

ARWEINYDD
TIR ISEL 
LLAWLYFR I YMGEISWYR

CONNECT WITH US



RHAGAIR

Cynlluniwyd y llawlyfr hwn i gefnogi ymgeiswyr drwy gymhwyster Arweinydd Tir Isel Mountain Training. Mae'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am y cymhwyster yn ogystal â'r maes llafur a nodiadau canllaw.

Mae Mountain Training yn cydnabod bod cerdded, dringo a mynydda yn weithgareddau â risgiau cysylltiedig. Mae Mountain Training yn darparu cyrsiau a chanllawiau hyfforddiant ac asesu i helpu arweinwyr i ddatblygu'r sgiliau i reoli'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd y maent yn gweithredu ynddo ac i alluogi cyfranogwyr newydd i gael profiadau cadarnhaol.

Mae gan bob arweinydd ddyletswydd gofal uwch i'r bobl y maent yn eu harwain, i'w cydweithwyr, a'r cyhoedd ehangach y gallai gweithredoedd yr arweinydd effeithio arnynt.

Bydd arweinwyr cymwys Mountain Training yn gweithredu er budd gorau eu grŵp, aelodau unigol grŵp ac eraill a byddant bob amser yn gweithredu o fewn eu cymhwysedd i atal niwed iddynt.

DIOLCHIADAU

Hoffai Mountain Training ddiolch i bob aelod o staff a'r gwirfoddolwyr fu'n gysylltiedig â'r Adolygiad o Gynlluniau Cerdded 2019-2022.

Diolch hefyd i'r canlynol, y mae eu ffotograffau yn dod â'r llawlyfr yn fyw: Emily Ward Photography, George McEwan, Jon Garside, Nicola Jasieniecka-Evans, Passionfruit Pictures a Phlas y Brenin.



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

© Mountain Training. Gorffennaf 2022. Fersiwn 1.0. Cedwir pob hawl
Dyluniwyd gan Dragon Design: www.dragondesignwales.com

LLWYBR Y CYNLLUN

3-5

RHEOLI A GWNEUD PENDERFYNIADAU

6-13

- CYFRIFOLDEBAU ARWEINYDD 6-7
- ARWEINYDDIAETH A GWNEUD PENDERFYNIADAU 8-9
- CYNLLUNIO A'R TYWYDD 10-11
- PERYGLON A GWEITHDREFNAU BRYD 12-13

CYMHWYSEDD TECHNEGOL

14-19

- OFFER 14-15
- SGILIAU CERDDED 16-17
- PENNU'R FFORDD 18-19

SGILIAU ADDYSGU A DYSGU

20-21

YR AMGYLCHEDD DYSGU

22-25

- MYNEDIAD, CADWRAETH A'R AMGYLCHEDD 22-23
- GWYBODAETH GEFNDIR 24-25

ATODIADAU

26-28

- 1 - DIFFINIADAU 26
- 2 - GWYBODAETH YCHWANEGOL 27-28

SYSTEM RHEOLI YMGEISWYR A DLOG

29

CYMDEITHAS MOUNTAIN TRAINING

30



1. LLWYBR Y CYNLLUN

1.1. CYFLWYNIAD

Mae'r cynllun Arweinydd Tir Isel yn galluogi i gerddwyr sy'n brofiadol ar dir lefel isel arwain grwpiau ar deithiau cerdded dydd yng nghefn gwlad a choetiroedd y Deyrnas Unedig ac Iwerddon, mewn amodau haf.

1.2. CWMPAS Y CYNLLUN

Gall Arweinydd Tir Isel cymwys arwain eraill ar deithiau cerdded dydd mewn ardaloedd cefn gwlad ac amgylcheddau coetir lefel isel. Mae deiliaid y cymhwyster yn gallu rheoli grwpiau yn ddiogel yn ystod y gweithgarwch hwn.

TIR

Ardaloedd cefn gwlad a choetir lefel isel yn y DU ac Iwerddon sy'n cyflawni'r meini prawf canlynol:

- Mae'n rhaid i deithiau cerdded ddilyn llwybrau neu draciau sydd wedi'u marcio ar fap ac sydd i'w gweld yn glir ar y ddaear ac nad oes angen cyfeirio cerddwyr ar draws ardaloedd di-llwybr.
- Ar hyd y daith gyfan, yn gyffredinol ni ddylai'r grŵp fod ymhellach na 3 chilometr i ffwrdd o bwynt mynediad allweddol er enghraifft maes parcio, cilfan neu ardal boblog.
- Mae'n rhaid i deithiau cerdded ddefnyddio pontydd neu bwyntiau croesi dŵr cydnabyddedig.
- Dylai unrhyw lwybrau dianc posib fod wedi'u lleoli hefyd o fewn cwmpas y tir a ddiffiniwyd ar gyfer y cymhwyster Arweinydd Tir Isel.

EITHRIADAU

Nid yw'r cynllun yn cwmpasu:

- Teithiau cerdded sy'n croesi cefn gwlad agored lle nad oes llwybrau a thraciau sy'n weladwy.
- Teithiau cerdded sy'n croesi unrhyw dir peryglus (e.e. clogwyni, llethrau serth iawn, peryglon dŵr ac yn y blaen)
- Teithiau cerdded a gynhelir mewn amodau gaeaf. Nid yw'r cynllun hwn yn darparu hyfforddiant nac asesiad o'r sgiliau sydd eu hangen i ymdopi â pheryglon amodau gaeaf, yn benodol eira a rhew. Mae 'amodau haf' wedi'u diffinio gan yr amodau sy'n bodoli ac nid yn ôl y calendr.

1.3. CAMAU YN Y CYNLLUN

1.3.1. Rhagofynion cofrestru:

- Mae'n rhaid eich bod yn o leiaf 17 oed.
- Mae'n rhaid bod gennych ddi-ddordeb gwirioneddol mewn cerdded lefel isel a goruchwyllo grwpiau.

1.3.2. Rhagofynion hyfforddiant :

- Mae'n rhaid eich bod wedi cofrestru ar y cynllun.
- Mae'n rhaid i chi sicrhau bod gennych:
- Coflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfrydol) gyda thystiolaeth o 10 taith gerdded amrywiol ar dir isel. Neu
- Eich bod wedi mynychu cwrs hyfforddiant sgiliau personol cerdded a phennu'r ffordd sy'n cael ei gydnabod gan Mountain Training.

1.3.3. Cyfnod atgyfnerthu:

- Yn ystod y cyfnod rhwng yr hyfforddiant ac asesiad, disgwylir i ymgeiswyr ennill profiad personol o gerdded mewn ardaloedd tir isel. Dylid manteisio ar bob cyfle i ymarfer y sgiliau a ddysgwyd yn ystod yr hyfforddiant.
- Dylai pob ymgeisydd ac eithrio'r rhai mwyaf profiadol ganiatáu o leiaf chwe mis rhwng yr hyfforddiant ac asesiad.
- Nid oes unrhyw derfyn amser ar hyn o bryd ar ddilysrwydd cwrs hyfforddiant a gallai gymryd nifer o flynyddoedd i rai ymgeiswyr gwblhau'r cymhwyster.

1.3.4. Rhagofynion asesiad:

- Mae'n rhaid eich bod wedi mynychu cwrs hyfforddiant Arweinydd Tir Isel (oni bai eich bod wedi'ch eithrio).
- Mae'n rhaid eich bod yn gyfarwydd â'r maes llafur.
- Mae'n rhaid bod gennych goflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfrydol) gyda thystiolaeth o:
 - 20 o deithiau cerdded amrywiol ar dir isel yn y DU ac Iwerddon. Mae hyn yn ofyniad sylfaenol. Mae profiad arall o gerdded ac arweinyddiaeth bersonol yn ddefnyddiol ond nid yw'n hanfodol.
 - Mae'n rhaid eich bod wedi mynychu a chwblhau mewn person (h.y. nid ar-lein) cwrs cymorth cyntaf sydd wedi cynnwys o leiaf dau ddiwrnod llawn neu un ar bymtheg awr o gyfarwyddyd ac sydd wedi cynnwys elfen o asesiad.



2. STRWYTHUR Y CWRS

HYFFORDDIANT

- Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys o leiaf 16 awr o amser cyswllt a gynhelir dros o leiaf 2 ddiwrnod.
- Canlyniadau: Cwblhawyd, Heb ei Gwblhau Eto, Wedi Tynnu'n Ôl, Ddim wedi Mynychu, Wedi'ch Eithrio.
- Gall ymgeiswyr sydd wedi gwneud hyfforddiant perthnasol blaenorol wneud cais i gael eu heithrio o'r cwrs hyfforddiant Arweinydd Tir Isel 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. Gall ymgeiswyr sydd wedi cwblhau'r hyfforddiant Arweinydd Bryniau a Rhostir neu'r hyfforddiant Arweinydd Mynydd symud ymlaen yn syth i'r asesiad ar ôl cofrestru ar gyfer yr Arweinydd Tir Isel.

ASESIAD

- Bydd yr asesiad yn cynnwys o leiaf 16 awr o amser cyswllt a gynhelir dros o leiaf 2 ddiwrnod.
- Canlyniadau: Pasio, Gohirio, Methu, Heb ei Gwblhau Eto, Wedi Tynnu'n Ôl, Ddim wedi Mynychu.
- Nid oes unrhyw eithriad o unrhyw elfen o'r asesiad. Ni ellir cynnal unrhyw ailasesia dau ymarferol o fewn tri mis i'r asesiad cychwynnol, er mwyn caniatáu amser ymarfer a pharatoi digonol. Mae'n rhaid cwblhau pob ailasesiad gohiriedig o fewn pum mlynedd i'r asesiad gwreiddiol. Gall ymgeiswyr ymgymryd â dau ailasesiad byr ar ôl canlyniad gohirio. Bydd yn rhaid cwblhau asesiad llawn yn dilyn hyn.



3. CYNNAL Y CWRS

HYFFORDDIANT

- Mae'n rhaid i gyfarwyddwr y cwrs fod yn ddeiliad cymhwyster Arweinydd Mynydd (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Mae'n rhaid i staff ychwanegol fod yn ddeiliad y cymhwyster Arweinydd Tir Isel (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Maint gofynnol y cwrs: 2, Uchafswm maint y cwrs; 12, Cymhareb uchaf: 1:6.

