodd bynnag, dylai’r mwyafrif o’ch profiad, o leiaf 50% o’r dyddiau sy’n cael eu cofnodi, fod yn y DU.

Bydd Diwrnod o Ansawdd yn cynnwys y rhan fwyaf, os nad pob un, o’r ffactorau isod:

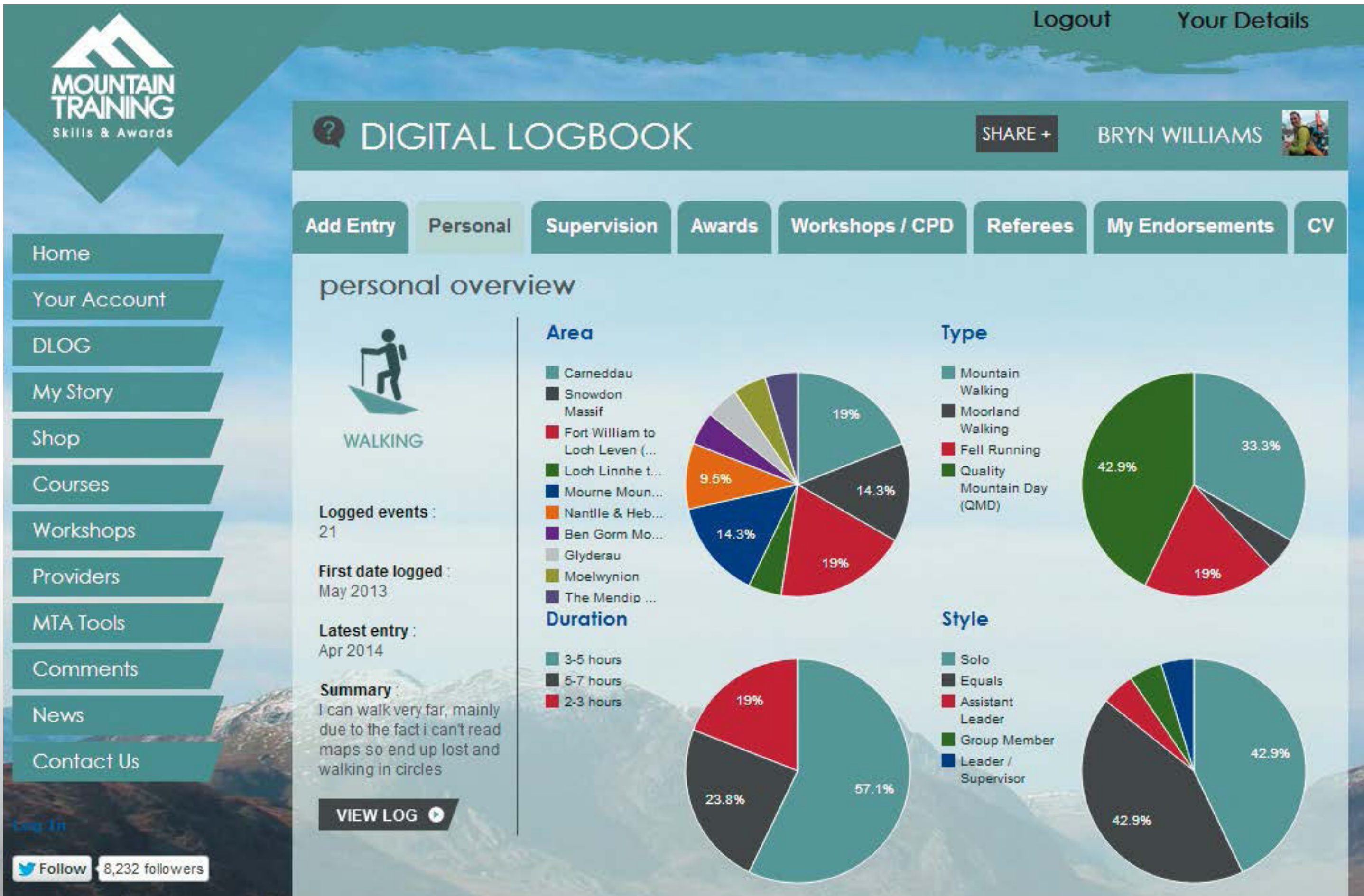
- Mae’r unigolyn yn cymryd rhan yn y gwaith cynllunio ac arwain.
- Mae angen sgiliau pennu’r ffordd.
- Mae’r wybodaeth yn cynyddu a’r sgiliau’n cael eu hymarfer.
- Telir sylw i ddiogelwch.
- Gellir profi tywydd gwael ac amodau gwael o dan draed.
- Taith o bedair awr neu fwy.

