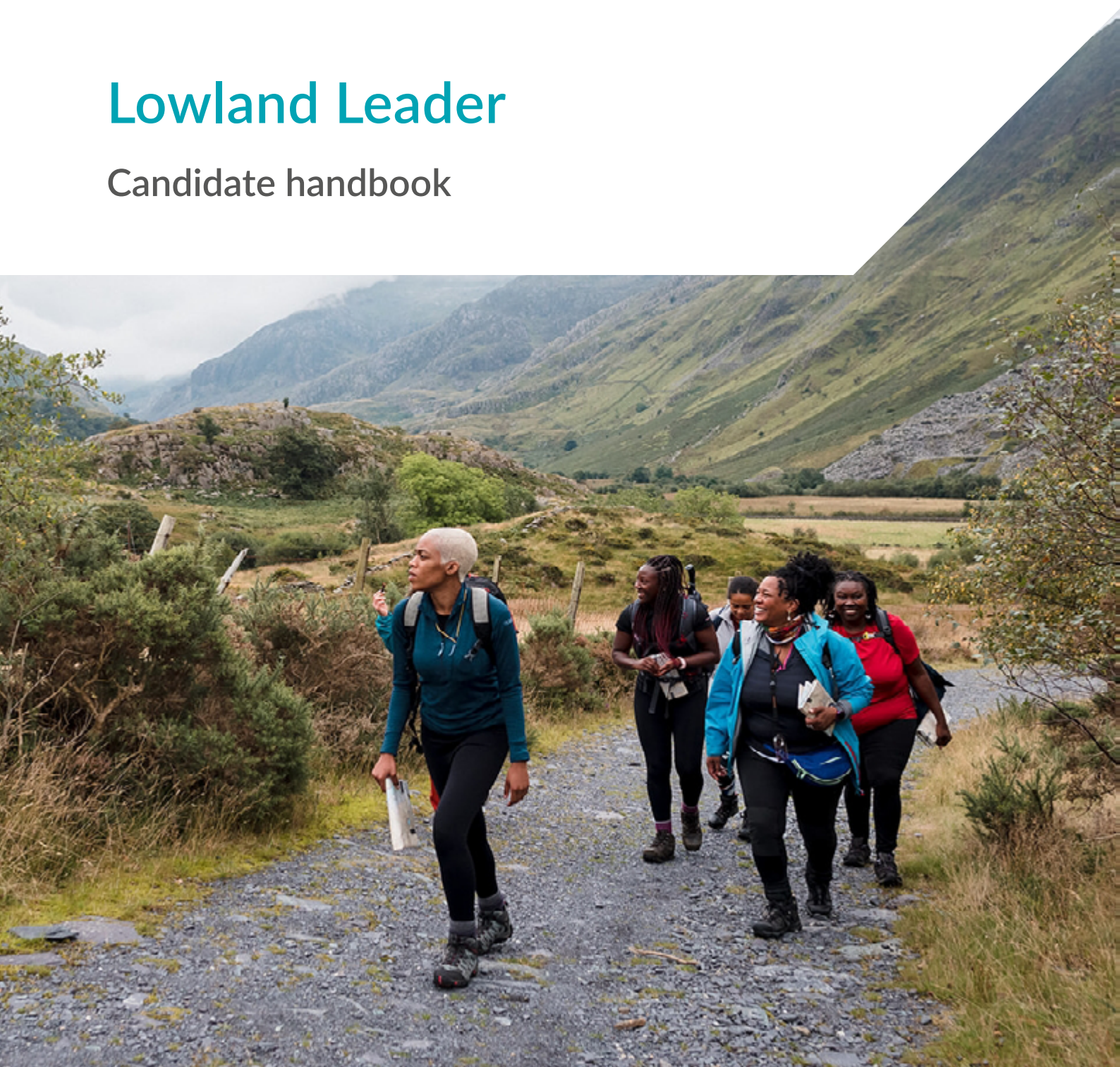




Lowland Leader

Candidate handbook





Read this handbook in English

Please note: this handbook is **80 pages long** so if you want to print it, select the pages you want rather than printing the whole document.

Darllenwch y llawlyfr hwn yn Gymraeg

Sylwch: mae'r llawlyfr hwn yn **80 tudalen** o hyd felly os ydych am ei argraffu, dewiswch y tudalennau rydych chi eu heisiau yn hytrach nag argraffu'r ddogfen gyfan.



Contents

1. Qualification pathway	4
2. Course structure	6
3. Course delivery.....	7
4. Awarding organisations	7
Syllabus and guidance notes	8
Leader responsibilities.....	8
Leadership and decision making	10
Planning and weather	14
Hazards and emergency procedures	16
Equipment.....	18
Walking skills.....	20
Navigation.....	21
Teaching and learning skills	24
Access, conservation and the environment	26
Background knowledge.....	29
Appendix 1 - Definitions.....	31
Appendix 2 - Additional information.....	33



Preface

This handbook has been designed to support candidates through Mountain Training's Lowland Leader qualification. It contains useful information about the qualification as well as the syllabus and guidance notes.

Mountain Training recognises that walking, climbing, and mountaineering are activities that have associated risks. Mountain Training provides training and assessment courses and guidance to help leaders develop the skills to manage the risks associated with the environment in which they operate and to enable new participants to have positive experiences.

All leaders owe a heightened duty of care to the people they lead, their colleagues, and the wider public who may be impacted by the leader's actions.

Mountain Training qualified leaders will act in the best interests of their group, individual group members and others, and they will always act within their competence to prevent harm to them.

Acknowledgements

Mountain Training would like to thank all the staff members and volunteers involved in the Walking Schemes Review 2019-2022.

Thanks also to the following whose photographs bring the handbook to life: Emily Ward Photography, George McEwan, Jon Garside, Nicola Jasieniecka-Evans, Passionfruit Pictures and Plas y Brenin.



Hill Walking

Throughout this handbook there are references to Hill Walking by Steve Long which we publish to support all walkers and campers. It is packed with essential information and techniques and we have listed the relevant chapter(s) for each syllabus area.



1. Qualification pathway

1.1 Introduction

The Lowland Leader qualification enables walkers experienced on low-level terrain to lead groups on day walks in the countryside and woodland of the United Kingdom and Ireland, in summer conditions.

1.2 Scope of the qualification

A qualified Lowland Leader can lead others on day walks in low-level countryside and woodland environments. Qualification holders are able to manage groups safely during this activity.

1.2.1 Terrain

Low level countryside and woodland in the UK and Ireland meeting the following criteria:

- Walks must follow paths or tracks that are both marked on a map and clearly visible on the ground and that do not require navigation across untracked areas.
- Throughout the walk the group should generally be no more than 3km away from a key access point such as a car park, lay-by or populated area.
- Walks must use bridges or other recognised water crossing points.
- Any potential escape routes should also lie within the scope of the defined terrain for the Lowland Leader qualification.