ASESIAD

- Mae'n rhaid i gyfarwyddwr y cwrs fod yn ddeiliad cymhwyster Arweinydd Mynydd (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Mae'n rhaid i staff ychwanegol fod yn ddeiliad y cymhwyster Arweinydd Tir Isel (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Maint gofynnol y cwrs: 2, Uchafswm maint y cwrs: 12, Cymhareb uchaf: 1:4.



4. SEFYDLIADAU DYFARNU

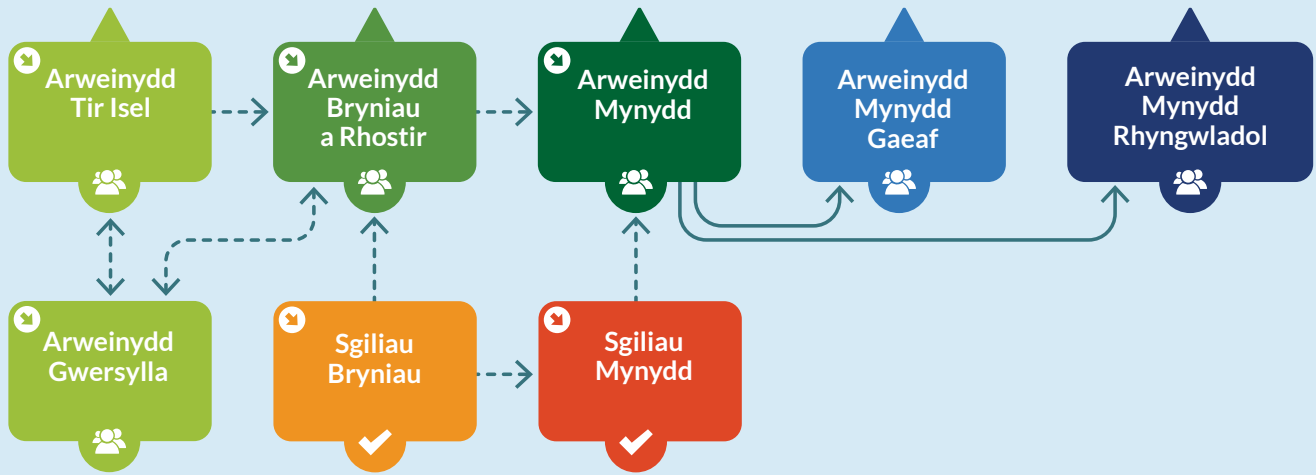
- Mountain Training Lloegr
- Mountain Training Yr Alban Bwrdd
- Mountain Training Cymru
- Mountain Training Iwerddon



Mae Cymdeithas Mountain Training yn sefydliad aelodaeth wirfoddol a grëwyd i gefnogi ymgeiswyr sy'n gweithio tuag at ein cymwysterau a darparu cyfleoedd datblygu i'r rhai sydd eisoes yn eu meddu. Gall unrhyw un sydd wedi cofrestru ar un o'n cynlluniau cymhwyster ymuno â Chymdeithas Mountain Training a bydd yr aelodau'n cael mynediad at ystod eang o fuddiannau cefnogol, gan gynnwys mynediad at weithdai Datblygiad Proffesiynol Parhaus, disgownt ar ddillad ac offer awyr agored ac adnoddau ar-lein.



Llwybr Cerdded



- Mynediad Uniongyrchol
- Cymwysterau Arweinyddiaeth
- Cyrsiau Sgiliau
- Dilyniant a Argymhellir



Mae gan Arweinwyr Tir Isel gyfrifoldebau fel arweinydd grŵp o ran gofalu am y grŵp a'u diogelwch. Mae hyn yn cynnwys rheoli diogelwch, eu hymddygiad a'u hethos arweinyddiaeth eu hunain yn ogystal â delio â pheryglon ac argyfyngau. Byddant yn gallu:



MAES LLAFUR

1. CYFRIFOLDEBAU ARWEINYDD

1.1. Esbonio eu cyfrifoldebau cyffredinol i'r grŵp a, phan fydd hynny'n briodol, i rieni/gwarcheidwaid, yr awdurdod, pwyllgor neu reolwr sy'n trefnu'r gweithgarwch, defnyddwyr eraill yr awyr agored a'r cyhoedd.

1.2. Esbonio eu cyfrifoldebau penodol i ddewis amcanion priodol, cwblhau paratodau manwl a sicrhau bod gan y grŵp yr offer digonol a'u bod wedi derbyn gwybodaeth am y gweithgarwch.

1.3. Arddangos dealltwriaeth o ddeddfwriaethau cyfredol a'r cyfrifoldebau cyfreithiol sy'n gysylltiedig â gofalu am grwpiau o dan eu gofal, gan gynnwys materion diogelu sy'n benodol i oruchwylio pobl ifanc ac oedolion agored i niwed.

1.4. Arddangos ymwybyddiaeth o rwystrau amrywiol at gyfranogiad, gan gynnwys anabledau meddyliol a chorfforol, ethnigrwydd, ffitrwydd/iechyd a bod yn ymwybodol o effaith cyflyrau meddygol amrywiol.

1.5. Gallu gwerthuso'r profiad a chyfeirio at gyfranogiad pellach.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Fel arweinydd cerdded mae gennych ddyletswydd gofal amlwg i'ch grwpiau, a bydd lefel y ddyletswydd yn amrywio yn ôl oedran a phrofiad aelodau eich grŵp. Mae gennych ddyletswydd gofal uwch pan fyddwch yn gweithredu in loco parentis gyda phobl o dan ddeunaw oed. Mae cefn gwlad yn cyflwyno peryglon nad ydynt yn amlwg o bosibl i gerddwyr dibrofiad, felly dylid sicrhau bod cyfranogwyr a rhieni plant sy'n cyfranogi yn y gweithgarwch hwn yn ymwybodol o'r risgiau hyn a'u bod yn eu derbyn.

Bydd llawer o'ch cyfrifoldebau fel arweinydd yn dod i'r amlwg drwy waith paratoi a chynllunio ac mae'n debygol y byddant yn cynnwys: cydsyniad rhieni (os bydd y cyfranogwyr o dan 18 oed), cymeradwyaeth awdurdod (os bydd angen), gwybodaeth bersonol a meddygol, cyllid, yswiriant a thrafnidiaeth briodol.

Bydd gan sefydliadau cyflogi/lleoli, gan gynnwys ysgolion, y Sgowntiaid, y Geidiaid ac awdurdodau addysg lleol eu gweithdrefnau

eu hunain ar waith i sicrhau bod paratodau priodol wedi'u gwneud. Bydd eich dealltwriaeth a'ch gallu i addasu i'r gweithdrefnau hyn a'u hegwyddorion sylfaenol yn eich galluogi i baratoi'n annibynnol a phriodol ar gyfer teithiau cerdded.

Mae'r gallu i baratoi ac ysgogi unrhyw grŵp cyn y daith yn bwysig a dylech fanteisio ar gyfleoedd i asesu'r cyfranogwyr yn nhermau eu galluoedd corfforol yn ogystal ag unrhyw anghenion offer. Mae'n bosibl y bydd llawer o ffactorau eraill i'w hystyried wrth baratoi a chynnal unrhyw daith gerdded. Mae'n bosibl y bydd angen cyfres o deithiau cerdded i ddatblygu ffitrwydd a gallu personol y cyfranogwyr.

Mae eich safle o gyfrifoldeb yn ymestyn y tu hwnt i'r daith ei hun ac mae'n bosibl y bydd cyfranogwyr yn gofyn am eich cyngor ar sut i barhau i gerdded yn annibynnol neu i ddatblygu eu sgiliau ymhellach. Felly, mae gwybodaeth gyflawn am gyfleoedd addas yn ddefnyddiol iawn.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Datblygu arferion cynllunio da drwy gynllunio rhai o'ch teithiau eich hun yn drylwyr.
- Pan fyddwch yn mynd i gerdded eich hun, ceisiwch ddychmygu'r daith gerdded 'drwy lygaid' gwahanol fathau o grwpiau. Beth yw'r heriau? Lle allwch chi gael seibiannau? Lle allwch chi gyflwyno pwyntiau diddordeb ychwanegol?
- Ceisiwch fynd allan gydag arweinwyr profiadol gymaint ag y gallwch a gwnewch nodyn o unrhyw dechnegau a strategaethau maent yn eu defnyddio gyda'u grŵp.
- Ymchwilio i gyfleoedd i ddatblygu sgiliau neu ganfod cymdeithion cerdded a allai fod yn addas ar gyfer ystod o wahanol grwpiau ac unigolion.



MAES LLAFUR

2. ARWEINYDDIAETH A GWNEUD PENDERFYNIADAU

2.1. Mae'r Arweinydd yn arddangos ymddygiad arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau hyblyg.

2.1.1. Monitro'r grŵp, yr amodau amgylcheddol a'r gweithgarwch, a gallant addasu eu hymddygiad a'u penderfyniadau i gyflawni'r gofynion parhaus o ran diogelwch, y grŵp a'r dasg.

2.1.2. Bod yn gyson a hyderus wrth wneud penderfyniadau er mwyn cyflawni canlyniadau cadarnhaol ac esbonio'r rhain yn glir i'r grŵp.

GWELEDIGAETH - Mae'r arweinydd yn fodel rôl cadarnhaol ac yn ceisio ysbrydoli eraill.

2.2. Mynegi gwerthoedd clir a chytûn ar gyfer eu grŵp; arwain trwy esiampl; ac ymddwyn sut maen nhw eisiau i'r grŵp ymddwyn.

CEFNOGI - Mae'r arweinydd yn creu amgylchedd cadarnhaol a chefnogol i'r grŵp.

2.3. Cydnabod, parchu ac addasu i anghenion, gwahaniaethau, cryfderau a galluoedd unigol.

2.4. Annog dysgu annibynnol: creu amgylchedd lle mae camgymeriadau'n cael eu hystyried fel cyfleoedd i ddysgu a darparu adborth clir a chadarnhaol i ategu hyn.

HERIO - Mae'r arweinydd yn darparu profiadau heriol perthnasol a phriodol.

2.5. Cytuno ar nodau'r grŵp a chydbwysio lefel yr her i alluoedd a chymhellion unigol.

2.6. Annog a chefnogi'r grŵp a'r unigolion i fod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau a'u hannog i ddatrys eu problemau eu hunain.