Mae’r meini prawf hyn yn golygu bod dyddiau fel aelod o gwrs dan gyfarwyddyd, aelod o grŵp sy’n ymarfer sgiliau, neu ddyddiau sy’n cael eu treulio yn ailadrodd llwybrau cyfarwydd yn annhebygol iawn o gyflawni gofynion Diwrnod o Ansawdd. Fodd bynnag, gellir cofnodi’r rhain yn y lle priodol yn eich coflyfr er nad ydynt yn addas i’w defnyddio i gyflawni’r isafswm gofynion ar gyfer mynychu asesiad.

DEFNYDDIO’R COFLYFR DIGIDOL

Mae Mountain Training yn argymell yn gryf bod pob ymgeisydd yn defnyddio’r cyfleuster coflyfr digidol ar-lein (DLOG) yn y System Rheoli Ymgeiswyr i gofnodi’r profiadau maent yn eu datblygu. Os bydd yr ymgeisydd yn dewis dull arall, er enghraifft taenlen neu goflyfr ‘papur’, yna dylai’r cofnodion ddilyn fformat tebyg (penawdau ac yn y blaen) â’r rhai sydd wedi’u cynnwys yn y DLOG. Dylai’r cofnodion fod yn gryno a hawdd eu darllen.

Dylai’r coflyfr ddarparu cofnod cyflawn o brofiadau’r ymgeisydd ac arddangos, yn yr asesiad, bod gofynion y Bwrdd wedi’u cyflawni. Mae’n offer hollbwysig i helpu hyfforddwyr gynghori ymgeiswyr ar brofiad pellach penodol sydd eu hangen cyn yr asesiad a gall cyflogwyr ei ddefnyddio ar ôl yr asesiad i arddangos profiad parhaus.
Un o elfennau allweddol pob un o wobrau Mountain Training yw bod cymhwysedd yn seiliedig ar brofiad helaeth personol o ansawdd o’r gweithgarwch. Mae meddu ar brofiad personol helaeth a pherthnasol yn hollbwysig ar gyfer llwyddo yn yr asesiad.



ASESIAD

Mae'r llawlyfr hwn wedi'i baratoi ar gyfer ymgeiswyr ar bob cam o'r cynllun gwobrwyo.

Ni fwriedir i'r llawlyfr fod yn derfynol; cafodd ei baratoi er mwyn galluogi dehongliad hyblyg o fewn fframwaith y maes llafur. Yn wir, cryfder y cynllun, sy'n wir ym mhob un o gynlluniau gwobrau Mountain Training, yw ei ryddid rhag cyfyngiadau caeth a'r gydnabyddiaeth bod hyblygrwydd yn hollbwysig ar gyfer gweithredu'n briodol mewn amgylchiadau gwahanol.

Mae llawlyfr cysylltiedig ar gyfer Hyfforddwyr ac Aseswyr sy'n cynnig canllaw i staff hyfforddi ac asesu staff drwy ehangu ar bob agwedd o'r maes llafur a chynnig awgrymiadau ar y ffordd orau o fynd i'r afael â phwnc penodol. Mae croeso i ymgeiswyr lawrlwytho'r llyfryn hwn os byddant yn dymuno.

Fe'ch cynghorir i beidio symud yn rhy gyflym o'r hyfforddiant i'r asesiad, ond dylech ganiatáu cyfle digonol i chi oresgyn unrhyw wendidau a nodwyd yn ystod yr hyfforddiant a meithrin y sgiliau a'r farn dechnegol sy'n deillio o brofiad.

Y BROSES ASESU

Cynlluniwyd y cwrs asesu i roi cyfle i ymgeiswyr brofi eu bod yn gallu gweithredu fel arweinwyr i safon sy'n cael ei chydnabod yn genedlaethol. Er bod y nodiadau hyn yn trafod 'safon asesu', maent hefyd yn amlinellu'r isafswm a ddisgwylir gan Arweinydd Bryniau a Rhostir gweithredol.

Bwriedir i'r nodiadau canlynol roi syniad i chi o'r broses asesu.

Hanfod unrhyw gyngor yw "gwnewch yr hyn y byddech yn ei wneud fel arfer a'r hyn yr ydych yn gwybod y gallwch ei wneud". Ni ddylech geisio dyfalu beth mae'r aseswr 'ei eisiau' a dylech adael i'r aseswr ddehongli eich gweithredoedd. Os ydych yn ansicr ynglŷn â'r dasg a roddwyd i chi gan yr aseswr, yna holwch gwestiynau i gadarnhau'r hyn a ddisgwylir gennych.