1.2.2 Exclusions

The qualification does not cover:

- Walks which cross open countryside where paths or tracks are not clearly visible.
- Walks which cross any hazardous terrain (e.g. cliffs, very steep slopes, water hazards etc.).
- Walks undertaken in winter conditions. This qualification does not provide training or assessment of the skills required to cope with the hazards of winter conditions, particularly lying snow and ice. 'Summer conditions' are defined by the conditions prevailing and not by the calendar.



1.3 Stages in the qualification

1.3.1 Registration prerequisites

- You must be at least 17 years old.
- You must have a genuine interest in low level walking and the supervision of groups.

1.3.2 Training prerequisites

- You must be registered on the qualification.
- An up-to-date logbook (preferably DLOG) with evidence of 10 varied walks in low level terrain OR have attended a walking and navigation personal skills training course recognised by Mountain Training, for example a Hill Skills course.

1.3.3 Consolidation period

During the period between training and assessment, candidates are expected to gain personal experience walking in low level areas. Every opportunity should be taken to practise the skills learned during training.

All but the most experienced candidates should allow a minimum of six months between training and assessment.

There is currently no time limit on the validity of a training course and some candidates may take several years to complete the qualification.



Our association can help you as you work towards one of our qualifications. We are building a community of confident and expert leaders, instructors and coaches, that we hope you will join.

1.3.4 Assessment prerequisites

- You must have attended a Lowland Leader training course (or have been granted exemption).
- You must be familiar with the syllabus.
- You must have an up to date logbook (preferably DLOG) with evidence of:



- 20 varied low level walks in the UK and Ireland (OR 10 plus a Hill Skills course). This is a minimum requirement. Other personal walking and leadership experience is useful but not essential.
- You must have a current first aid certificate, gained by completing an in-person (not online) course which involved at least two full days or sixteen hours of instruction and included an element of assessment.

2. Course structure

2.1 Training

Training will involve a minimum of 16 hours contact time delivered over a minimum of 2 days.

Results: Completed, Not yet completed, Withdrew, Did not show, Exemption.

Candidates who have completed Mountain Leader training or Hill and Moorland Leader training may progress straight to assessment following Lowland Leader registration.

Candidates with other relevant prior training may apply for exemption from Lowland Leader training and, if granted exemption, progress straight to assessment. Further details of the exemption process are in the appendix and on the Mountain Training website.

2.2 Assessment

Assessment will involve a minimum of 16 hours contact time delivered over a minimum of 2 days.

Results: Pass, Defer, Fail, Not yet completed, Withdrew, Did not show.

There is no exemption from any element of the assessment.

Practical reassessments cannot take place within three months of the initial assessment to allow sufficient time for practice and preparation. All deferral reassessments must be completed within five years of the original assessment. Candidates may undertake two short reassessments after a defer result. Subsequently a full assessment must be undertaken.



3. Course delivery

3.1 Training

Course director must hold the Mountain Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Additional staff must hold the Lowland Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Min. course size: 2, Max. course size: 12, Max. ratio: 1:6.

3.2 Assessment

Course director must hold the Mountain Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Additional staff must hold the Lowland Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Min. course size: 2, Max. course size: 12, Max. ratio: 1:4.

4. Awarding organisations

Mountain Training Board Ireland

Mountain Training Cymru

Mountain Training England

Mountain Training Scotland



Syllabus and guidance notes

Management and decision-making



Lowland Leaders have responsibilities as a group leader with regards to the care and safety of the group. This includes safety management, their own leadership behaviours and ethos as well as dealing with hazards and emergencies. They will be able to:

1. Leader responsibilities

- 1.1 Explain their general responsibilities to the group and, where appropriate, to parents/guardians, the organising authority, committee or manager of the activity, other outdoor users and the general public.
- 1.2 Explain their specific responsibilities to choose appropriate objectives, to complete detailed preparations and ensure that the group is adequately equipped and briefed for the activity.
- 1.3 Demonstrate an understanding of current legislation and the legal responsibilities that relate to the care of groups under their charge, including safeguarding issues specific to supervising young people and vulnerable adults.



- 1.4 Demonstrate an awareness of the variety of barriers to participation, including mental and physical disability, ethnicity, fitness/health and be aware of the impact of various medical conditions.
- 1.5 Be able to evaluate the experience and signpost towards further participation.

Guidance

As a walk leader you have a clear duty of care to your groups, the level of which will vary according to the group members' age and experience. You owe a greater duty of care when you are acting in loco parentis with people under eighteen years of age. The countryside presents hazards that may not be apparent to novice walkers, so participants and parents of children participating in this activity should be made aware of and accept these risks.

Many of your responsibilities as a leader will be identified through preparation and planning and will likely include: parental consent (if participants are under 18), authority clearance (if required), personal and medical information, finances, insurance and appropriate transport.

Employing/deploying organisations such as schools, Scouts, Girlguiding and local education authorities will have their own procedures in place to ensure that appropriate preparation has been undertaken. Your understanding of and ability to adapt to these procedures and underlying principles will enable you to independently prepare appropriate walking trips.

The ability to prepare and motivate any group prior to the trip is important and you should seek opportunities to assess the participants in terms of their physical abilities as well as in terms of any equipment needs. It may be that there are many other factors to consider in the preparation and conduct of any walk. If needed, a progression of walks may be used to develop participants' fitness and personal capabilities.

Your position of responsibility extends beyond the journey itself and participants may look to you for guidance on how to continue walking independently or to develop their skills further. A rounded knowledge of suitable opportunities is therefore very useful.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management



Key practice points

- Develop good planning habits by thoroughly planning a few of your own journeys.
- When you go walking yourself, try to imagine the walk ‘through the eyes’ of a variety of groups. Where are the challenges? Where can you take breaks? Where can you introduce extra interest?
- Try and get out as much as you can with experienced leaders and note any techniques and strategies they use with their group.
- Research opportunities for developing skills or finding walking companions that might be suitable for a range of groups and individuals.



2. Leadership and decision making

2.1 The Leader demonstrates adaptable leadership behaviours and decision making.

- 2.1.1 Monitor the group, environmental conditions and activity, and can adapt their behaviours and decisions to meet ongoing safety, group and task requirements.
- 2.1.2 Be consistent and confident in their decision making to achieve positive outcomes and communicate these clearly to the group.



VISION – The leader is a positive role model and aims to inspire others.

- 2.2 Articulate clear and agreed values for their group; lead by example; and behave how they want the group to behave.

SUPPORT – The leader creates a positive and supportive environment for the group.

- 2.3 Recognise, respect and adapt to individual needs, differences, strengths and abilities.
- 2.4 Encourage independent learning; establish an environment where mistakes are seen as learning opportunities and provide clear and positive feedback to support this.

CHALLENGE – The leader provides relevant and appropriately challenging experiences.

- 2.5 Agree group goals and calibrate the level of challenge to individual abilities and motivations.
- 2.6 Encourage and support the group and individuals to be part of the decision-making process and encourage them to solve their own problems.

The leader understands the Mountain Training ethos of leadership and has developed their own. They should be able to:

- 2.7 Articulate their own leadership ethos and beliefs along with those of Mountain Training.
- 2.8 Acknowledge and describe a range of leadership approaches, models and associated ethos.