Mae'r arweinydd yn deall ethos arweinyddiaeth Mountain Training ac maent wedi datblygu eu dull arweinyddiaeth eu hunain. Dylent allu:

2.7. Esbonio eu hethos a'u credoau arweinyddiaeth eu hunain yn ogystal â rhai Mountain Training.

2.8. Cydnabod a disgrifio ystod o ddulliau a modelau arweinyddiaeth a'u hethos cysylltiedig.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae angen i'r Arweinydd Tir Isel arddangos y sgiliau a'r gallu sylfaenol i wneud penderfyniadau fel arweinydd hyblyg. Dylai fod ganddynt gynllun a ymchwiliwyd yn dda ar gyfer eu grŵp, sy'n ymgorffori ffactorau fel galluoedd ac anghenion y grwpiau, y tywydd, ac amodau'r ddaear, yn ogystal â'r lleoliad a'r llwybr arfaethedig. Y peth pwysicaf yw cyfateb eu dewisiadau arweinyddiaeth gyda'r canlyniadau a ddymunir ar gyfer y grŵp.

Er gwaethaf y cynlluniau gorau, gall pethau newid, ac maent yn newid – boed hynny y tywydd, y grŵp, yr offer neu beth bynnag. Bydd arweinydd da yn sylwi ac yn edrych allan am y newidiadau hyn cyn i broblem godi ac addasu yn unol â hynny. Er enghraifft, os oes mwy o wynt na'r hyn a ragwelwyd, yna mae'n bosibl y bydd angen symud y llwybr i dir is neu fwy cysgodol.

Mae yna saith elfen arweinyddiaeth sy'n cyfrannu at effeithiolrwydd yr arweinydd:

1. Arddull arweinyddiaeth: rheoli yn hytrach na pheidio rheoli.
2. Gwneud penderfyniadau: beth sy'n hysbysu hyn a sut i'w gwneud.
3. Arsylwadau arweinydd: beth ddylen nhw fod a sut i'w gwneud.
4. Sgiliau cyfathrebu arweinydd: geiriol a di-eiriau, gwranddo.
5. Profiad a gallu: sut mae hyn yn dylanwadu ar wneud penderfyniadau.
6. Deallusrwydd emosïynol: i gefnogi unigolion.
7. Rheoli grwpiau: technegau, arddulliau a dylanwadau..

Dylai ymgeiswyr adlewyrchu ar y rhain wrth arwain grwpiau a cheisio eu datblygu yn ystod eu gyrfa.

Yn sail i rôl arweinydd mae'r gwerthoedd, y credoau a'r ethos sy'n siapio barn pob unigolyn am yr hyn y dylai arweinyddiaeth

fod. Mae pob arweinydd yn dueddol o feddu ar ddulliau gweithredu a ffafrir ganddynt (arddulliau arweinyddiaeth) sy'n cael eu dylanwadu'n drwm gan y rhain a nodweddion eu personoliaeth. Bydd angen i arweinwyr addasu'r dull gweithredu a ffafrir ganddynt i gyfres briodol o gamau gweithredu sydd eu hangen i gydbwysu anghenion y sefyllfa a'r grŵp.

Mae'r model 'Gweledigaeth, Cefnogi, Herio' o arweinyddiaeth drawsnewidiol yn darparu fframwaith y gall arweinwyr ei ddefnyddio i gynllunio, gweithredu ac adolygu eu harferion arweinyddiaeth. Drwy wneud hyn, gellir annog grwpiau sy'n derbyn y cydbwysedd cywir o'r tri chategori i gyflawni y tu hwnt i'w disgwyliaid eu hunain. Mae arweinyddiaeth drawsnewidiol yn fodel o ymddygiad ysbrydoledig y gall arweinwyr ei ddefnyddio i hyrwyddo'r canlyniadau gorau i'w grwpiau:

1. Ysbrydoli a chymell eich dilynwyr gyda gweledigaeth unedig.
2. Annog amgylchedd o nodau sy'n canolbwyntio ar y tîm.
3. Gosod yr esiampl yr hoffech ei gweld yn eich dilynwyr.
4. Canmol, a rhoi adborth adeiladol i helpu'ch dilynwyr i ddatblygu.
5. Mynnu gosod safonau uchel, sy'n berthynol i bob unigolyn.
6. Adnabod ac ymateb i anghenion pob unigolyn.
7. Annog dilynwyr i greu a gweithredu eu datrysiadau eu hunain.

Mae angen i arweinwyr ddatblygu ymddiriedaeth ymhlith eu grŵp. Mae hyn yn galw am gydbwysedd priodol o ymgynghori, empathi a chyfarwyddyd er mwyn llwyddo. Er enghraifft, bydd arweinwyr effeithiol yn addasu'r ffordd maent yn cyfathrebu i weddu eu grŵp orau a byddant yn rhoi gwahanol raddau o gyfrifoldeb i grwpiau â gallu a phrofiad amrywiol.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Gwnewch yn siŵr bod eich grŵp yn barod i dderbyn cyfarwyddyd pan fydd angen i chi ei roi – gofynnwch iddynt ddod at ei gilydd a gwnewch yn siŵr eu bod i gyd yn edrych arnoch chi cyn i chi ddechrau siarad.
- Herio yn ôl dewis. Mae addasu a sefydlu nodau cytûn yn sail i arweinyddiaeth dda. Os byddant yn rhy isel byddant yn colli diddordeb, os byddant yn rhy uchel byddwch yn colli eu hymddiriedaeth. Canmol yn gyhoeddus, rhoi beirniadaeth adeiladol yn breifat. Galwch bobl i un ochr os bydd angen i chi herio eu hymddygiad, oni fydd wedi'i gyfeirio at rywun arall.
- Esboniwch eich rhesymeg. Mae gan ddilynwyr hawl i wybod pam eich bod yn dweud wrthyn nhw wneud rhywbeth: ond mae'n rhaid i chi gynnal eich awdurdod.



MAES LLAFUR

3. CYNLLUNIO A'R TYWYDD

CYNLLUNIO YMLAEN LLAW

3.1. Arddangos dealltwriaeth o gwmpas y cymhwyster Arweinydd Tir Isel a chynllunio teithiau cerdded ar y math hwn o dir. Gwybod lle i ganfod gwybodaeth i gynorthwyo'r gwaith o gynllunio'r teithiau cerdded.

3.2. Dewis amcanion sy'n briodol i brofiad, sgiliau a lefel cymhelliant y grŵp, yr amodau cyffredinol a phrofiad a gallu'r arweinydd ei hun.

3.3. Cwblhau'r paratodau manwl a sicrhau bod gan y grŵp yr offer a'r wybodaeth ddigonol.

3.4. Ymgorffori hyblygrwydd wrth gynllunio llwybrau cerdded; ymateb i amgylchiadau sy'n newid.

TYWYDD

3.5. Dehongli a defnyddio ffynonellau dibynadwy o wybodaeth am y tywydd.

3.6. Cydnabod a gwerthuso'n barhaus effaith y tywydd ar y dewis o lwybr, y dewis o offer a gweithgarwch.

NODIADAU CANLLAW

Mae'r gallu i gynllunio taith gerdded ar dir isel yn sgil hanfodol i Arweinydd Tir Isel ac mae'n gysylltiedig â'u gwybodaeth am y grŵp yn ogystal â dealltwriaeth o ragolygon tywydd a'r ffordd y mae'r tywydd yn dylanwadu ar amodau cerdded. Bydd angen cofnod ffurfiol ar lawer o sefydliadau o'r daith arfaethedig a dylid ymarfer gwahanol ffyrdd o gofnodi a chyfleu'r cynllun (e.e. cerdyn o'r llwybr, map gyda nodiadau). Mae cynllun sydd wedi'i ystyried yn fanwl yn ddefnyddiol er mwyn cydnabod unrhyw lwybrau amgen a nodi pwyntiau allweddol ar hyd y daith lle bydd angen gwneud penderfyniadau.

Bydd cynllun addas hefyd yn darparu ar gyfer anghenion grwpiau neu unigolion penodol a allai ddylanwadu ar y dewis o lwybr. Bydd ffactorau mesuradwy megis pellter, amser a graddiant yn cael eu hystyried yn ogystal â pheryglon neu nodweddion fel tir anwastad, camfeydd, croesfannau ffordd a ffensys weiren bigog.

Mae'n amhosibl sicrhau nad oes gan unrhyw daith gerdded beryglon neu risg a'r ffordd y mae'r risgiau hynny'n cael eu rheoli sy'n

dynodi arweinydd cymwys. Mae gan lawer o sefydliadau weithdrefnau safonol i arweinwyr eu dilyn o ran asesu risg ac mae'n hollbwysig nad yw'r asesiad risg yn ffeil 'yn ôl yn y ganolfan' ond bod asesiad risg 'deinamig' parhaus yn cael ei gynnal ar hyd y daith gerdded. A yw'r cerrig camu hyn yn ddiogel i'w croesi ar ôl glaw mawr ychydig oriau yn ôl. Pa dda byw sydd yn y cae nesaf rydych yn bwriadu ei groesi?

Gall y tywydd gael effaith arwyddocaol ar y daith gerdded a mwynhad a diogelwch y cyfranogwyr. Gellir cymharu rhagolygon tywydd ar gyfer trefi neu bentrefi gyda rhagolygon arbenigol ar gyfer y mynyddoedd neu ddyfroedd mewndirol i helpu i ddarparu darlun mwy cyflawn o'r tywydd a ddisgwylir ar gyfer y llwybr arfaethedig, yn arbennig os yw'r daith dros dir agored neu'n agos at yr arfordir. Bydd dealltwriaeth o'r prif systemau tywydd sy'n effeithio ar y DU ac Iwerddon yn helpu i ddehongli rhagolygon yn benodol o ran tymheredd a gwlybanaeth. Mae ymwybyddiaeth sylfaenol o'r nodweddion y gellir eu harsylwi ar y dydd i benderfynu ar gyflymder a difrifoldeb newidiadau posibl i'r tywydd, yn sgil ychwanegol ddefnyddiol.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Wrth gynllunio teithiau cerdded, nodwch o'r map y peryglon i'w disgwyl ar hyd y llwybr a pha mor ddifrifol y gallai'r risgiau fod. Yn ystod y daith gerdded, dylech gymharu hyn gyda'r peryglon a brofwyd ar y tir a'ch asesiad deinamig o'r risgiau cysylltiedig. Sut maent yn cymharu?
- Gwnewch nodyn o'r rhagolygon ar gyfer y dydd ac yna chymharu'r rhagolygon gyda'r tywydd y byddwch yn ei brofi. Gwnewch hyn gyda rhagolygon amrywiol er mwyn gwerthuso cywirdeb perthynol y ffynonellau amrywiol o wybodaeth am y tywydd.
- Ceisiwch gael gafael ar ddogfennau 'cynllunio' amrywiol ac edrych ar y wybodaeth sy'n gyffredin ynddynt.