Mae'r cwrs asesu yn arholiad tri diwrnod fel arfer, sy'n cael ei gynnal gan ddeiliad gwobr uwch (IML neu uwch). Bydd pob cwrs yn cael ei drefnu gan ddarparwr cymeradwy cyrsiau Gwobr Arweinydd Bryniau a Rhostir a bydd gan y cwrs

Gyfarwyddwr Cwrs enwebedig, a fydd wedi'u cymeradwyo gan un o Fyrddau Hyfforddi'r Gwledydd Cartref, a fydd yn cymryd rhan yn y gwaith o asesu pob ymgeisydd yn uniongyrchol. Un o brif dasgau'r cyfarwyddwr Cwrs yw cynnig arweiniad i'r ymgeisydd ac unrhyw aseswyr eraill a gweithredu hefyd fel canolwr terfynol penderfyniadau asesu. Bydd yr aseswyr yn gweithio gyda grwpiau bychain o ymgeiswyr; dim mwy na phedwar ar y tro. Efallai y cewch eich arholi gan fwy nac un aseswr, er mai un aseswr fydd y prif aseswr fel arfer.

Bydd yr asesiad bob amser yn broses holistaidd: bydd perfformiad yr ymgeisydd yn cael ei ystyried fel cyfanswm yng nghyd-destun y cwrs cyfan, yn hytrach nac ar sail o ddydd i ddydd neu ymarfer 'ticio blychau' yn ôl meysydd y maes llafur. Yn y cyd-destun hwn, mae'n well gan nifer o aseswyr roi adborth dros dro i ymgeiswyr, ond nid yw hyn yn orfodol. Os bydd yr ymgeisydd yn gofyn am adborth o'r fath, dylid ei roi. Dylid esbonio'n glir nad yw pob rhan o'r cwrs yn cael eu cymryd ar eu pen eu hunain, felly efallai na fydd crafu drwy bob dydd yn adio at radd pasio ar ddiwedd y cwrs. Ar y llaw arall, gall un perfformiad gwael gael ei adennill gan berfformiadau cryfach eraill.

Yn ystod asesiad, disgwylir i chi ddangos sgiliau ymarferol y maes llafur mewn nifer o sefyllfaoedd gwahanol sy'n debygol o ddigwydd yn ystod teithiau cerdded. Disgwylir i chi ddangos eich bod yn gwbl "gartrefol" yn yr awyr agored; arddangos sgiliau ymarferol gyda'r rhwyddineb a'r rhuglder sy'n deillio o ymarfer am gyfnod hir, a gallu symud yn rhwydd ac yn hyderus dros lwybrau ar dirwedd briodol.

Mae'n bosibl y bydd pob rhan o'r maes llafur yn cael eu cynnwys ond fel arfer mae diffyg amser yn golygu na ellir archwilio pob pwnc. Felly dylech ddisgwyl i gael eich arholi'n fwy trylwyr yn y pynciau hynny sy'n cyflwyno problemau cyffredin.

Oherwydd bod pawb yn gallu gwneud camgymeriadau, nid yw camgymeriadau ynysig fel arfer yn sail dros fethu, ond gallai camgymeriadau cyson, waeth pa mor ddibwys, arwain at ohiriad neu argymhelliad am ailasesiad. Mae gan aseswyr fwy o ddiddordeb yn aml yn eich gallu i ymdopi â chamgymeriadau a'r ffordd yr ydych yn ymateb iddynt yn hytrach na'r ffaith eich bod wedi gwneud camgymeriad bychan. Dylech fod yn ymwybodol bod diffyg hyfedredd cyson mewn dau neu fwy o feysydd yn debygol o arwain at fethiant yn hytrach na gohirio.

Ar ddiwedd y cwrs asesu cewch eich cyfweld gan gyfarwyddwr y cwrs fel arfer, a fydd yn rhoi'r canlyniad i chi.

Mae hyn yn cael ei gofnodi yn y System Rheoli Ymgeiswyr. Mae tri chanlyniad posibl - Pasio, Gohirio, Methu. Os bydd unrhyw ganlyniad ar wahân i Basio, bydd cyfarwyddwr y cwrs yn rhoi amlinelliad llafar o gefndir y canlyniad (yn cynnwys enghreifftiau), cyngor am brofiad pellach ac, os cynigir ailasesiad, manylion unrhyw ragofynion. Gall cynllun gweithredu manwl a phenodol fod yn ddefnyddiol iawn a gwneir hyn drwy'r System Rheoli Ymgeiswyr (gall ymgeiswyr gael mynediad i'w hadroddiadau eu hunain ar-lein, er y gallwch gael copi papur hefyd). Y gobaith yw y bydd yr ymgeiswyr sy'n cael gohiriad yn dychwelyd at yr un darparwr/cyfarwyddwr cwrs. Mae rhyddid iddynt fynd rhywle arall, ac os bydd hynny'n digwydd, efallai y bydd angen trosglwyddo'r asesiad gwreiddiol i gyfarwyddwr cwrs yr asesiad newydd.