Guidance

The Lowland Leader needs to demonstrate the basic skills and decision making of adaptive leadership. They should have a well-researched plan for their group which incorporates factors such as the groups' abilities and needs, the weather and ground conditions, as well as the location and intended route. What is most important is to match their leadership choices with the desired outcomes for the group.

In spite of the best made plans, things can and do change – be it the weather, the group, the equipment, or whatever. A good leader will notice, and be on the look out for, these changes before a problem arises and adapt their approach accordingly. For example: if there is more wind than forecast, then the route may need moving to lower or more sheltered ground.



There are seven components of leadership that contribute to the effectiveness of the leader:

1. Leadership style: controlling versus non- controlling.
2. Decision-making: what informs this and how to make them.
3. Leader observations: what they should be and how to make them.
4. Leader communication skills: verbal and non-verbal, listening.
5. Experience and ability: how this influences decision-making.
6. Emotional intelligence: to support individuals
7. Group management: techniques, styles and influences.

Candidates should reflect on these when leading groups and seek to develop them over their career.

Underpinning the role of a leader are the values, beliefs, and ethos that shape every individual's view of what leadership should be. All leaders tend to have preferred behaviours (leadership styles) that are heavily influenced by these and their personality traits. Leaders will need to adapt their preferred behaviour to an appropriate set of actions required to balance the needs of both the situation and the group.

The 'Vision, Support, Challenge' model of transformational leadership provides a framework that leaders can use to plan, execute and review their leadership behaviours. In this way, groups who receive the right balance of the three categories can be encouraged to perform beyond their own expectations. Transformational leadership is a model of positive (INSPIRE) behaviours that leaders can use to promote the best outcomes for their groups:

Inspire and motivate your followers with a unified vision.

Nurture an environment of team-focused goals

Set the example you want to see in your followers.

Praise, and give constructive feedback to help your followers develop.

Insist on setting high standards, relative to each individual.

Recognise and respond to each individual's needs.

Encourage followers to create and implement their own solutions.



Leaders need to develop trust amongst their group. This requires an appropriate balance of consultation, empathy and instruction to engineer success. Effective leaders will, for example, adapt the way they communicate to best suit their group and will give different degrees of responsibility to groups of varying ability and experience.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management

Key practice points

- Make sure your group is ready to receive instruction when you need to give it – gather them up and make sure they are all looking at you before you speak.
- Challenge by choice. Calibrating and establishing agreed goals is the art of good leadership. Too low and they will become disengaged, too high and you will lose their trust.
- Praise in public, give constructive criticism in private. Call people aside if you need to challenge their behaviour, unless it was directed at someone else.
- Explain your thinking. Followers have a right to know why you are telling them to do something; but retain your authority.





3. Planning and weather

Prior planning

- 3.1 Demonstrate an understanding of the scope of the Lowland Leader qualification and plan walks that lie within this terrain. Know where to find information to assist with the planning of walks.
- 3.2 Choose objectives appropriate to the experience, skills and motivation level of the group, the prevailing conditions and the leader's own experience and ability.
- 3.3 Complete detailed preparations and ensure that the group is adequately equipped and briefed.
- 3.4 Build in flexibility when planning routes; respond to changing circumstances.

Weather

- 3.5 Interpret and use reliable sources of weather information.
- 3.6 Recognise and continuously evaluate the effect of weather on route selection, equipment choice and activity.

Guidance

The ability to plan a lowland walk is an essential skill for a Lowland Leader and is linked to their knowledge of the group as well as an understanding of weather forecasts and how weather influences walking conditions. Many organisations will require a formal record of the planned trip and different ways of recording and communicating the plan (e.g. route card, annotated map) should be practised. A well considered plan is useful for acknowledging any alternative routes and identifying the key places along the route where decisions will need to be made.

A suitable plan will also accommodate the needs of specific groups or individuals which may influence the route choice. Measurable factors such as distance, time and gradient will be considered as well as hazards or features such as uneven ground, stiles, road crossings and barbed wire fences.

It is impossible to make any walk free from hazard or risk and it is the way in which those risks are managed that is the hallmark of a competent leader. Many organisations have standard procedures for leaders to follow with regards to risk assessments and it is vital that the risk assessment is not simply a file 'back at base' but that there is ongoing, 'dynamic' risk assessment being undertaken throughout the walk. Are those stepping



stones still safe to cross after that downpour an hour or two ago? What livestock is in the next field you are planning to cross?

The weather can have a significant impact on the walk and the enjoyment and safety of the participants. Weather forecasts for towns or villages can be compared with specialist forecasts for the mountains or inshore waters to help provide a fuller picture of the expected weather for the intended route, particularly if the walk is over exposed ground or near the coast. An understanding of the major weather systems that affect the UK and Ireland will aid interpretation of the forecast particularly with regards to temperature and precipitation. A basic awareness of the features that can be observed on the day to determine the speed and severity of possible weather changes, is a useful additional skill.



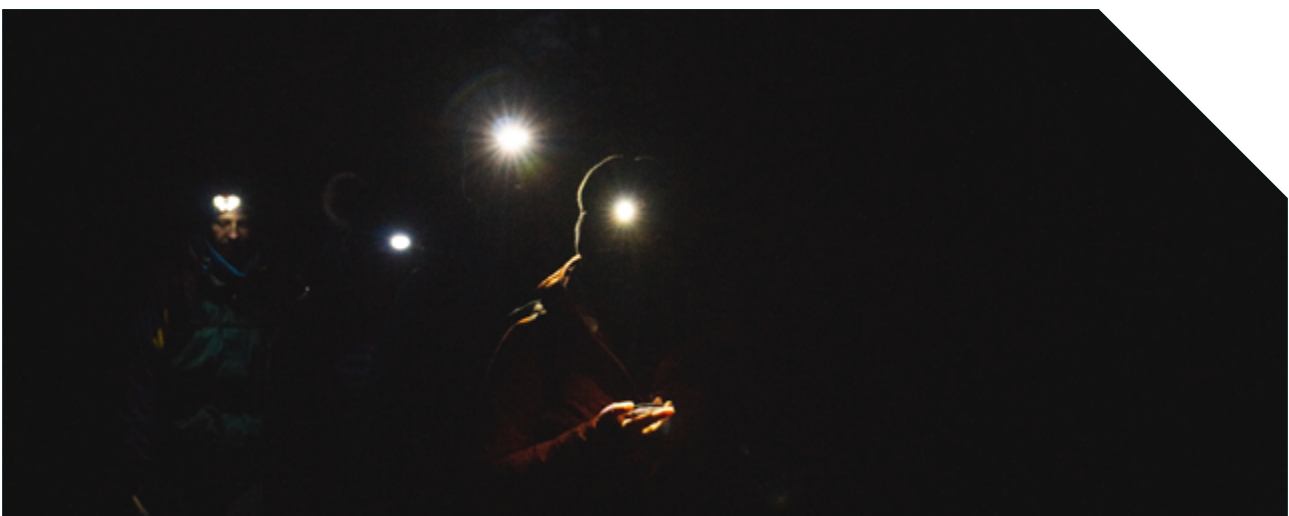
Chapter 1 Movement skills and route finding

Chapter 9 The weather

Chapter 12 Specific hazards

Key practice points

- When planning walks, identify from the map the expected hazards along the route and how severe the risks might be. During the walk, compare this with the hazards encountered on the ground and your dynamic assessment of the associated risks. How do they compare?
- Make a note of the forecast for the day and then compare that forecast with the weather you encounter. Try this with a variety of forecasts to evaluate the relative accuracy of various sources of weather information.
- Try and get hold of a variety of 'planning' documents and look at the information that is common to them.