MAES LLAFUR

4. PERYGLON A GWEITHDREFNAU BRY

PERYGLON;

4.1. Arddangos y gallu i adnabod a rheoli peryglon cyffredin yn yr amgylchedd wrth arwain grwpiau, gan gynnwys:

- Llwybrau sydd wedi erydu'n ddrwg, rhannau anwastad a gwlyb.
- Amrywiaeth o nodweddion artiffisial e.e. camfeydd, decin grisiog, stepiau ac yn y blaen.
- Anifeiliaid: da byw a gwyllt.
- Ffyrdd a thraffig, gan gynnwys ymwybyddiaeth o'r Rheolau i Gerddwyr yn Rheolau'r Ffordd Fawr (DU) a'r Rheolau ar gyfer y Ffordd (Iwerddon).
- Defnyddwyr eraill a'u hanghenion e.e. rhedwyr, beicwyr a marchogwyr.
- Amgylcheddau gwaith e.e. buarthau fferm, chwareli, gweithrediadau coedwigoedd.
- Nodweddion dŵr megis afonydd neu lynnoedd.
- Gwelededd gwael

GWEITHDREFNAU BRY;

4.2. Gallu dewis pecyn cymorth cyntaf priodol ac offer ychwanegol ar gyfer y grŵp sy'n addas ar gyfer yr amgylchedd a'r amodau cyffredinol.

4.3. Delio ag unrhyw anafiadau a phroblemau meddygol cyffredin yng nghefn gwlad.

4.4. Rheoli eich hun a'r grŵp mewn gwahanol fathau o amodau tywydd gan gynnwys gwres, oerfel, glaw a gwynt uchel.

4.5. Cymryd camau priodol i sicrhau lles y grŵp a'r unigolyn clwyfedig os bydd digwyddiad neu ddamwain gan gynnwys gwybod sut i gael cymorth priodol.

4.6. Cynllunio a dilyn 'llwybrau dianc', gan ddefnyddio technegau priodol i bennu'r ffordd, at gymorth cyfagos.

4.7. Rheoli grŵp i gynnal ymgais chwilio ar raddfa fach am berson coll.

4.8. Esbonio achosion, symptomau, dulliau atal a thrin llosg haul, diffyg hylif, hypothermia ac anhwylderau gwres.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Nid hap a damwain yw'r ffaith bod gallu adnabod a rheoli peryglon yn sgil amlwg ar draws y maes llafur oherwydd mae hyn yn ganolog i'r rôl. Bydd arweinydd medrus yn gwerthuso cynnydd yn awtomatig, yn cadw golwg o'r safle ar y map, yn sgwrsio gyda'r grŵp ac yn cadw golwg am beryglon fel un broses barhaus.

Mae angen cydnabod y gall yr amgylchedd lle gallai Arweinydd Tir Isel fod yn gweithredu ynddo fod yn arbennig o beryglus; yn wir mae'n bosibl mai rhan fwyaf peryglus o unrhyw daith gerdded yw gyrru i'r man cychwyn. Mae'n werth ystyried y rhestr uchod o beryglon posibl y gallir eu profi ac ystyried sut y gallir rheoli neu osgoi'r rhain. Drwy baratoi'r grŵp yn dda a gwerthusiad deallusol o'r rhagolygon tywydd, gallir lliniaru effeithiau gwaethaf y tywydd.

Gyda swm synhwyrol o offer, bydd yr arweinydd yn gallu delio â'r rhan fwyaf o fân anafiadau; mae'n bosibl mai pothelli, ysgiadau ac

adweithiau alergaidd yw'r rhai mwyaf cyffredin.

Mae'n arfer da i annog pobl i ddatgan unrhyw gyflyrau sydd ganddynt er mwyn gallu trafod effaith bosibl cyflyrau iechyd megis asthma a diabetes ar gyfranogwyr gyda hwy ymlaen llaw ac addasu'r cynllun yn unol â hynny.

Os yw'r sefyllfa'n datblygu i un lle na ellir parhau ar y llwybr arfaethedig, mae'n bosibl y gallir lleihau'r llwybr. Y brif sgil yma yw gallu addasu'r llwybr i bwynt casglu neu gymorth posibl ac yna dilyn y llwybr hwnnw'n effeithlon. Yn yr achos gwaethaf, bydd angen i chi reoli'r grŵp, delio ag unrhyw anafiadau ac yna anfon am gymorth os na fydd cyfathrebu dros y ffôn yn bosibl, gan roi'r lleoliad cywir a gwybodaeth am y broblem. Bydd pa sefydliadau a fydd yn gysylltiedig ag unrhyw ymgais achub yn dibynnu i raddau helaeth ar ardal y daith gerdded ac mae ymchwilio i hyn yn rhan ddefnyddiol o'r broses gynllunio i sicrhau eich bod yn gwybod pwy i ofyn amdanynt mewn argyfwng.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Wrth gynllunio llwybrau cerdded, dylech baratoi rhai ffyrdd i'w byrhau, os bydd angen; mae'n bosibl y bydd angen y rhain os yw'r grŵp yn fwy araf na'r disgwyl.
- Paratoi cyfarwyddiadau syml y gallir eu rhoi i'r grŵp i'w galluogi i gyrraedd ffordd neu loches os byddant yn cael eu gwahanu oddi wrth y grŵp neu os ydych chi, yr arweinydd, yn analluog.
- Un o rannau mwyaf peryglus taith gerdded yw pan fydd angen dilyn neu groesi ffyrdd. Ffyrdd i'r Arweinydd Tir Isel yw'r hyn yw nentydd mynydd i'r Arweinydd Mynydd. Dylech ddatblygu rhai strategaethau i reoli'r grŵp yn y sefyllfaoedd hyn.





Bydd Arweinwyr Tir Isel yn gerddwyr bryniau cymwys a fydd yn gallu darparu profiadau cerdded diogel i grwpiau ac unigolion dibrofiad. Er mwyn gallu cyflawni'r rôl hon yn effeithiol, byddant yn gallu:

MAES GWAITH

5. OFFER

5.1. Arddangos gwybodaeth o'r offer personol a'r offer ar gyfer y grŵp sydd ei angen ar gyfer teithiau cerdded yn ystod y dydd, gan ystyried yr amgylchedd a'r amodau tywydd cyffredinol.

5.2. Dewis bwyd a diod priodol ar gyfer teithiau cerdded dydd.

5.3. Arddangos dealltwriaeth o'r offer ychwanegol sydd ei angen ar arweinydd.

5.4. Gallu pacio offer yn effeithiol at ddefnydd personol a defnydd y grŵp.

5.5. Arddangos dealltwriaeth o ddyluniad ac adeiladwaith offer, gan gynnwys nodweddion ei ddeunydd a sut i ofalu amdano a'i gynnal a'i gadw.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Fel Arweinydd Tir Isel bydd eich gallu i gymhwyso eich hun yn briodol ar gyfer gwahanol fathau o amodau yn eich galluogi i gyflawni eich rôl yn effeithiol. Rydych hefyd yn debygol o gynnig cyngor i gerddwyr dibrofiad ar y dewis o ddillad ac offer a'u haddasrwydd, a bydd angen i'r cyngor hwn ystyried y defnydd bwriadedig a'r gyllideb sydd ar gael; gall dewisiadau amgen llai drud berfformio bron cystal â dillad awyr agored drutach, wedi'u brandio a byddant yn fwy na digonol ar gyfer y rhai sy'n dechrau ar eu taith mewn amodau cymharol ddiniwed. Felly, mae gwybodaeth a dealltwriaeth briodol o beth sydd ar gael ar y farchnad yn ddefnyddiol.

Dylai bwyd a diod ar gyfer y daith gerdded gyflawni'r ddau brif ofyniad sef dylent fod yn

hawdd i'w cario a'u bod yn darparu egni digonol. Mae'n bosibl y bydd byrbrydau yn ddigonol ar gyfer teithiau byrrach, cyn belled â bod brecwast digonol wedi'i sicrhau. Bydd dealltwriaeth o hanfodion maetheg yn eich galluogi i gynnig cyngor ar fanteision gwahanol fathau o fwydydd.

Er na ddylai'r arweinydd gael ei orlethu, mae'n bwysig bod rhywfaint o offer ychwanegol yn cael ei gario ar gyfer amgylchiadau annisgwyl. Mae'n bosibl y gellir darparu rhyw fath o gymorth i eraill yn ogystal â gorfod delio ag anghenion yn eu grŵp eu hunain. Gellir rhannu'r offer hwn rhwng y grŵp os bydd hynny'n briodol a gallai gynnwys dillad ychwanegol, bwyd ychwanegol, lloches grŵp a pholion cerdded.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Ewch ar deithiau cerdded mewn tywydd garw! Gallwch werthuso eich offer yn ystod ac ar ôl y daith gerdded er mwyn asesu ei effeithiolrwydd o ran eich cadw'n gymharol gyfforddus.
- Dylech baratoi rhestrau amrywiol o offer ar gyfer gwahanol deithiau cerdded ar wahanol adegau o'r flwyddyn, gyda rhagolygon gwahanol, gyda grwpiau amrywiol a lleoliadau amrywiol.
- Cadwch olwg am ddillad ac offer am bris gostyngol a cheisio gwerthuso ei effeithiolrwydd. Gellir prasio rhestr offer i gerddwr dibrofiad gyda gwahanol gyllidebau mewn golwg.





MAES GWAITH

6. SGILIAU CERDDED

6.1. Arddangos arfer da o ran sgiliau cerdded unigol: cyflymder, rythm, lleoliad traed, cadw egni, cydbwysedd a chydymudiad.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Gall cerdded ar draws tir anwastad fod yn sgil newydd i rai cyfranogwyr ac fel Arweinydd Tir Isel mae'n bosibl y bydd angen i chi ddarparu rhywfaint o hyfforddiant neu gefnogaeth i aelodau eich grŵp ynglŷn â sut i symud yn ddiogel ac effeithlon. Mae caeau mwdlyd, llwybrau arfordirol serth a gwahanol fathau o gamfeydd i gyd yn darparu eu heriau symud eu hunain a bydd angen i chi fel yr arweinydd helpu eich grŵp i'w rheoli.