ATODIAD 1 - TIR ADDAS

Mae'r Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn cynnig cyfle i ennill ac arddangos cymhwysedd technegol wrth arwain grwpiau ar deithiau cerdded ar fryniau yn yr ardaloedd hynny o'r DU sy'n cael eu cynnwys yn y diffiniad technegol isod. Gall ardaloedd o'r fath brofi amodau tywydd anffafriol iawn ac mae elfen o hunangynhaliaeth ac adlewyrchir hyn ym maes llafur y cynllun.

Mae tir addas ar gyfer yr Arweinydd Bryniau a Rhostir yn cyflawni'r meini prawf canlynol:

- Tir agored, heb ei drin, nad yw'n fynyddig, uchel nac anghysbell a elwir yn ucheldir, rhostir, cors, gwaun, bryn neu dwyn.

(Nodyn ar y derminoleg: nid oes un term unigol sy'n diffinio'n ddigonol y tir sy'n cael ei gwmpasu gan y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir. Nid yw diffiniad yr Oxford English Dictionary o 'fryn' fel drychiad naturiol wyneb y ddaear, mynydd bychan ynddo'i hun yn eithrio bryn rhag bod yn serth a chreigiog ei natur. Yn wir, mae'n bwysig gwerthfawrogi y gellir defnyddio'r termau hyn yn wahanol mewn gwahanol rannau o Ynysoedd Prydain neu mewn cyd-destunau gwahanol. Felly, yn yr Alban gall 'y bryn' gyfeirio'n aml at dir mynyddig ond yn Iwerddon mae yna nifer o fryniau isel, crwn sy'n cael eu galw'n 'fynydd' ac ni fyddwch yn canfod y term 'rhostir' yn cael ei ddefnyddio oherwydd 'cors' yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio hyn yn lleol. Gall cerddwr gyfeirio at 'ucheldir' i gyfeirio at dir bryniog yn hytrach na thir mynyddig, tra gallai'r botanegydd neu'r ecolegydd ei ddefnyddio i ddisgrifio'r olaf. Dylai arweinwyr fod yn ymwybodol o'r amrywiadau ystyr hyn a pheidio caniatáu i enwau atal asesiad mwy gwrthrychol i benderfynu a yw darn penodol o dir yn cael ei gynnwys yng nghylch gorchwyl y wobr.

- Ardaloedd sydd wedi'u hamgáu gan ffiniau daearyddol neu artiffisial sydd wedi'u diffinio'n dda, megis ffyrdd dosbarthedig (mae ardaloedd sy'n ffinio rhanbarthau mynyddig heb ffiniau wedi'u diffinio'n dda yn cael eu heithrio)

Mae rhai ffiniau megis waliau, ffensys, planhigfeydd coedwigoedd a nodweddion dŵr newid dros y blynyddoedd. Mae'n rhaid i Arweinwyr Bryniau a Rhostir fod yn sicr bod unrhyw nodwedd sy'n ffinio'r ardal y maent yn cerdded ynddi yn ddibynadwy.

- Ardaloedd anghysbell y gellir cerdded ar eu hyd mewn ychydig eiriau, gan ddychwelyd i loches neu ffordd hygyrch,

Bydd Arweinwyr Bryniau a Rhostir a'r grwpiau maent yn eu harwain fel arfer yn gallu gadael eu llwybr dewisol o fewn tua thair awr ar gyflymder cerdded y grŵp. Gellir ystyried ffordd hygyrch yn ffordd y gellir ei defnyddio gan ambiwlans safonol a lloches fel lle sy'n gallu darparu lloches ac o ble gellir galw am gymorth, megis adeilad gyda ffôn.

- Ardaloedd lle nad oes angen symud ar dir serth neu greigiog (naill ai mewn sefyllfa wedi'i chynllunio neu heb ei chynllunio.

Mae Arweinwyr Bryniau a Rhostir wedi'u hyfforddi a'u hasesu gan staff cwrs arbenigol sydd wedi'u cymeradwyo gan Mountain Training. Mae'r cyrsiau hyfforddiant ac asesu yn cael eu cynnal mewn ardaloedd sy'n darparu enghreifftiau da o dir addas. Dylai unrhyw un sy'n ansicr ynghylch addasrwydd llwybr gysylltu â'r Bwrdd Hyfforddi priodol.

CANLLAW PELLACH

Cynlluniwyd y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir i alluogi unigolion i weithredu fel arweinwyr mewn ardaloedd agored ac weithiau anghysbell, lle mae angen iddynt fod yn arweinwyr medrus, hunan-ddibynnol ac effeithiol mewn tir a fyddai'n cael eu hystyried yn aml yn dir heriol.