4. Hazards and emergency procedures

Hazards

- 4.1 Demonstrate the ability to recognise and manage common hazards in the environment whilst leading groups, including:
 - 4.1.1 Badly eroded trails, uneven and wet sections
 - 4.1.2 A variety of man-made features e.g. stiles, stepped decking, steps etc
 - 4.1.3 Animals; both livestock and wild
 - 4.1.4 Roads and traffic, including awareness of the Rules for Pedestrians in The Highway Code (UK) and the Rules For the Road (Ireland)
 - 4.1.5 Other users and their needs e.g. runners, bikers and horses
 - 4.1.6 Working environments e.g. farmyards, quarries, forestry operations
 - 4.1.7 Water features such as rivers or lakes
 - 4.1.8 Poor visibility

Emergency procedures

- 4.2 Be able to select an appropriate first aid kit and additional group equipment suited to the environment and prevailing conditions.
- 4.3 Deal with common injuries and medical problems in the countryside.
- 4.4 Manage self and group in a variety of different weather conditions including heat, cold, rain and high wind.
- 4.5 Take appropriate action to ensure the group and the casualty's well-being in the event of an incident or accident including knowing how to get appropriate assistance.
- 4.6 Plan and follow 'escape routes', using appropriate navigational techniques, to nearby assistance.
- 4.7 Manage a group to perform a small-scale search for a missing person.
- 4.8 Explain the causes, symptoms, prevention, and treatment of sunburn, dehydration, hypothermia and heat disorders.



Guidance notes

It is no accident that identifying and managing hazards is a skill spread throughout the syllabus as doing so is central to the role. A skilled leader will automatically be evaluating progress, keeping check of position on the map, chatting to the group and looking out for hazards as one continuous process.

It needs to be acknowledged that the environment in which a Lowland Leader may operate should not be particularly hazardous; indeed the most dangerous part of any walk may well be driving to the start point. It is worth considering the above list of potential hazards that could be encountered and considering how they might be managed or avoided. With good preparation of the group and an intelligent evaluation of the weather forecast, the worst effects of the weather can be mitigated.

With a sensible amount of equipment the leader will be able to deal with most minor injuries; blisters, sprains and allergic reactions are perhaps the most common. It is good practice to encourage people to declare any existing conditions so that the possible impact of health conditions such as asthma and diabetes on participants can be discussed with them in advance and the plan adapted accordingly if necessary.

If the situation evolves to one where further progress on the planned route is not possible, it may be possible to curtail the route. The main skill here is to be able to improvise a route to a possible pick-up point or assistance and then efficiently navigate that route. In a worst case scenario, you will have to manage the group, deal with any injuries and then send for assistance if no phone communication is possible, giving an accurate position and indication of the problem. Which organisations will be involved in any rescue will depend largely upon the area where the walk is taking place and researching this is a useful part of the planning process to ensure you know who to ask for in an emergency.



Chapter 11 Hazards and risk management

Chapter 12 Specific hazards

Chapter 13 Dealing with incidents

Chapter 14 Dealing with injuries

Key practice points

- When planning routes, prepare some ways of shortening them if necessary; these may be needed if the group is slower than anticipated.
- Prepare simple instructions that could be given to the group to enable them to reach



a road or shelter if they get separated from the group or if it is you, the leader, who is incapacitated.

- One of the most hazardous parts of any walk is when roads must be followed or crossed. Develop some strategies for group management in those situations.

Technical competence



Lowland Leaders will be personally competent hill walkers who are able to provide safe walking experiences for novice groups and individuals. To fulfil this role effectively they will be able to:

5. Equipment

- 5.1 Demonstrate knowledge of personal and group equipment required for day walks considering the environment and prevailing weather conditions.
- 5.2 Choose appropriate food and drink for day walks.
- 5.3 Demonstrate an understanding of additional equipment required by a leader.
- 5.4 Be able to pack equipment effectively for personal and group use.



- 5.5 Demonstrate an understanding of the design and construction of equipment, including its material characteristics, care and maintenance.

Guidance

As a Lowland Leader your ability to equip yourself appropriately for a variety of conditions will enable you to carry out your role effectively. You are also likely to offer advice to novices on choice and suitability of clothing and equipment and this advice will need to take into account the intended use and available budget; less expensive alternatives can often perform nearly as well as more expensive, branded, outdoor clothing and will be perfectly adequate for those starting out in relatively benign conditions. Appropriate knowledge and understanding of what is available on the market is therefore useful.

Food and drink for the walk should meet the two main requirements of being easy to carry and providing a good return of energy. It may well be the case that for shorter walks, snacks alone can be carried so long as a decent breakfast is assured. An understanding of the basics of nutrition will enable you to offer advice on the benefits of various foods.

Whilst the leader should not be overburdened it is important that some extra kit is carried in case of unforeseen circumstances. It may be that some form of assistance might be given to others as well as having to deal with needs amongst their own group. This kit can be shared amongst the group if appropriate and might include spare clothing, spare food, a group shelter and walking poles.



Chapter 4 Clothing and equipment

Chapter 5 Living in the mountains

Key practice points

- Go out for walks in foul weather! Evaluate your kit during and after the walk for its effectiveness at keeping you relatively comfortable.
- Compile a variety of kit lists for walks at different times of the year, with different forecasts, with a variety of groups and a variety of locations.
- Keep a look out for budget priced clothing and equipment and try to evaluate its effectiveness. A recommended kit list for a novice walker could be priced with a variety of budgets in mind.



6. Walking skills

- 6.1 Demonstrate good practice with regard to individual walking skills: pace, rhythm, foot placement, conservation of energy, balance, and coordination.

Guidance

Walking across uneven ground can be a new skill for some participants and as a Lowland Leader you may need to provide some coaching or support to the members of your group about how to move safely and efficiently. Muddy fields, steep coastal paths and different types of stiles all provide their own movement challenges which as a leader you will need to help your group manage.

The pace of the walk is also your responsibility and different strategies can be employed depending on the size and make up of the group and their relative fitness levels. A suitable pace, based upon an appropriate timing formula for the group, will help novice walkers not to travel too quickly; especially if travelling uphill. It is important that an accurate view of the capabilities of the group is factored into this. Try to maintain a pace that allows you to talk to others whilst you are moving; and allows them to talk to you as well.



Chapter 1 Movement skills and route finding

Key practice points

- Between training and assessment try to get plenty of full day walks under your belt; ideally carrying the kit that you might need as the leader of a group.
- Measure your speed to start developing an understanding of how quickly you move over certain types of terrain.
- Try and get on to some steeper paths and analyse how you move up and down them. How do you place your feet? Are your steps longer or shorter? The more that you can work out how you move the more able you will be to coach others in moving over steep or uneven paths.