Eich cyfrifoldeb chi yw cyflymder y daith gerdded a gellir defnyddio gwahanol

strategaethau yn ddibynnol ar faint ac aelodaeth y grŵp a'u lefelau ffitrwydd cymharol. Bydd cyflymder addas, sy'n seiliedig ar fformiwla amseru briodol ar gyfer y grŵp, yn helpu i sicrhau nad yw cerddwyr dibrofiad yn cerdded yn rhy gyflym; yn arbennig os ydynt yn cerdded ar i fyny. Mae'n bwysig bod ystyriaeth gywir o alluoedd y grŵp yn cael ei chynnwys yn hyn. Ceisiwch gynnal cyflymder sy'n galluogi i chi siarad ag eraill wrth symud; a bydd hyn yn eu galluogi i siarad gyda chi hefyd.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad ceisiwch gael digon o ddyddiau cerdded llawn; yn ddefnyddiol wrth i chi gario'r offer y gallai fod ei angen arnoch fel arweinydd grŵp.
- Dylech fesur eich cyflymder ar y dechrau i ddatblygu dealltwriaeth o ba mor gyflym rydych chi'n symud dros fathau penodol o dir.
- Ceisiwch gerdded rhai llwybrau mwy serth a dadansoddi sut yr ydych yn symud i fyny ac i lawr y rhannau hyn. Sut ydych chi'n lleoli eich traed? A yw eich camau yn hirach neu'n fyrrach? Po fwyaf y gallwch weithio allan sut yr ydych chi'n symud y gorau y gallwch hyfforddi eraill i symud dros lwybrau serth neu anwastad.





Dylai Arweinwyr Tir Isel allu dewis o wahanol dechnegau a dewis y rhai sy'n briodol i'r tir a'r amodau. Dylent allu:



MAES LLAFUR

7. PENNU'R FFORDD

7.1. Pennu'r ffordd gan ddefnyddio mapiau a ddefnyddir yn gyffredin a deall y defnydd o raddfeydd a symbolau.

7.2. Arddangos dealltwriaeth o sut y defnyddir cyfuchliniau a dulliau cartograffeg eraill i gynrychioli cymorth a'u defnyddio i bennu'r ffordd yn effeithiol dros y tir. Gallu adnabod nodweddion topograffig yn y tirlun.

7.3. Cyfeirio'r map. Cysylltu'r map i'r ddaear ac i'r gwrthwyneb. Adnabod nodweddion allweddol yn y tirlun a'u nodi ar y map.

7.4. Gallu adleoli'n effeithlon mewn gwahanol sefyllfaoedd. Darparu cyfeirnod grid chwe ffigur wrth wneud hynny.

7.5. Mesur pellter yn gywir ar fapiau amrywiol a

chyfrifo faint o amser y bydd yn ei gymryd i fynd o un lleoliad un arall.

7.6. Mesur yn effeithiol y pellter sy'n cael ei deithio ar y ddaear gan ddefnyddio technegau priodol gan gynnwys amseriad cywir.

7.7. Defnyddio cwmrawd yn effeithiol i nodi cyfeiriad cyffredinol llwybr troed neu nodwedd linol.

7.8. Pennu'r ffordd yn gymwys mewn gweledd gwael oherwydd amodau tywydd neu dywyllwch.

7.9. Esbonio a defnyddio'r wybodaeth a roddir ar fapiau ynghylch hawliau tramwy a mynediad i dir.

7.10. Disgrifio buddiannau a chyfyngiadau defnyddio dyfeisiau GPS llaw.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae'r gallu i bennu'r ffordd ar dir priodol yn sgil allweddol i Arweinydd Tir Isel. Po fwyaf cyfforddus ydych chi'n pennu'r ffordd, yr hawsaf y bydd hi i ganolbwyntio ar ofalu am y grŵp a chyflawni'r nodau ar gyfer y diwrnod. Mae'r sgiliau pennu'r ffordd a ddisgrifir yn y maes llafur yn cwmpasu'r cymwyseddau allweddol y dylech eu harfer a'u meistroli cyn asesiad.

Er mwyn helpu i wella eich sgiliau pennu'r ffordd, dylech gynllunio teithiau cerdded sy'n galluogi i chi ymarfer pennu'r ffordd mewn gwahanol fathau o dir, gan gynnwys coedwigoedd, tir fferm a llwybrau arfordirol; bydd pob un yn eich galluogi i ddatblygu eich dealltwriaeth o gysylltiad y map a'r tir. Mae hefyd yn fuddiol cael rhywfaint o brofiad ymarferol o bennu'r ffordd gyda gwahanol frandiau o fapiau, gan gynnwys yr Arolwg Ordnans a Harvey yn ogystal â mapiau cyfeiriannu a mapiau cerdded lleol/twristiaid er mwyn gwerthfawrogi eu gwahaniaethau a'u defnyddiau priodol. Bydd pob un yn defnyddio graddfa wahanol; gall newid graddfa fod yn

eithaf dryslyd ar y dechrau felly anogir profiad ymarferol o wneud hyn.

Bydd eich sgiliau pennu'r ffordd yn cael eu profi'n bennaf gan ddefnyddio offer pennu'r ffordd sylfaenol y map, y cwmpawd a dilyn y llwybrau a'r traciau sydd wedi'u marcio, mewn gweledd da a gyda'r nos neu mewn gweledd gwael. Y prif offer yma yw'r map, a thrwy ei 'osod' yn gywir i'r tirlun amgylchynol, gan ddefnyddio nodweddion gweledol neu'r cwmpawd, gall roi syniad o'r cyfeiriad teithio. Pan nad yw hyn yn glir, gellir defnyddio'r cwmpawd i roi cyfeiriad teithio mwy cywir.

Yn y math o dir lle bydd Arweinwyr Tir Isel yn gweithredu, bydd yn rhaid talu sylw manwl yn aml i hawliau tramwy a nodi tir mynediad er mwyn sicrhau nad oes unrhyw broblemau gyda thirfeddianwyr. Mae dealltwriaeth o'r ffordd y mae hawliau tramwy wedi'u marcio ar fapiau yn bwysig yn ogystal â gwerthfawrogiad o'r ffaith na fydd hawl tramwy a farciwyd yn cyfateb yn union o bosibl â llinell y llwybr ar y ddaear.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Pennu'r ffordd ar draws tir anghyfarwydd pryd bynnag y bo'n bosibl; bydd yn datblygu eich barn fynydda.
- Datblygu eich sgiliau arsylwi er mwyn eich cynorthwyo i adleoli.
- Sicrhau eich bod yn gyfforddus yn defnyddio amrywiaeth o raddfeydd mapiau e.e. mapiau graddfeydd 1:25,000, 1:50,000 a 1:40,000 ym mhob math o amodau.
- Datblygu eich cof mapiau.





Dylai Arweinwyr Tir Isel allu addysgu eraill a hyrwyddo dysgu i sicrhau mwynhad diogel o gerdded ar dir isel. Dylent allu:



MAES GWAITH

8. SGILIAU ADDYSGU A DYSGU

8.1. Arddangos gallu i addasu'r arddull addysgu i gyflawni anghenion y grŵp.

8.2. Nodi a defnyddio tasgau priodol i ddatblygu gweithgarwch grŵp diogel.

8.3. Arddangos dealltwriaeth o'r rhesymau dros werthuso taith a llwyddiant y canlyniad.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae angen i Arweinwyr Tir Isel greu amgylchedd o ymddiriedaeth a hyder yn gyflym o fewn eu grŵp er mwyn i'r cyfranogwyr deimlo'n hamddenol ac yn gyfforddus i roi cynnig ar weithgareddau newydd a heriol. Er bod yr amgylchedd tir isel yn weithgarwch digon diniwed gall y gweithgarwch a'r tir ymddangos yn llethol i'r rhai sy'n anghyfarwydd â hyn.

Bydd oedran, gallu, gofynion unigol, hyder a lefelau egni ymhlith y grŵp yn galw am ddulliau gwahanol er mwyn llwyddo. Mae sgiliau cyfathrebu da yn hollbwysig. Mae'r

gallu i ddatblygu perthynas, cyfathrebu ar lefel briodol, defnyddio iaith gadarnhaol, darparu gwahanol dechnegau arddangos, cadarnhau dealltwriaeth drwy holi'n fedrus a rhoi adborth defnyddiol ac anogaeth i unigolion yn sail i addysgu effeithiol.

Yn ogystal â'r sgiliau cyfathrebu hyn, mae addysgu effeithiol yn ei gwneud yn ofynnol i Arweinwyr Tir Isel allu arsylwi ac asesu galluoedd, lefelau hyder cyfranogwyr a deinameg grwpiau, ac addasu eu dull gweithredu yn unol â hynny.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Datblygu cyfres o 'gynlluniau gwersi' ar gyfer addysgu tasgau cyffredin, er enghraifft gosod y map neu bacio offer.
- Ystyried sut y gallech addysgu sgil penodol mewn arddull cyfarwyddiadol, uniongyrchol iawn a sut y byddech yn addysgu'r un sgil mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar fyfyrwyr. Beth fyddai manteision ac anfanteision pob un?
- Ystyried y gwahanol grwpiau y gallech weithio gyda hwy a sut y gallech addasu eich dull gweithredu ar gyfer pob un.





Mae Arweinwyr Tir Isel yn cyflwyno ac yn cefnogi pobl i gymryd rhan mewn teithiau cerdded, annog defnydd cynaliadwy ac ystyriol o'r awyr agored gan bob defnyddiwr. Byddant yn gallu:

MAES LLAFUR

9. MYNEDIAD, CADWRAETH A'R AMGYLCHEDD

9.1. Ysbrydoli ac ennyn brwdfrydedd eu grwpiau mewn tir lefel isel yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon ac ehangu eu gwybodaeth*, eu gwerthfawrogiad a'u dealltwriaeth bersonol o amgylcheddau tir isel.

9.2. Arddangos gwybodaeth am gytundebau mynediad caniaol, hawliau tramwy a deddfwriaeth mynediad, er enghraifft Deddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy 2000 a Deddf Diwygio Tir (Yr Alban) 2003, a phwysigrwydd bod yn ymwybodol o gyfyngiadau mynediad a glynu atynt pan fo'n berthnasol.

9.3. Esbonio sut i gael gwybodaeth am fynediad i dir isel a gwybod sut, ac i bwy, y dylid adrodd problemau o ran mynediad.