Mae'r termau disgrifiadol niferus megis bryn, rhostir, dwyn, rhos, cors neu waun sy'n gysylltiedig â'r tir hwn yn rhannu'r ffaith eu bod oll yn gysylltiedig â thir 'tonnog'/'bryniog' yn hytrach na 'mynyddig'. Ni ddylai fod gan y tir hwn greigiau arwyddocaol a brigiadau creigiog eraill ar wahân i rwystrau bychain y byddech yn eu canfod ar ymylon palmentydd calchfaen neu darenni isel y gellir eu gweld a'u hosgoi yn rhwydd ar y ddaear ac sydd wedi'u marcio yn amlwg ar fap. Ni ddylai bod unrhyw ardaloedd mawr na ellir eu hosgoi o dir serth a allai gyflwyno anawsterau i'r arweinydd neu i unigolyn yn y grŵp.

Mewn achosion lle nad oes unrhyw ffiniau llinellol artiffisial neu naturiol pendant rhwng rhostir ac ardaloedd mynyddig, serth neu greigiog cyfagos (tir Arweinydd Mynydd) mae'n bosibl y gallai ffin gael ei diffinio mewn rhai achosion gan nodweddion tir y dylai'r arweinydd allu eu hadnabod yn rhwydd gyda chymhwysedd priodol i bennu'r ffordd e.e. col pan fydd disgyniad yn newid i esgyniad. Gall Cynghorydd Technegol ddarparu cyngor pellach ar enghreifftiau penodol.

ATODIAD 2 - PROFIAD PELLACH

Dylai deiliaid y wobr ddilyn y Canllawiau Cenedlaethol a gyhoeddir gan Mountain Training UK. Yn benodol, dylent nodi bod eu gwobr ond yn ddilys pan fydd y deiliad yn gweithredu o fewn cwmpas y wobr a bod y deiliad wedi cofnodi profiad diweddar sy'n briodol ar gyfer y wobr.

Pan fydd unrhyw amheuaeth, dylai cynghorwyr gysylltu â bwrdd cenedlaethol perthnasol Mountain Training.

Yn ôl yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch mae pedair ffordd i arddangos cymhwyster arweinwyr, sef:

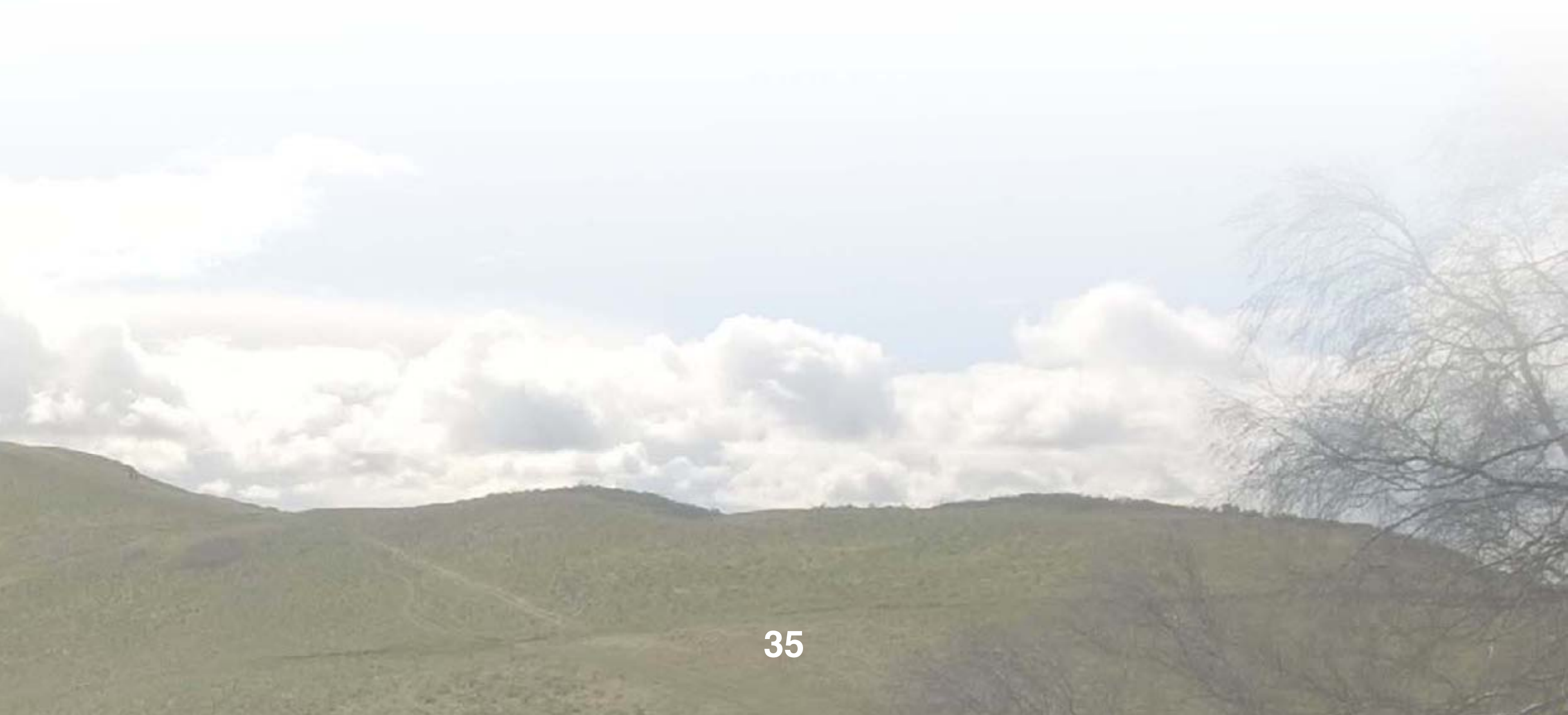
- meddu ar y cymhwyster perthnasol
- meddu ar gymhwyster cyfatebol
- derbyn hyfforddiant mewnol priodol
- bod yn gymwys trwy brofiad