7. Navigation

Lowland Leaders should have the ability to choose from a range of techniques and select those that are appropriate to the terrain and conditions. They should be able to:



- 7.1 Navigate using a variety of commonly used maps and understand the use of scales and symbols.
- 7.2 Demonstrate an understanding of how contours and other cartographic methods are used to represent relief and use them to effectively to navigate in the terrain. Be able to recognise topographical features in the landscape.
- 7.3 Orientate the map. Relate the map to the ground and vice versa. Recognise key features in the landscape and identify them on a map.
- 7.4 Be able to relocate efficiently in a range of situations. Provide six figure grid reference on doing so.
- 7.5 Measure distance accurately on a variety of maps and calculate how long it will take to get from one location to another.
- 7.6 Effectively measure distance travelled on the ground using appropriate techniques inc. accurate timing.
- 7.7 Use a compass effectively to indicate general direction of a footpath or linear feature.
- 7.8 Navigate competently in poor visibility due to weather conditions or darkness.
- 7.9 Explain and use the information given on maps about rights of way and access to land.
- 7.10 Describe the benefits and limitations of using handheld GPS devices.

Guidance

The ability to navigate in appropriate terrain is an essential skill for a Lowland Leader. The more comfortable you are navigating, the easier it will be to focus on looking after the group and achieving the aims for the day. The navigation skills described in the syllabus encompass the key competencies you should practise and master prior to assessment.

To help improve your navigation skills, plan walks that allow you to practise navigating in a different types of terrain such as forests, farmland and coastal paths; each will allow you to develop your understanding of how the map and the ground relate to each other. It is also worth gaining some practical experience of navigating with different brands of map including Ordnance Survey and Harvey as well as orienteering and local area/tourist walk maps to appreciate their differences and appropriate uses. Each will use a different scale; shifting scale can initially be quite confusing so practical experience is encouraged.



Your navigation skills will be primarily tested using the basic navigational tools of the map, compass and watch to follow marked paths and tracks, in good visibility and at night or in poor visibility. The primary tool here is the map, which when accurately 'set' to the surrounding landscape, using visible features or the compass, can give an indication of the direction of travel. Where this is not clear, the compass can be used to give a more accurate direction of travel.

In the sort of terrain where Lowland Leaders operate, close attention will often have to be paid to rights of way and identifying access land so that there are no issues with landowners. An understanding of the way in which rights of way are marked on maps as well as an appreciation of the fact that the indicated right of way may not exactly match the line of the path on the ground is important.



Chapter 2 Navigation tools

Chapter 3 Navigation techniques

Key practice points

- Navigate across unfamiliar ground wherever possible; it will develop your mountaineering judgement.
- Develop your observation skills to aid relocation.
- Ensure that you are comfortable with using a variety of map scales e.g. 1:25,000, 1:50,000 and 1:40,000 scale maps in all conditions.
- Develop your map memory.





Teaching and learning skills



Lowland Leaders should be able to teach others and promote learning to ensure the safe enjoyment of lowland walking. They should be able to;

8. Teaching and learning skills

- 8.1 Demonstrate an ability to adapt the teaching style to meet group needs.
- 8.2 Identify and use appropriate tasks to develop safe group activity.
- 8.3 Demonstrate an understanding of the reasons for evaluating a journey and success of the outcome.

Guidance

Lowland Leaders need to quickly create an environment of trust and confidence within their group so that participants feel relaxed and comfortable to tackle new and challenging activities. Despite the lowland environment being relatively benign the activity and terrain can feel overwhelming to the uninitiated.

Age, ability, individual requirements, confidence and energy levels amongst the group



will require different approaches to achieve success. Good communication skills are key. The ability to create rapport, communicate at an appropriate level, use positive language, provide a variety of demonstration techniques, check for understanding through skilled questioning and give useful feedback and encouragement to individuals are the foundations of effective teaching.

In addition to these communication skills, effective teaching requires Lowland Leaders to be able to observe and assess participants' abilities, confidence levels and group dynamics, adapting their approach accordingly.



See all Learning to Lead boxes

Key practice points

- Develop a set of 'lesson plans' for teaching common tasks such as setting the map or packing equipment.
- Consider how you might teach a particular skill in a very direct, instructional style and how you would teach the same skill in a student-centred way. What might be the pros and cons of each?
- Consider the variety of groups you might work with and how you might adjust your approach to each.





The walking environment



Lowland Leaders introduce and support people to participate in walking, encouraging sustainable and sympathetic use of the outdoors by all users. They will be able to:

9. Access, conservation and the environment

- 9.1 Inspire and enthuse their groups in lowland terrain in the United Kingdom and Ireland and expand their personal knowledge*, appreciation, and understanding of lowland environments.
- 9.2 Demonstrate knowledge of permissive access agreements, rights of way and access legislation such as CRoW Act 2000 and Land Reform (Scotland) Act 2003 and the importance of being aware of, and adhering to, access restrictions where relevant.
- 9.3 Explain how to obtain information about access to lowland terrain and know how, and to whom, access issues are reported.
- 9.4 Explain relevant campaigns and codes of good practice such as Countryside Code, Scottish Outdoor Access Code and Leave No Trace, and acknowledge one's responsibility to minimise impact and promote sustainable use of the outdoors.



- 9.5 Demonstrate knowledge of land management in lowland terrain and the long-term effects of the human pressures created by its multiple uses.
- 9.6 Demonstrate knowledge of relevant conservation legislation as well as the nature of specially designated areas and limitations on their use. Lowland Leaders should also show an appreciation for the challenge and complexity of conservation in lowland terrain.

*examples of relevant personal knowledge include flora, fauna, geology, landform processes (geomorphology), local history, heritage and language, place names, folklore, the evolution of our landscape and future challenges.

Guidance

It is important for qualified Lowland Leaders to have sound general knowledge of lowland environments such as open countryside, farmland, woodlands, forests and coastal locations. A journey will be greatly enhanced by a leader if they can talk knowledgeably about a range of subjects and make the most of learning opportunities when they arise as the group travel through the countryside. The benefits of this to group members are myriad and may include:

- fostering a deeper appreciation of the natural world and the importance of conservation and sustainable recreation;
- a greater understanding of the pressures and constraints caused by varied land use and ownership;
- a recognition that access to lowland areas can be complex; and
- a greater appreciation of local culture, heritage and language.

Having the ability to converse with groups on a range of subjects may also be used as a subtle and effective leadership strategy as it will enable a leader to pause the walk to give group members a rest or to keep the group together without bringing attention to individuals or situations developing within the group. Land use in the lowlands can include recreation, arable crops and livestock farming, forestry, water treatment, Ministry of Defence operations, hunting, game bird and wildfowl shooting, habitat restoration and renewable energy production. Each of these can form an interesting discussion topic for a group prior to, during, or after a journey.