9.4. Esbonio ymgyrchoedd a chodau ymarfer da perthnasol er enghraifft y Cod Cefn Gwlad, Cod Mynediad Awyr Agored yr Alban a Peidiwch â Gadael Unrhvw Ôl o'ch Ymweliad. a chvdnabod

cyfrifoldeb unigol i leihau effaith a hybu defnydd cynaliadwy o'r awyr agored.

9.5. Arddangos gwybodaeth am reoli tir mewn ardaloedd tir isel ac effeithiau hirdymor y pwysau dynol sy'n cael ei greu drwy'r defnydd amrywiol a wneir ohonynt.

9.6. Arddangos gwybodaeth am ddeddfwriaeth gadwraeth berthnasol yn ogystal â natur ardaloedd dynodedig penodol a chyfyngiadau ar eu defnydd. Dylai Arweinwyr Tir Isel allu dangos gwerthfawrogiad hefyd o'r heriau a natur gymhleth cadwraeth ar dir isel.

*mae enghreifftiau o wybodaeth bersonol berthnasol yn cynnwys planhigion, anifeiliaid, daeareg, prosesau tirlfurf (geomorffoleg), hanes, treftadaeth leol, iaith, enwau lleoedd, llên gwerin, esblygiad ein tirwedd a heriau yn y dyfodol.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae'n bwysig i Arweinwyr Tir Isel cymwys feddu ar wybodaeth gyffredinol gadarn am amgylcheddau tir isel, er enghraifft cefn gwlad agored, tir fferm, coetiroedd, fforestydd a lleoliadau arfordirol. Bydd gallu arweinydd i siarad yn wybodus am ystod o bynciau yn ychwanegu'n fawr at daith yn ogystal â manteisio ar gyfleoedd dysgu pan fyddant yn codi wrth i'r grŵp deithio drwy gefn gwlad. Mae buddiannau amrywiol i aelodau grŵp a gall hyn gynnwys:

- meithrin gwerthfawrogiad dyfnach o'r byd naturiol a phwysigrwydd cadwraeth a hamdden gynaliadwy;
- dealltwriaeth well o'r pwysau a'r cyfyngiadau sy'n cael eu hachosi o ganlyniad i ddefnydd a pherchnogaeth amrywiol y tir;
- cydnabyddiaeth y gall mynediad i ardaloedd tir isel fod yn gymhleth; a
- gwerthfawrogiad uwch o ddiwylliant a threftadaeth leol ac iaith.

Gellir defnyddio'r gallu i sgwrsio â grwpiau ar ystod o bynciau hefyd fel strategaeth arweinyddiaeth gynnil ac effeithiol gan y bydd yn galluogi arweinydd i oedi'r daith gerdded i roi seibiant i aelodau'r grŵp neu i gadw'r grŵp gyda'i gilydd heb dynnu sylw unigolion, neu atal sefyllfaoedd rhag datblygu o fewn y grŵp. Gall defnydd o dir yn yr ardaloedd tir isel gynnwys hamdden, cnydau â'r ffermio da byw, coedwigaeth, trin dŵr, adfer cynefinoedd a chynhyrchu ynni adnewyddadwy. Gall pob un o'r rhain ffurfio pwnc trafod diddorol i grŵp cyn, yn ystod neu ar ôl taith.

Dylai Arweinwyr Tir Isel fod yn ymwybodol o

effaith cynnydd mewn gweithgarwch hamdden, gan gynnwys erydiad llwybrau, gwrthdaro rhwng gwahanol weithgareddau hamdden a'r effaith ar gymunedau. Fel gofyniad sylfaenol, dylai unrhyw grŵp sy'n cael ei arwain gydymffurfio â chodau arfer da, cydymffurfio â deddfwriaeth berthnasol ar fynediad ac unrhyw drefniadau lleol sy'n bodoli. Felly, dylai Arweinwyr Tir Isel bob amser geisio gosod esiampl dda, arddangos arfer da ac esbonio diben y codau a ddyluniwyd i leihau effaith defnydd hamdden ar yr amgylchedd ac ar gymunedau gwledig drwy annog mathau penodol o arferion.

Gallai ardaloedd â dynodiadau arbennig fod yn Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig, Ardaloedd Cadwraeth Arbennig neu'n Ardaloedd Gwarchodaeth Arbennig a gallai fod angen cydsyniad swyddogol neu y gwaherddir gweithgareddau yn yr ardaloedd hyn sy'n debygol o niweidio'r nodweddion naturiol y cafodd y safle ei ddynodi amdanynt.

Yn achos cyfyngiadau lleol dros dro sydd mewn grym, neu newidiadau i drefniadau mynediad ar y llwybr a ddewiswyd, dylai Arweinwyr Tir Isel fod yn gyfarwydd â chanfod gwybodaeth berthnasol yn ôl yr angen a'u bod yn gallu mabwysiadu agwedd hyblyg a diplomataidd er mwyn lleihau unrhyw wrthdaro. Mae ffynonellau gwybodaeth yn cynnwys: awdurdodau lleol, grwpiau cymunedol lleol, fforymau mynediad lleol, fforymau mynediad cenedlaethol, Awdurdodau Parciau Cenedlaethol, tywyslyfrau, mapiau, asiantaethau cefn gwlad, y rhyngwyd, apiau a chynghorau mynydda. Yn ogystal, dylai Arweinwyr Tir Isel gydnabod bod gan bob cerddwr rôl i gynnal mynediad, yn arbennig mewn sefyllfaoedd pan nad yw mynediad wedi'i ddiffinio'n glir.

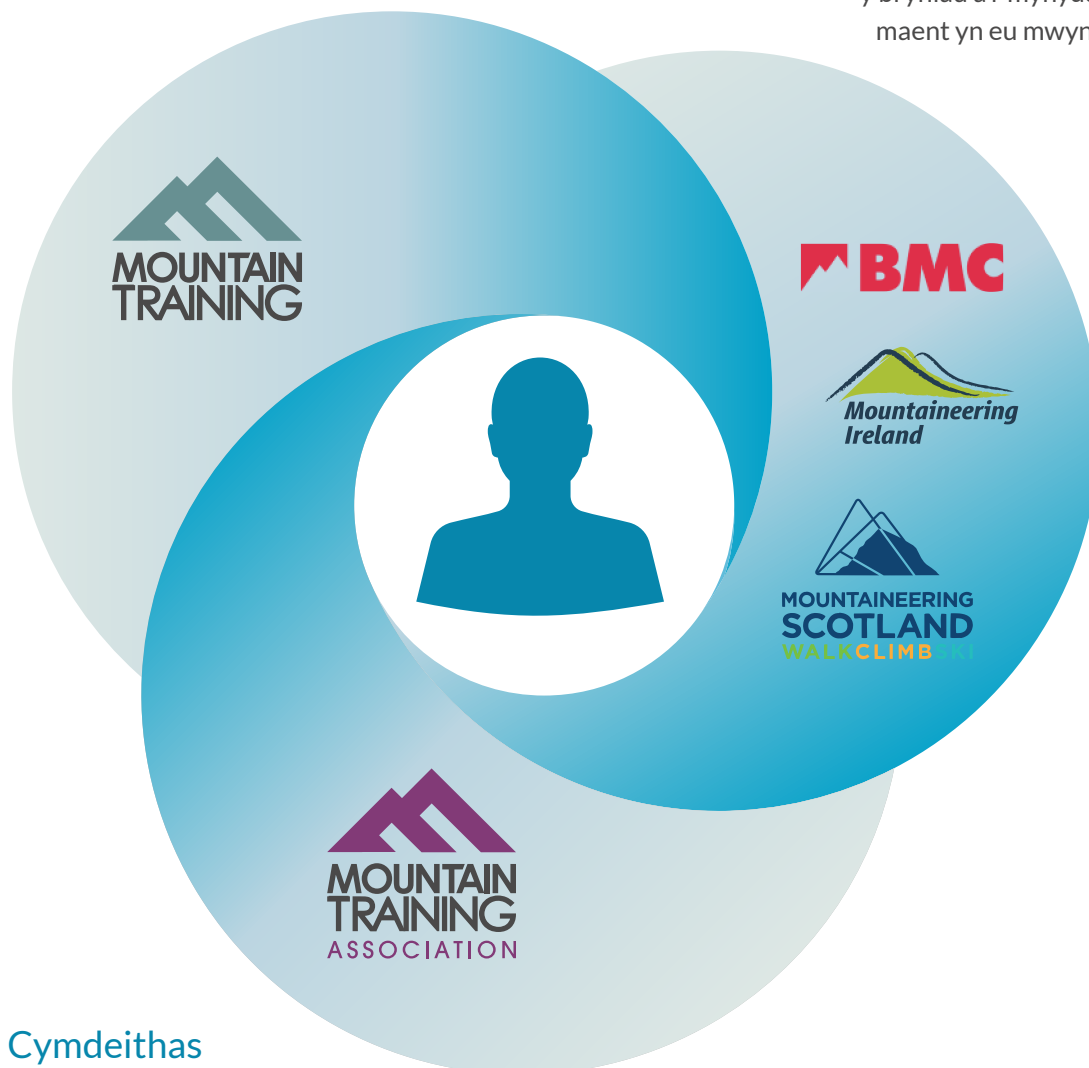


Mountain Training

Y rhwydwaith o gyrff dyfarnu sy'n gweinyddu cyrsiau sgiliau a chymwysterau arweinyddiaeth. Darparwyr cymeradwy sy'n cynnal y cyrsiau.

Cynghorau Mynydda

Mae'r cynghorau yn diogelu buddiannau cerddwyr, dringwyr a mynyddwyr a'r clogwyni, y bryniau a'r mynyddoedd maent yn eu mwynhau.



Cymdeithas Mountain Training

Cymdeithas aelodaeth Mountain Training sy'n darparu cymorth a chyfleoedd datblygu i hyfforddeion ac ymgeiswyr cymwys.



MAES LLAFUR

10. GWYBODAETH GEFNDIR

10.1. Esboniwcw rôl ac ethos Mountain Training a'i gynlluniau, y cynghorau mynydda a chlybiau cerdded. Mae angen arddangos ymwybyddiaeth o hanes, traddodiadau a moeseg cerdded hamdden yn y DU ac Iwerddon.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Nid yw natur cerdded fel gweithgarwch hamdden yn galw am system lywodraethiant ffurfiol, fodd bynnag, mae llawer o gymorth ar gael i bob cerddwr, sy'n cynnwys sefydliadau cenedlaethol Mountain Training, Cymdeithas Mountain Training a'r cynghorau mynydda, ymhlith sefydliadau eraill. Mae'r sefydliadau hyn yn cefnogi ac yn galluogi gweithgarwch yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol ar draws y sbectrwm, o grwpiau ieuentid a digwyddiadau her i oedolion annibynnol a hyfforddwy'r proffesiynol.