Mae Mountain Training yn cymeradwyo'r farn hon, ac yn pwysleisio hefyd bod gwobrau cenedlaethol yn elfennau allweddol mewn ymagwedd o'r fath. Mae digwyddiadau a chyfleoedd hyfforddiant pellach er mwyn adolygu mentrau newydd yn elfennau gwerthfawr o ddatblygiad parhaus unrhyw arweinydd.

Er mwyn helpu i ddarparu cyfleoedd hyfforddi pellach, bydd Cymdeithas Mountain Training yn darparu gwybodaeth am faterion o ddiddordeb i bob deiliad gwobr, yn cynnwys digwyddiadau Datblygiad Personol Parhaus.

Darparwr y gwasanaeth fydd yn gyfrifol am sicrhau bod arweinwyr yn derbyn hyfforddiant gloywi, neu'r unigolyn yn achos arweinwyr hunangyflogedig. Mae'n bosibl y gall deiliaid gwobr sy'n dymuno gweithredu y tu hwnt i gwmpas eu gwobr(au), yn rhinwedd eu profiad a/neu hyfforddiant ychwanegol, er enghraifft deiliad gwobr Arweinydd Tir Isel yn arwain grŵp ar rostir lleol y maent yn gyfarwydd ag ef, wneud hynny naill ai drwy hyfforddiant mewnol a/neu yng nghyd-destun cynllun lleol.

Mae cynlluniau lleol yn cael eu darparu er mwyn darparu'r sgiliau sydd eu hangen i ddelio â thasgau cyfyngedig penodol, ac mae'r achrediad yn dueddol o fod yn benodol i safle neu ardal, yn gyfyngedig ac nid yw'n bosibl ei drosglwyddo. Felly, mae angen cofio bod cynlluniau lleol ond yn addas i'w defnyddio gan sefydliadau ac nid gan unigolion. Gall unigolion (arweinwyr hunangyflogedig) sy'n chwilio am hyfforddiant ac asesiad ychwanegol gan gynghorydd technegol profiadol a chymwys, sy'n eu galluogi i ddatblygu profiad perthnasol pellach, ganfod bod hyn yn eu galluogi i arddangos cymhwyster y tu hwnt i gwmpas y wobr. Dylai deiliaid gwobr sy'n defnyddio'r dull hwn i ehangu eu cylch gwaith personol egluro cyfrifoldeb gweithredol cynghorydd technegol a'r goblygiadau ar gyfer eu hyswiriant os byddant yn gweithredu y tu hwnt i gwmpas y wobr.



ATODIAD 3 - MOUNTAIN TRAINING A'R CYNGHORAU MYNYDDA

Prif nod pedwar bwrdd gwledydd cartref Mountain Training yw hyrwyddo ymwybyddiaeth o ddiogelwch wrth ddringo a mynydda drwy gynlluniau hyfforddi ffurfiol i arweinwyr. Mae'r rhain yn cynnwys y Wobr Arweinydd Tir Isel, y Wobr Arweinydd Bryniau a Rhostir, y Wobr Arweinydd Mynydd Gaeaf, y Wobr Dringlen Unigol, y Wobr Dringo Wal a'r Wobr Arweinydd Dringo Wal.