Lowland Leaders should be conscious of the impacts of increased recreation activity, including path erosion, conflict between different recreation activities and the effect on host communities. As an absolute minimum, any led group should conform to



codes of good practice, comply with relevant access legislation and any prevailing local arrangements. Lowland Leaders should, therefore, always be mindful of setting a good example, demonstrating good practice and explaining the purpose of the codes which are designed to minimise the impact of recreational use on the environment and rural communities by encouraging certain behaviours.

Areas with a special designation might be Sites of Special Scientific Interest, Special Areas of Conservation or Special Protection Areas, within which activities that are likely to damage the natural features for which the site is designated may require official consent or be forbidden.

In the case that temporary local restrictions are in place, or changes to access arrangements on the chosen route have occurred, Lowland Leaders should be familiar with sourcing relevant information as required and capable of adopting a flexible and diplomatic approach to minimise conflict. Sources of information include: local authorities, local community groups, local access forums, national access forums, National Park Authorities, guidebooks, maps, countryside agencies, internet, apps, and mountaineering councils. In addition, Lowland Leaders should recognise that all walkers have a role in maintaining access, especially in situations where access is not formally defined.



Chapter 6 Where can we go?

Chapter 7 Protecting it for the future

Chapter 8 Understanding the environment





10. Background knowledge

10.1 Explain the role and ethos of Mountain Training and its schemes, the mountaineering councils and walking clubs. Demonstrate an awareness of the history, traditions and ethics of recreational walking in the UK and Ireland.

Mountain Training

The network of awarding organisations who administer skills courses and leadership qualifications. Approved providers deliver the courses.

Mountaineering councils

The councils protect the interests of walkers, climbers and mountaineers and the cliffs, hills and mountains they enjoy.



Mountain Training Association

Mountain Training's membership association providing support and development opportunities for trainee and qualified candidates.



Guidance

The nature of walking as a recreational activity doesn't require a formal system of governance, however there is a web of support for all walkers, comprising the national Mountain Training organisations, the Mountain Training Association and the mountaineering councils, among other organisations. These organisations directly and indirectly support and enable activity across the spectrum, from youth groups and challenge events to independent adults and professional instructors.

The Mountain Training part of this network provides skills training and nationally recognised leadership qualifications as well as information on good practice through a range of publications. Gaining a Mountain Training qualification is the formalisation of your experience and competence to be responsible for others while camping, walking, climbing or mountaineering. Through a network of approved course providers across the UK and Ireland, over 10,000 candidates attend a Mountain Training course each year and go on to lead and inspire millions of people. Mountain Training's vision, mission and ethos underpins all decision making and activity.

Candidates can join Mountain Training's Association (MTA) as a Trainee or Full member. In joining the association, you will have access to training opportunities to support your development and become part of a community of trainee and qualified leaders with a shared interest. By providing the highest quality personal development opportunities including workshops, webinars and a quarterly magazine, Mountain Training's Association supports and develops its members to excel.

The British Mountaineering Council (BMC), Mountaineering Scotland and Mountaineering Ireland work to protect the interests of walkers, climbers and mountaineers and the cliffs, hills and mountains they enjoy. Without their work, access to these spaces would be curtailed for all, including for leaders, coaches and instructors. By joining a mountaineering council, you are helping to ensure this access today and for the future.

Hill walking clubs and organisations can be useful in guiding participants into long-term independent participation; they include well-established local or national clubs and less formal online groups. As a leader novices may look to you for advice on how to find other people to walk with and how to develop confidence and competence. Your ability to direct them to appropriate courses such as Mountain Training's Hill & Mountain Skills scheme or guidance on finding a club can lead to a lifetime of enjoyment.



Appendix 1 - Definitions

Quality Low-level Day

A 'Quality Low-level Day' for the Lowland Leader should take place in low-level terrain in the UK or Ireland.

The quality element lies in such things as the conditions experienced both overhead and underfoot, the exploration of new areas, the terrain covered, the skills deployed and the physical and mental challenge. The experience of a quality day should contribute to knowledge, personal development and associated skill acquisition.

All the following criteria should be fulfilled:

- The individual takes part in the planning and leadership.
- An unfamiliar locality is explored.
- Navigation skills are required.
- Knowledge is increased and relevant skills practised.
- Judgement and decision making is required.
- Four hours or more journey time.

These criteria mean that days as a course member under instruction, a member of a group practising skills, or days spent repeating familiar routes are very unlikely to meet the requirements of a quality day.

Summer and winter conditions

The term 'summer conditions' is used to describe any conditions not covered by the term 'winter conditions'.

'Winter conditions' can be defined as the time when snow and ice prevail, and travel requires the skills and equipment required to cope with the special hazards of winter conditions. Mountain Training Scotland's Winter Mountain Leader qualification provides specific training and assessment for winter conditions in the hills and mountains of the UK and Ireland.



Neither term can be defined by a portion of the year i.e. 'summer conditions' can prevail during the winter months; likewise it is possible, especially in high mountain areas of Scotland, for extensive snow and ice, and hence 'winter conditions', to prevail well into summer.

Poor visibility/darkness

The terms 'poor visibility' and/or 'darkness' are used to describe situations where an individual's line of sight i.e. how far they can see, may be limited by weather (e.g. mist/low cloud, heavy driving rain), environment (e.g. plantation woodland, complex rolling terrain) and/or time of day (e.g. night time).

Any combination of any or all of these can severely restrict a person's line of sight requiring specialist navigation skills to navigate their journey safely and efficiently. Nighttime alone does not in and of itself equate to darkness. During the summer months in Scotland, assuming clear skies, it never really gets dark. Likewise in clear weather with a full moon it is unlikely to be dark enough to warrant reliance on specialist navigational techniques and skills.





Appendix 2 - Additional information

Leadership experience

Days spent leading groups, including peer groups, are valuable experience and can be counted as quality low-level days as long as they meet the quality day criteria, which includes making decisions for the group, and do not repeat routes. This experience often pays dividends at assessment.

Days assisting a more experienced leader are also very valuable but do not count as quality days (and should be logged separately). Whilst you are assisting a leader, they are the one ultimately making the judgements and decisions and having overall responsibility; you may be picking up tips about how to manage groups but your personal abilities will not be being stretched.

Overseas experience

Whilst overseas experience can be useful as an indication of breadth of experience, these days, if used as part of your logged 'quality days', should be in similar terrain and conditions to those found in the UK and Ireland to be truly relevant as preparation for assessment.

Experience gained in areas other than the UK and Ireland can be recorded if undertaken in similar conditions.

The majority of your experience however, at least 50% of the minimum requirements, should be in the UK or Ireland.

Course delivery

Mountain Training courses are delivered by approved providers throughout the UK and Ireland. Providers of Lowland Leader courses will appoint a course director for each course.

Courses can be found by searching on the Candidate Management System (CMS) <https://mt.tahdah.me> or on our website <http://www.mountain-training.org/find/find-a-course>.

Your training and assessment result will be recorded on the Candidate Management System (CMS).



Exemption from training

Candidates who have completed Hill and Moorland Leader or Mountain Leader training do not need to apply for exemption from Lowland Leader training. You will still need to register for the qualification and book a Lowland Leader assessment.