Mae elfen Mountain Training o'r rhwydwaith hwn yn darparu hyfforddiant sgiliau a chymwysterau arweinyddiaeth a gydnabyddir yn genedlaethol, yn ogystal â gwybodaeth am arfer da drwy ystod o gyhoeddiadau. Ennill cymhwyster Mountain Training yw ffurfioli eich profiad a'ch cymhwysedd i fod yn gyfrifol am eraill wrth wersylla, cerdded, dringo neu fynnydda. Drwy rwydwaith o ddarparwyr cyrsiau cymeradwy ar draws y DU ac Iwerddon, mae 10,000 a mwy o ymgeiswyr yn mynychu cwrs Mountain Training bob blwyddyn ac yn mynd ymlaen i arwain ac ysbrydoli miliynau o bobl. Mae gweledigaeth, cenhadaeth ac ethos Mountain Training yn sail i bob penderfyniad a gweithgarwch.

Gall ymgeiswyr ymuno â Chymdeithas Mountain Training (MTA) fel Hyfforddai neu Aelod Llawn. Drwy ymuno â'r gymdeithas cewch fynediad at gyfleoedd hyfforddi i gefnogi eich datblygiad a dod yn rhan o gymuned o

arweinwyr dan hyfforddiant a hyfforddwy'r cymwys sydd â diddordeb a rennir.

Drwy ddarparu cyfleoedd datblygiad personol o'r safon uchaf, gan gynnwys gweithdai, gweminarau a chylchgrawn chwarterol, mae Cymdeithas Mountain Training yn cefnogi ac yn datblygu ei aelodau i ragori.

Mae Cyngor Mynydda Prydain (BMC), Mountaineering Scotland Mountaineering Ireland yn gweithio i ddiogelu buddiannau cerddwyr, dringwyr a mynyddwyr a'r clogwyni, bryniau a'r mynyddoedd y maent yn eu mwynhau. Heb eu gwaith hwy, byddai mynediad i'r manau hyn yn cael ei leihau i bawb, gan gynnwys i arweinwyr a hyfforddwy'r. Drwy ymuno â chyngor mynydda, rydych yn helpu i sicrhau'r mynediad hwn heddiw ac ar gyfer y dyfodol.

Gall clybiau a sefydliadau cerdded bryniau fod yn ddefnyddiol i dywys cyfranogwyr i gyfranogiad annibynnol tymor hir; maent yn cynnwys clybiau lleol neu genedlaethol sefydledig a grwpiau ar-lein llai ffurfiol. Fel arweinydd, mae'n bosibl y bydd cerddwyr dibrofiad yn gofyn am gyngor gennych ar sut i ganfod pobl eraill i gerdded gyda hwy a sut i ddatblygu hyder a chymhwysedd. Gall eich gallu i'w cyfeirio at gyrsiau priodol, er enghraifft cynllun Sgiliau Bryniau a Mynydd Mountain Training neu arweiniad ar ganfod clwb arwain at fwynhad am oes.



ATODIAD 1 – DIFFINIADAU

DIWRNOD LEFEL ISEL O SAFON

Yn nhermau profiad, mae safon diwrnod cerdded lefel isel i'w gweld mewn pethau fel y profiad o amodau uwchben ac o dan draed, archwilio ardaloedd newydd a'r daith a ddilynir.

Fel arfer, byddai un neu bob un o'r meini prawf canlynol yn cael eu cyflawni:

- mae'r unigolyn yn cymryd rhan yn y gwaith cynllunio ac arweinyddiaeth,
- mae angen sgiliau pennu'r ffordd i bennu'r ffordd drwy rwydwaith cymhleth o lwybrau cerdded,
- mae'n rhaid cael profiad o dir a thywydd cymharol i'r hyn a ganfyddir yn y DU ac Iwerddon,
- mae gwybodaeth yn cael ei chynyddu a'r sgiliau yn cael eu hymarfer,
- rhoddir sylw i ddiogelwch,
- mae'r daith yn bedair awr neu'n fwy.

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

AMODAU HAF A GAEAF

Defnyddir y term 'amodau haf' i ddisgrifio unrhyw amodau nad ydynt wedi'u cwmpasu gan y term 'amodau gaeaf'.

Gellir diffinio 'amodau gaeaf' fel cyfnod pan fydd eira a rhew ac mae teithio yn galw am y sgiliau a'r offer sydd eu hangen i ymdopi â pheryglon arbennig amodau gaeaf. Mae cynllun Arweinydd Mynydd Gaeaf Mountain Training yr Alban yn darparu hyfforddiant ac asesiad penodol ar gyfer amodau gaeaf ym mrynau a mynyddoedd y DU ac Iwerddon.

Ni ellir diffinio'r naill derm na'r llall gan gyfran o'r flwyddyn, h.y. gall 'amodau haf' fodoli yn ystod misoedd y gaeaf; yn yr un modd, mae'n bosibl y bydd eira a rhew helaeth, yn arbennig yn ardaloedd mynyddoedd uchel yr Alban, ac felly 'amodau gaeaf', yn bodoli ymhell i mewn i'r haf.

GWELEDEDD GWAEL/TYWYLLWCH

Defnyddir y termau 'gweledded gwael' a/neu 'dywyllwch' i ddisgrifio sefyllfaedd lle bydd llinell golwg unigolyn, h.y. pa mor bell y gallant weld, eu bod wedi'u cyfyngu o bosibl gan y tywydd (e.e. niwl/cymylau isel, glaw trwm), yr amgylchedd (e.e. coetir blanhigfa, tir tonnog cymhleth) a/neu'r amser o'r dydd (e.e. gyda'r nos).

Gall unrhyw gyfuniad o'r rhain neu bob un ohonynt gyfyngu llinell golwg unigolyn yn ddifrifol, a fydd yn galw am sgiliau pennu'r ffordd arbenigol i lywio eu taith yn ddiogel ac effeithlon. Nid yw'r nos ynddo'i hun yn golygu tywyllwch. Yn ystod misoedd yr haf yn yr Alban, os bydd yr awyr yn glir, nid yw byth yn mynd yn dywyll iawn. Yn yr un modd, mewn tywydd clir gyda lleuad lawn mae'n annhebygol y bydd yn ddigon tywyll i olygu dibyniaeth ar dechnegau a sgiliau arbenigol i bennu'r ffordd.

ATODIAD 2 – GWYBODAETH YCHWANEGOL

PROFIAD O ARWEINYDDIAETH

Mae dyddiau a dreulir yn arwain grwpiau, gan gynnwys grwpiau cyfoedion, yn brofiad gwerthfawr a gellir eu cyfrif fel dyddiau tir isel o safon cyhyd â'u bod yn cyflawni meini prawf dyddiau o safon, sy'n cynnwys gwneud penderfyniadau ar gyfer y grŵp ac nad ydynt yn ailadrodd llwybrau. Mae'r profiad hwn yn talu ar ei ganfed mewn asesiad.

Mae dyddiau o gynorthwyo arweinydd mwy profiadol yn fuddiol iawn hefyd ond nid ydynt yn cyfrif fel dyddiau o safon (a dylid eu cofnodi ar wahân). Er eich bod yn cynorthwyo arweinydd, hwy sy'n gwneud penderfyniadau yn y pen draw a hwy sydd â'r cyfrifoldeb cyffredinol; mae'n bosibl y byddwch yn cael profiad o weld sut i reoli grwpiau ond ni fydd eich galluedd personol chi yn cael eu hystyng.

PROFIAD DRAMOR

Er y gall profiad dramor fod yn arwydd defnyddiol o brofiad, dylai'r dyddiau hyn, os ydych yn eu defnyddio fel rhan o'ch 'dyddiadau o safon' y byddwch yn eu cofnodi, dylent fod ar dir ac mewn amodau tebyg i'r rhai a ganfyddir yn y DU er mwyn bod yn wirioneddol berthnasol i baratoi ar gyfer asesiad.

Gellir cofnodi profiad a geir mewn ardaloedd ar wahân i'r DU ac Iwerddon os byddant wedi'u cynnal mewn amodau tebyg i'r rhai yn y DU.

Fodd bynnag, dylai'r rhan fwyaf o'ch profiad, o leiaf 50% o'r gofynion sylfaenol, fod yn y DU.

CYNNAL CYRSIAU

Mae cyrsiau Mountain Training yn cael eu cynnal gan ddarparwyr cymeradwy ar hyd a lled y DU ac Iwerddon. Bydd darparwyr cyrsiau Arweinydd Tir Isel yn penodi cyfarwyddwr cwrs ar gyfer pob cwrs.

Gallwch ddod o hyd i gyrsiau drwy edrych ar y System Rheoli Ymgeiswyr (CMS) <<https://mt.tahdah.me>> neu ar ein gwefan <http://www.mountain-training.org/find/find-a-course>

Bydd canlyniad eich hyfforddiant a'ch asesiad yn cael ei gofnodi ar y System Rheoli Ymgeiswyr (CMS).

EITHRIAD O HYFFORDDIANT

Nid oes angen i ymgeiswyr sydd wedi cwblhau'r hyfforddiant Arweinydd Bryniau a Rhostir neu Arweinydd Mynydd wneud cais i gael eu heithrio o'r hyfforddiant Arweinydd Tir Isel. Bydd angen i chi barhau i gofrestru ar gyfer y cynllun ac archebu asesiad Arweinydd Tir Isel.

Gall ymgeiswyr nad ydynt wedi mynychu cwrs hyfforddiant ac sydd â phrofiad personol sylweddol eisoes o dir isel, yn ogystal â phrofiad o arwain grwpiau, wneud cais i gael eu heithrio o'r hyfforddiant. I fod yn gymwys i gael eu heithrio, mae'n rhaid i ymgeiswyr fod wedi cyflawni'r gofynion profiad sylfaenol o leiaf ar gyfer mynychu cwrs asesu. Dylai fod ganddynt o leiaf dwy flynedd o brofiad diweddar o arwain grwpiau mewn ardaloedd tir isel yn y DU ac Iwerddon.

Mae manylion pellach am y broses eithrio ar gael ar wefan Mountain Training. Ni ellir eithrio o asesiad.