Mae Mountain Training yn hyrwyddo ac yn cydlynu Byrddau'r pedair gwlad gartref ar ddarparu hyfforddiant ac mae'n gyfrifol am y Cynllun Hyfforddwr Mynydd a'r Wobr Arweinydd Mynydd Rhyngwladol. Mae Mountain Training hefyd yn cynnal cronfa ddata genedlaethol ganolog ar hyfforddiant mynydd (a elwir yn System Rheoli Ymgeiswyr), sy'n darparu cofnod o gymwysterau arweinwyr, hyfforddwyr a thywyswyr mynydd ar hyd a lled y DU.

Y cynghorau mynydda yw'r cyrff sy'n cynrychioli dringwyr, cerddwyr bryniau a mynyddwyr ac maent yn gweithio i hyrwyddo eu buddiannau a diogelu eu rhyddid. Maent yn darparu ystod eang o wasanaethau i aelodau ac yn cynnal cyfarfodydd ardal rheolaidd.

Mountain Training Cymru (MTC)

Siabod Cottage, Capel Curig, Conwy LL24 0ES

Ffôn: 01690 720272

info@mountain-training.org

www.mountain-training.org/home-nations/cymru

Mountain Training Northern Ireland (MTNI)

Tollymore Mountain Centre, Hilltoen Road, Bryansford, Newcastle, Co Down BT33 0PT

Ffôn: 028 4372 2158

livetheadventure@tollymore.com

www.tollymore.com

Bord Oiliúint Sléibhe (BOS)

Irish Sport HQ, National Sports Campus, Blanchardstown, Dublin 15, Ireland

Ffôn: 00 3531 625 1115

info@mountaineering.ie www.mountaineering.ie

British Mountaineering Council (BMC)

177-179 Burton Road, Manchester M20 2BB

Ffôn: 0161 445 6111

office@thebmc.co.uk www.thebmc.co.uk

Mountaineering Council of Scotland (MC of S)

The Old Granary, West Mill Street, Perth PH1 5QP

Ffôn: 01738 493942

info@mcofs.org.uk www.mcofs.org.uk

Mountain Training England (MTE)

Siabod Cottage, Capel Curig, Conwy LL24 0ES

Ffôn: 01690 720314

info@mtengland.org

www.mountain-training.org/home-nations/england

Mountain Training Scotland (MTS)

Glenmore, Aviemore, Inverness-shire PH22 1QU

Ffôn: 01479 861248

scotland@mountain-training.org

www.mountain-training.org/home-nations/scotland

Mountain Training UK (MTUK)

Siabod Cottage, Capel Curig, Conwy LL24 0ES

Ffôn: 01690 720272

info@mountain-training.org www.mountain-training.org

Mountaineering Ireland (MI)

Irish Sport HQ, National Sports Campus, Blanchardstown, Dublin 15, Ireland

Ffôn: 00 3531 625 1115

info@mountaineering.ie www.mountaineering.ie

ATODIAD 4 - LLYFRYDDIAETH

Mae'r cyhoeddiadau hyn, er nad yw'n rhestr gyflawn, yn berthnasol i faes llafur y Wobr Arweinydd Tir Isel.

Call Out Mountain Rescue? A Pocket Guide to Safety on the Hill	*Judy Whiteside*
Hillwalking	*Steve Long*
Hostile Habitats	*N Kempe, M Wrightham*
How to Shit in the Woods	*K Meyer*
Leading and Managing Groups in the Outdoors	*Ken Ogilvie and Lyn Noble*
Managing Risks in Outdoor Activities	*Cathye Haddock*
Mountaincraft and Leadership	*Eric Langmuir*
Navigation in the Mountains.	*Carlo Forte*
Safety, Risk and Adventure in Outdoor Activities	*Bob Barton*
The Nature of Snowdonia	*Mike Raine*
Mountain Weather (A practical Guide for Hillwalkers & Climbers in the British Isles)	*John R Weber*