Candidates who have not attended a training course and already have substantial personal experience in lowland terrain as well as experience in the leadership of groups may apply for exemption from training. To qualify for exemption candidates must, at the very least, meet the minimum experience requirements for attendance at an assessment course. They should also have at least two years recent experience of leading groups in lowland areas of the UK and Ireland.

Further details of the exemption process can be found on the Mountain Training website.

There is no exemption from assessment.

Further experience

Once you have passed Lowland Leader assessment you are responsible for remaining current and up to date with good practice for as long as you are using your qualification. Mountain Training would like to encourage you to regularly dedicate some time to your development both as a walker and as a Lowland Leader.

According to the Health and Safety Executive there are four ways to demonstrate the competence of leaders. These are:

- to hold the relevant qualification
- to hold an equivalent qualification
- to have received appropriate in-house training
- to be competent through experience

Mountain Training endorses this view, while emphasising that nationally recognised qualifications are the key components in such an approach. Remaining current and competent can be achieved in various ways, one of which is to join an association.



Our association is a membership organisation that can help you as you work towards one of our qualifications.

As a membership association we are building a community of confident and expert leaders, instructors and coaches, that we hope you will join.

We can help you with:

- Big savings on clothing and equipment
- A wide range of accredited development workshops, events and opportunities for continuing personal/professional development
- Specialist mentoring for your qualification
- Regional networks and opportunities to build connections with others in the sector
- The Professional Mountaineer magazine offering advice, tips and guidance from experts and peers within the profession
- Specially negotiated rates for liability insurance for qualified members

Anyone can join from the moment they register for a Mountain Training qualification, and can join anytime when working towards a qualification or when qualified.

Join via your account on the Mountain Training Candidate Management System (Tahdah – CMS).

“The workshops I’ve done have been brilliant and have definitely made me a better leader” Alex, Association member.

“The Association offers an excellent range of CPD, which has given me a broader understanding of the role, skills and expertise required to be a great leader. Definitely recommend.” Charlie, Association member.



Tudalen cynnwys

1. Llwybr cymhwyster	38
2. Strwythur y cwrs	40
3. Cynnal y cwrs.....	41
4. Sefydliadau dyfarnu.....	41

Maes llafur a nodiadau canllaw	42
--------------------------------------	----

1. Cyfrifoldebau arweinydd	42
2. Arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau.....	44
3. Cynllunio a'r tywydd.....	48
4. Peryglon a gweithdrefnau brys	50
5. Offer	53
6. Sgiliau cerdded	55
7. Pennu'r ffordd.....	57
8. Sgiliau addysgu a dysgu	59
9. Mynediad, cadwraeth a'r amgylchedd	61
10. Gwybodaeth gefndir	64

Appendix 1 - Definitions.....	66
-------------------------------	----

Appendix 2 - Additional information.....	68
--	----



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 grwp, aelodau unigol grwp 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 Plas y Brenin.



Hill Walking

Drwy gydol y llawlyfr hwn mae cyfeiriadau at Hill Walking gan Steve Long a gyhoeddir gennym i gefnogi pob cerddwr a gwersyllwr. Mae'n llawn gwybodaeth a thechnegau hanfodol ac rydym wedi rhestru'r bennod(nau) perthnasol ar gyfer pob maes llafur.



1. Llwybr cymhwyster

1.1 Cyflwyniad

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

1.2 Cwmpas y cymhwyster

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.

1.2.1 Tir

Ardaloedd cefn gwlad a choetir lefel isel yn y DU ac Iwerddon s y'n cyfla wni'r meini pr awf 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 grwp fod ymhellach na 3 chilomedr 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 dwr 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.

1.2.2 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 dwr 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 calen dr.



1.3 Camau yn y cymhwyster

1.3.1 Rhagofynion cofrestru

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

1.3.2 Rhagofynion hyfforddiant

- Mae'n rhaid eich bod wedi cofrestru ar y cynllun.
- Coflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfry dol) 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 per sonol 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.



Gall ein cymdeithas eich helpu wrth i chi weithio tuag at un o'n cymwysterau. Rydym yn adeiladu cymuned o arweinwyr, hyfforddwyr a hyfforddwyr hyderus ac arbenigol, y gobeithiwn y byddwch yn ymuno â hi.

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 genn ych goflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfry dol) gyda thystiolaeth o:
 - 20 o deithiau cerdded amrywiol ar dir isel yn y DU ac Iwerddon. Mae hyn yn ofyniad sylfaenol.
- Rhaid bod gennych dystysgrif cymorth cyntaf gyfredol, a gafwyd drwy gwblhau cwrs wyneb yn wyneb (nid arlein) a oedd yn cynnwys o leiaf ddau ddiwrnod llawn neu un awr ar bymtheg o hyfforddiant ac yn cynnwys elfen o asesiad.

2. Strwythur y cwrs

2.1 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.

2.2 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 m'yn 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

3.1 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.

3.2 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

Bwrdd Mountain Training Iwerddon

Mountain Training Cymru

Mountain Training Lloegr

Mountain Training Yr Alban



Maes llafur a nodiadau canllaw

Rheoli a gwneud penderfyniadau



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

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 oruchwyllo 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 y 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.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management



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.



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 chydbwyso 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 Mynydd 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:
- Arddull arweinyddiaeth: rheoli yn hytrach na pheidio rheoli.
- Gwneud penderfyniadau: beth sy'n hysbysu hyn a sut i'w gwneud.
- Arsylwadau arweinydd: beth ddylen nhw fod a sut i'w gwneud.
- Sgiliau cyfathrebu arweinydd: geiriol a di-eiriau, gwrando.
- Profiad a gallu: sut mae hyn yn dylanwadu ar wneud penderfyniadau.
- Deallusrwydd emosiynol: i gefnogi unigolion.
- 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 siapia barn pob un 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 gydbwyso 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 disgwyliadau eu hunain. Mae arweinyddiaeth drawsnewidiol yn fodel o ymddygiad ysbrydoledig y gall arweinwyr ei ddefnyddio i hyrwyddo'r canlyniadau gorau i'w grwpiau:

- Ysbrydoli a chymell eich dilynwyr gyda gweledigaeth unedig.
- Annog amgylchedd o nodau sy'n canolbwyntio ar y tîm.
- Gosod yr esiampl yr hoffech ei gweld yn eich dilynwyr.
- Canmol, a rhoi adborth adeiladol i helpu'ch dilynwyr i ddatblygu.
- Mynnu gosod safonau uchel, sy'n berthynol i bob unigolyn.



- Adnabod ac ymateb i anghenion pob unigolyn.
- 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.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management

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.





3. Cynllunio a'r tywydd

Cynllunio ymlaen llaw

- 3.1 Arddangos dealltwriaeth o gwmpas y cymh- wyster 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 i ymgeiswyr

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.



Chapter 1 Movement skills and route finding

Chapter 9 The weather

Chapter 12 Specific hazards

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.