ATODIAD 2 – GWYBODAETH YCHWANEGOL

PROFIAD PELLACH

Ar ôl i chi basio'r asesiad Arweinydd Tir Isel, chi fydd yn gyfrifol am sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r arfer da cyfredol a diweddaraf cyhyd ag y byddwch yn defnyddio eich cymhwyster. Byddai Mountain Training yn eich annog i neilltuo rhywfaint o amser yn rheolaidd i'ch datblygiad fel cerddwr ac fel Arweinydd Tir Isel.

Yn ôl yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch gellir arddangos cymhwysedd arweinwyr mewn pedair ffordd, sef:

- meddu ar y cymhwyster perthnasol
- meddu ar gymhwyster cyfatebol
- bod wedi derbyn hyfforddiant mewnol priodol
- cymhwyso drwy brofiad

Mae Mountain Training yn cymeradwyo'r farn hon, ac yn pwysleisio bod cymwysterau a gydnabyddir yn genedlaethol yn elfennau allweddol mewn dull gweithredu o'r fath.

Gellir parhau i fod yn gyfredol a chymwys mewn ffyrdd amrywiol, ac un o'r rhain yw ymuno â chymdeithas.

Mae Cymdeithas Mountain Training yn gymdeithas aelodaeth a grëwyd i gefnogi ymgeiswyr dan hyfforddiant ac ymgeiswyr cymwys drwy ddarparu mynediad at weithdai datblygu, cynadleddau a digwyddiadau dysgu drwy gyfoedion ymhlith buddiannau eraill yr aelodau.

SYSTEM RHEOLI YMGEISWYR A DLOG

Mae Mountain Training yn defnyddio meddalwedd wedi'i bweru gan tahdah i gofnodi eich taith drwy ein cynlluniau. Gallwch ddefnyddio'r system i:

- cofrestru ar gyfer cymhwyster
- chwilio am gwrs hyfforddiant neu asesiad
- ymuno â chymdeithas neu gyngor mynydda
- prynu llyfrau a argymhellir o siop Mountain Training
- cofnodi eich profiad yn DLOG (y coflyfr digidol)
- cael mynediad at fodiwlau e-ddysgu <https://mt.tahdah.me>

COFNODI EICH PROFIAD

Sylfaen eich llwyddiant fel Arweinydd Tir Isel yw eich profiad. Y profiad hwn sy'n eich galluogi i ddysgu o'r cwrs hyfforddiant, cyfuno'r hyn rydych wedi'i ddysgu, pasio asesiad ac yna parhau i ddatblygu fel hyfforddwr a dringwr.

Mae yna bedwar ar ddeg o weithgareddau y gallwch eu cofnodi, gan gynnwys teithiau cerdded, teithiau cerdded tir isel a cherdded yn y gaeaf ac mae pob un ohonynt yn dechrau drwy chwilio drwy'r gronfa dda. Mae yna rai blychau gwybodaeth ar y sgrin – darllenwch y rhain i'ch helpu gyda'r broses gofnodi.

Cynghorion da:

- Dylid defnyddio 'Teithiau Cerdded Tir Isel' i gofnodi teithiau cerdded mewn ardaloedd tir isel. Dylid defnyddio 'Cerdded' i gofnodi teithiau cerdded ar fryniau a mynyddoedd mewn ardaloedd bryniau/mynyddoedd a enwir.
- Defnyddiwch y blwch disgrifiad i ddisgrifio eich llwybr a'r pwyntiau dysgu allweddol o'r dydd, yn benodol os ydych yn ei gofnodi fel Diwrnod Tir Isel o Safon.
- Mae teithiau cerdded nad ydynt yn rhai o safon yn dystiolaeth ategol ddefnyddiol serch hynny, felly mae croeso i chi gofnodi'r amser a dreulir yn ymarfer sgiliau penodol neu deithiau cerdded mewn rhannau anghyfarwydd o'r wlad.

LLWYTHO PROFIAD BLAENOROL

Os ydych wedi cofnodi eich profiad mewn fformat arall eisoes, a'ch bod eisieu dechrau defnyddio DLOG, gallwch lwytho eich coflyfr presennol fel ffeil i'r tab Ffeiliau. (Mae'r tab Ffeiliau yn derbyn ffeiliau mewn fformatau amrywiol gan gynnwys word, excel, pdf, jpg a png.)

Mae llawer o ymgeiswyr sy'n gwneud hyn yn dewis creu cofnodion DLOG hefyd ar gyfer eu teithiau cerdded diweddaraf neu fwyaf arwyddocaol.

RHANNU EICH DLOG

Pan fyddwch yn archebu lle ar gwrs hyfforddi neu asesu, bydd eich coflyfr yn weladwy i gyfarwyddwr y cwrs. Os hoffech rywfaint o adborth cyn hyn, gallwch rannu eich coflyfr gyda mentor/ffrind/cyfarwyddwr cwrs arfaethedig drwy glicio ar y tab Rhannu, mewnbynnu eu cyfeiriad e-bost a dewis yr hyd o amser y gallant gael mynediad ato.



Mae Cymdeithas **Mountain Training** yn sefydliad aelodaeth wirfoddol a grëwyd i gefnogi ymgeiswyr sy'n gweithio tuag at gymwysterau a darparu cyfleoedd datblygu i'r rhai sydd â'r cymwysterau hyn eisoes.

Mae'n ymrwymedig i feithrin cynnydd ac annog arfer da ymhlith ei haelodau er mwyn i eraill allu mwynhau gweithgareddau o dan arweiniad proffesiynol.

Ymunwch â'r MTA a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnoch i lwyddo.

"Mae'r gweithdai rwyf wedi'i gwneud wedi bod yn wych ac maent yn sicr wedi fy ngwneud yn arweinydd gwell"

- Alex Kendall (Aelod MTA, 2016)

PWY ALL YMUNO
Mae croeso i unrhyw un sydd wedi cofrestru ar gyfer cymhwyster Mountain Training ymuno â Chymdeithas Mountain Training. Gorau po gyntaf y byddwch yn ymuno, y cyflymaf y gallwch fanteisio ar yr holl fanteision gwych sydd ar gael

SUT I YMUNO
Mae'r aelodaeth yn flynyddol. Yn syml, gallwch dalu ar-lein drwy eich cyfrif Mountain Training neu fynd i'r wefan i gael gwybodaeth bellach

BUDDIANNAU I AELODAU

- Mynediad at weithdai Datblygiad Proffesiynol Parhaus achrededig
- Cylchlythyr chwarterol ac e-gylchlythyr misol
- Arbedion mawr ar offer a chyrsgiau awyr agored
- Cyfraddau yswiriant atebolrwydd sifil sydd wedi'u trafod yn arbennig*
- Adnoddau a chanllawiau ar-lein
- Digwyddiadau rhwydweithio a hyfforddiant rhanbarthol
- Nwyddau MTA wedi'u brandio
- Hysbysebu a hyrwyddo eich hun ar-lein*
- Defnyddio logo MTA i hyrwyddo eich hun*

*aelodau llawn

MOUNTAIN TRAINING – CYHOEDDIADAU

Llawlyfrau swyddogol i'ch cefnogi drwy ein cynlluniau

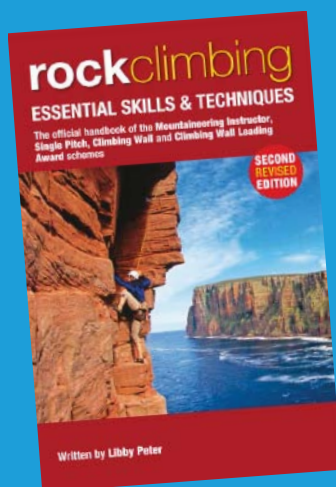


E-LYFR
AR GAEL

Hillwalking

STEVE LONG
ISBN 978 0954 151195

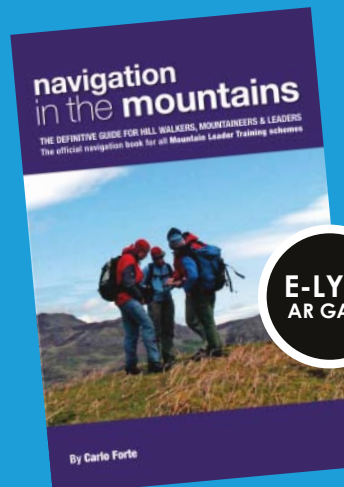
Llawlyfr swyddogol
cynlluniau cerdded
Mountain Training



Rock Climbing

LIBBY PETER
ISBN 978 0954 151164

Sgiliau a thechnegau hanfodol
ar gyfer pob agwedd o ddringo
dringfa sengl, dringfa luosog a
dringo dan do.

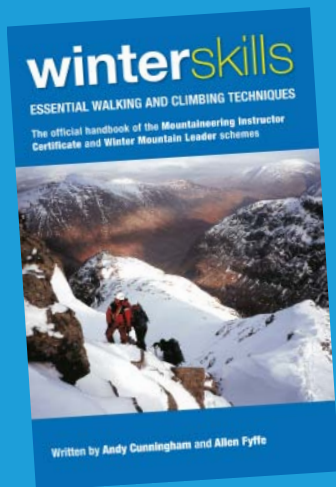


E-LYFR
AR GAEL

Navigation in the Mountains

CARLO FORTE
ISBN 978 0954 151157

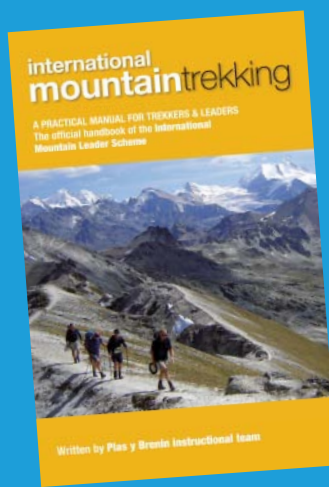
Offer a thechnegau ar gyfer pennu'r ffordd
yn y mynyddoedd a bryniau gan gynnwys
gaeaf, tramor a GPS.



Winter Skills

ANDY CUNNINGHAM & ALLEN FYFFE
ISBN 978 0954 151133

Llyfr cyfeirio allweddol ar gyfer pob
mynyddwr sy'n mentro ar eira a
rhew heb rewlifant.



International Mountain Trekking

PLAS Y BRENIN INSTRUCTIONAL TEAM
ISBN 978 0954 151171

Canllaw ymarferol i gerddwyr ac arweinwyr
sy'n cwmpasu pob elfen o gerdded rhyngwladol.

Ar gael gan lyfrwerthwyr da ac ar-lein
www.mountain-training.org