APPENDIX 5 - SAMPLE HOME PAPER

Model o Bapur Amgylchedd Ucheldir ar gyfer yr Arweinydd Bryniau a Rhostir

1. Enwch dair ffynhonnell wybodaeth y gallech eu defnyddio wrth ymchwilio i fynediad i ardal anghyfarwydd. (3)
2. Un o achosion mwyaf cyffredin gwrthdaro rhwng tirfeddianwyr a defnyddwyr hamdden yw rheoli cŵn. Beth yw'r rheswm am hyn a pha gyngor fyddech chi'n ei roi i'ch grŵp? (3)
3. Rhowch ddau reswm pam y gallai mynediad gael ei gyfyngu dros dro i ardaloedd ucheldir. (2)
4. Enwch bedair asiantaeth y llywodraeth sy'n gyfrifol am gadwraeth yng Nghymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon, yr Alban neu Weriniaeth Iwerddon. (4)
5. Enwch ddau sefydliad sy'n defnyddio gwirfoddolwyr i gynorthwyo gyda'u nodau cadwraeth yr ucheldir? (2)
6. Enwch bedwar dynodiad y gall llywodraeth eu dyfarnu er mwyn rhoi lefel o ddiogelwch i dirweddau gwyllt? (4)
7. Beth yw ACT a beth yw ei rôl? (2)
8. Rhestrwch dri llwybr ucheldir sydd wedi erydu'n ddifrifol a disgrifiwch sut y gallech helpu i reoli erydiad pellach? (3)
9. Sut y gall Arweinwyr Bryniau a Rhostir wneud cyfraniad cadarnhaol i warchod yr amgylchedd ar gyfer y dyfodol? (3)
10. Rydych yn cynllunio i wersylla dros nos mewn lleoliad rhostir. Sut y byddech yn lleihau'r effaith? (3)
11. Pa faterion y dylech eu hystyried wrth gynghori eich grŵp ar faterion glanweithdra a gwaredu gwastraff dynol yn yr ucheldir? (3)
12. Pa ddeunyddiau bioddiraddadwy, os o gwbl, y byddech yn eu gadael yn yr ucheldir ac, os felly, sut y byddech yn ei adael? (3)
13. Disgrifiwch beth fyddai'r prif wahaniaethau yn y tirlun pe byddech yn ymweld ag ucheldir Prydain ac Iwerddon chwe mil o flynyddoedd yn ôl. (3)
14. Pryd daeth oes yr iâ diwethaf i ben? (1) a. 10 000 o flynyddoedd yn ôl b. 50 000 o flynyddoedd yn ôl c. 100 000 o flynyddoedd yn ôl
15. Enwch a disgrifiwch dair nodwedd a grëwyd gan weithredoedd rhewlifol sydd i'w gweld yn ucheldiroedd y DU? (3)
16. Rhestrwch dri math o greigiau ac enwch ardal ucheldir yn y DU lle mae'r math hwn o graig yn ddylanwad mawr ar y tirlun. (3)
17. Sut mae mawn yn cael ei greu? (2)
18. Enwch dri phlanhigyn sydd i'w canfod yn gyffredin mewn neu o amgylch ardaloedd gwlyb/corsiog o ucheldir? (3)
19. Mae tormaen glasgoch a derig yn enghreifftiau o blanhigion alpaidd arctig. Mae ein hinsawdd yn wahanol i'r
18 rhan fwyaf o ranbarthau alpaidd. Pam fod y planhigion hyn yn parhau i gael eu gweld yn ein mynyddoedd? (3)
20. Enwch ddau blanhigyn ucheldir sy'n agored i orbori? (2)
21. Enwch dri math o goed brodorol sydd i'w gweld yn ucheldiroedd Prydain ac Iwerddon. (3)
22. Enwch a disgrifiwch ddau blanhigyn ucheldir y gellir eu hadnabod yn rhwydd drwy eu harogl? (2)
23. Enwch aderyn ucheldir sy'n: i) hedfan wyneb i waered yn achlysurol ii) sy'n bwyta adar eraill iii) sy'n rhywogaeth dan fygythiad (1)
24. Enwch ddau anifail yn ucheldiroedd y DU sy'n newid eu hymddangosiad yn ddibynnol ar yr adeg o'r flwyddyn? (2)
25. Enwch ymlusgiad, pryfyn a microb a allai fod yn berygl i gerddwyr. (3)

Nodiadau: mae cyfanswm o chwedeg wyth o farciau ar gael yn y papur hwn. Bydd ymgeiswyr yr asesiad fel arfer yn gallu ennill o leiaf hanner y marciau.

MOUNTAIN TRAINING ASSOCIATION

Darparu cymorth a chyfleoedd datblygu i bob ymgeisydd a deillad gwobrau Mountain Leader .

Ymhlith y buddiannau mae:

- Yswiriant Atebolrwydd Sifil am bris is
- Disgownt gyda gweithgynhyrchwyr awyr agored
- Digwyddiadau a gweithdai achrededig CPD
- Cylchlythyr chwarterol ac e-gylchlythyrau misol
- Proffil cyhoeddus ar wefan Mountain Training
- Grwpiau Rhanbarthol ar gyfer hyfforddiant a digwyddiadau rhwydweithio

I yumuno â Chymdeithas Mountain Training:

www.mountain-training.org/mta

MOUNTAIN TRAINING

Mountain Training, Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy, LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272
E-bost: info@mountain-training.org
Gwefan: www.mountain-training.org