4. Peryglon a gweithdrefnau brys

Peryglon

- 4.1 Arddangos y gallu i adnabod a rheoli peryglon cyffredin yn yr amgylchedd wrth arwain grwpiau, gan gynnwys:
 - 4.1.1 Llwybrau sydd wedi erydu'n ddrwg, rhannau anwastad a gwlyb.
 - 4.1.2 Amrywiaeth o nodweddion artiffisial e.e. camfeydd, decin grisiog, stepiau ac yn y blaen.
 - 4.1.3 Anifeiliaid: da byw a gwyllt.
 - 4.1.4 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).
 - 4.1.5 Defnyddwyr eraill a'u hanghenion e.e. rhedwyr, beicwyr a marchogwyr.
 - 4.1.6 Amgylcheddau gwaith e.e. buarthau fferm, chwareli, gweithrediadau coedwigoedd.
 - 4.1.7 Nodweddion dŵr megis afonydd neu lynnoedd.
 - 4.1.8 Gwelededd gwael



Gweithdrefnau brys

- 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 gellir eu profi ac ystyried sut y gellir rheoli neu osgoi'r rhain. Drwy baratoi'r grŵp yn dda a gwerthusiad deallusol o'r rhagolygon tywydd, gellir 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, ysigiadau 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 gellir 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.



Chapter 11 Hazards and risk management

Chapter 12 Specific hazards

Chapter 13 Dealing with incidents

Chapter 14 Dealing with injuries

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 gellir 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.





Cymhwysedd technegol



Bydd Arweinwyr Tir Isel yn gerddwyr brynau 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:

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.



Chapter 4 Clothing and equipment

Chapter 5 Living in the mountains

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 prisio rhestr offer i gerddwr dibrofiad gyda gwahanol gyllidebau mewn golwg.



6. Sgiliau cerdded

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

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.



Chapter 1 Movement skills and route finding

Pwyntiau ymarfer allweddol

- Rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad ceisiwch gael digon o ddyddiau cerdded llawn; yn ddelfrydol 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:

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 cwmpawd yn effeithiol i nodi cyfeiriad cyffredinol llwybr troed neu nodwedd linol.
- 7.8 Pennu'r ffordd yn gymwys mewn gwelededd 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 gwelededd da a gyda'r nos neu mewn gwelededd 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.



Chapter 2 Navigation tools

Chapter 3 Navigation techniques

Pwyntiau ymarfer allweddol

- Pennu'r ffordd ar draws tir anghyfarwydd pryd bynnag y bo'n bosibl; bydd yn datblygu eich barn fynydd.
- 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.



Sgiliau addysgu a dysgu

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



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.



See all Learning to Lead boxes

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.





Yr amgylchedd cerdded



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:

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 caniataol, 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 Unrhyw Ôl o'ch Ymweliad, a chydabod 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 tirffurf (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 rhynggrwyd, 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.



Chapter 6 Where can we go?

Chapter 7 Protecting it for the future

Chapter 8 Understanding the environment





10. Gwybodaeth gefndir

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

Mountain Training

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

Cyngorau Mynydda

Mae'r cyngorau yn diogelu buddiannau cerddwyr, dringwyr a mynyddwyr a'r clogwyni, y brynau 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.



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 cyngorau 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 ieuenctid a digwyddiadau her i oedolion annibynnol a hyfforddwyr 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 fynydda. 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 ac arweinwyr 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 mannau hyn yn cael ei leihau i bawb, gan gynnwys i arweinwyr a hyfforddwyr. 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

Dylid cynnal ‘Diwrnod Lefel Isel o Safon’ i’r Arweinydd Tir Isel ar dir lefel isel yn y DU neu Iwerddon.

Mae safon diwrnod mynydd i’w gweld mewn pethau fel y profiad o amodau uwchben a dan draed, archwilio ardaloedd newydd, y tir dan draed a’r her gorfforol a meddyliol. Dylai profiad diwrnod o safon gyfrannu at wybodaeth, datblygiad personol, a chaffael sgiliau cysylltiedig.

Dylid bodloni’r holl feini prawf canlynol:

- Yr unigolyn yn cymryd rhan yn y gwaith cynllunio ac arweinyddiaeth.
- Archwilir ardal anghyfarwydd.
- Mae angen sgiliau pennu’r ffordd.
- Mae gwybodaeth yn cael ei chynyddu a’r sgiliau perthnasol yn cael eu hymarfer
- Mae angen barn a gwneud penderfyniadau.
- Mae’r daith yn bedwar awr neu’n fwy.

Mae’r meini prawf hyn yn golygu bod diwrnodau fel aelod o gwrs dan arweiniad, aelod o grŵp yn ymarfer sgiliau, neu ddyddiau a dreulir yn ailadrodd llwybrau cyfarwydd yn annhebygol iawn o fodloni gofynion diwrnod o safon.

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 ‘gwelededd gwael’ a/neu ‘dywyllwch’ i ddisgrifio sefyllfaoedd 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 mynydd 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 galluoedd personol chi yn cael eu hymestyn.

Profiad dramor

Er y gall profiad dr amor 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 y dynt wedi myndu i cwrs h yfforddiant 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 myndu i 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.

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 Mynydd.

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.



Mountain Training Association

Mae ein cymdeithas yn sefydliad aelodaeth a all eich helpu wrth i chi weithio tuag at un o'n cymwysterau.

Fel cymdeithas aelodaeth rydym yn adeiladu cymuned o arweinwyr, hyfforddwyr a hyfforddwyr hyderus ac arbenigol, y gobeithiwn y byddwch yn ymuno â hi.

Gallwn eich helpu gyda:

- Arbedion mawr ar offer a chyfarpar
- Amrywiaeth eang o weithdai datblygu achrededig, digwyddiadau a chyfleoedd
- Mentora arbenigol ar gyfer eich cymhwyster
- Rhwydweithiau rhanbarthol a chyfleoedd i feithrin cysylltiadau ag eraill yn y sector
- Cylchgrawn chwarterol The Professional Mountaineer sy'n cynnig cyngor, awgrymiadau ac arweiniad ar weithio a/neu wirfoddoli yn y sector gan gymheiriaid yn y proffesiwn
- Cyfraddau a drafodwyd yn arbennig ar gyfer yswiriant atebolrwydd ar gyfer aelodau cymwys

Gall unrhyw un ymuno o'r funud y maent yn cofrestru ar gyfer cymhwyster Mountain Training, a gallant ymuno unrhyw bryd wrth weithio tuag at gymhwyster neu pan fyddant wedi cymhwyso.

Ymunwch trwy'ch cyfrif ar System Rheoli Ymgeiswyr Mountain Training (Tahdah - CMS).

"Mae'r gweithdai rydw i wedi'u gwneud wedi bod yn wych ac yn bendant wedi fy ngwneud yn arweinydd gwell" Alex, aelod o'r Gymdeithas.

"Mae'r Gymdeithas yn cynnig ystod ragorol o DPP, sydd wedi rhoi dealltwriaeth ehangach i mi o'r rôl, y sgiliau a'r arbenigedd sydd eu hangen i fod yn arweinydd gwych. Argymell yn bendant.." Charlie, aelod o'r Gymdeithas.