



ARWEINYDD
MYNYDD 
LLAWLYFR I YMGEISWYR

CYSYLLTWCH Â NI



RHAGAIR

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

Mae Mountain Training yn cydnabod bod cerdded, dringo a mynydda yn weithgareddau â risgiau cysylltiedig.

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

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

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

DIOLCHIADAU

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

Diolch hefyd i'r canlynol, y mae eu ffotograffau yn dod â'r llawlyfr yn fyw: Passionfruit Pictures, George McEwan, Karl Midlane, Mark Reid o Team Walking.



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

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

LLWYBR Y CYNLLUN

3-5

RHEOLI A GWNEUD PENDERFYNIADAU

6-13

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

CYMHWYSEDD TECHNEGOL

14-19

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

SGILIAU ALLTAITH

20-21

SGILIAU ADDYSGU A DYSGU

22-23

YR AMGYLCHEDD CERDDED

24-27

- MYNEDIAD, CADWRAETH A'R AMGYLCHEDD 24-25
- GWYBODAETH GEFNDIR 26-27

ATODIADAU

28-31

- 1 - DIFFINIADAU 28-29
- 2 - GWYBODAETH YCHWANEGOL 30-31

SYSTEM RHEOLI YMGEISWYR A DLOG

32

CYMDEITHAS MOUNTAIN TRAINING

33



1. LLWYBR Y CYNLLUN

1.1. CYFLWYNIAD

Mae'r cynllun Arweinydd Mynydd yn galluogi i gerddwyr mynydd profiadol arwain grwpiau yn y mynyddoedd, bryniau a rhostir y Deyrnas Unedig ac Iwerddon mewn amodau haf.

1.2. CWMPAS Y CYNLLUN

Gall Arweinydd Mynydd cymwys arwain eraill mewn amgylcheddau mynyddoedd, bryniau a rhostir. Mae deiliaid y cymhwyster yn gallu rheoli grwpiau yn ddiogel yn ystod y gweithgarwch hwn,

TIR

Mynyddoedd, bryniau a rhostir yn y DU ac Iwerddon. Gellir diffinio 'ardal fynyddig' fel ardal wyllt a allai gynnwys tir serth a chreigiog anochel lle gall cerddwyr ddibynnu arnynt eu hunain am gymorth ar unwaith. Yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon mae hyn yn cynnwys:

- Eryri
- Bannau Brycheiniog
- Ardaloedd y Llynnoedd
- Mynyddoedd Mourne
- Ucheldiroedd yr Alban
- Mynyddoedd Galloway
- Mynyddoedd Cork a Kerry
- Mynyddoedd Galway a Mayo
- Mynyddoedd Donegal
- Mynyddoedd Dulyn a Wicklow

Mae'r cynllun Arweinydd Mynydd yn cynnwys profiad, hyfforddiant ac asesiad mewn amodau a all fod yn heriol ac anodd mewn ardaloedd mynyddig.

EITHRIADAU

Nid yw'r cynllun yn cwmpasu:

- Dringo creigiau, ac nid yw'n cwmpasu'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer defnydd arfaethedig o raffau.
- 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 arbennig eira a rhew ar y ddaear. Diffinnir 'amodau haf' gan yr amodau cyffredinol ac nid yn ôl y calendr (gweler Atodiad 1).

1.3. CAMAU YN Y CYNLLUN

1.3.1. Rhagofynion cofrestru:

- Mae'n rhaid eich bod yn o leiaf 18 oed.
- Mae'n rhaid bod gennych flwyddyn o brofiad personol o fynydda.
- Mae'n rhaid bod gennych ddiddordeb gwirioneddol mewn mynydda ac arwain grwpiau yn y math hwn o dir.
- Mae'n rhaid eich bod yn aelod o gyngor mynydda (Cyngor Mynydda Prydain, Mountaineering Ireland, Mountaineering Scotland).

1.3.2. Rhagofynion hyfforddiant:

- Mae'n rhaid eich bod wedi cofrestru ar y cynllun
- Mae'n rhaid bod gennych goflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfrydol) gyda thystiolaeth o 20 Diwrnod Mynydd amrywiol o Safon (gweler yr Atodiad am ddiffiniad).

1.3.3. Cyfnod atgyfnerthu:

- Yn ystod y cyfnod rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad, disgwylir i ymgeiswyr ennill profiad personol o gerdded mewn ardaloedd mynyddig. Yn ddelfrydol dylai hyn gynnwys rhywfaint o ymarfer yn arwain partïon ar dir mynyddig rhwydd. Mae gweithio o dan gyfarwyddyd arweinydd â'r profiad addas ar dir mwy heriol yn cael ei argymhell hefyd. 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 a'r asesiad.
- Nid oes unrhyw derfyn amser ar hyn o bryd ar ddilysrwydd cwrs hyfforddiant a gallai gymryd nifer o flynyddoedd i rai ymgeiswyr gwblhau'r cymhwyster.

1.3.4. Rhagofynion asesu:

- Mae'n rhaid eich bod wedi mynychu cwrs hyfforddiant Arweinydd Mynydd (oni bai eich bod wedi'ch eithrio).
- Mae'n rhaid eich bod yn gyfarwydd â'r maes llafur.
- Mae'n rhaid bod gennych goflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfrydol) gyda thystiolaeth o:
 - 40 o Ddyddiau Mynydd amrywiol o Safon mewn tri rhanbarth gwahanol yn y DU ac Iwerddon (gweler yr Atodiad am ddiffiniad). Mae hyn yn ofyniad sylfaenol. Mae profiad arall o gerdded ac arweinyddiaeth bersonol yn ddefnyddiol ond nid yw'n hanfodol.
 - 8 noson yn gwersylla gan gynnwys o leiaf 4 noson o wersylla gwyllt.
- Mae'n rhaid eich bod wedi mynychu a chwblhau mewn person (h.y. nid ar-lein) cwrs cymorth cyntaf sydd wedi cynnwys o leiaf dau ddiwrnod llawn neu un ar bymtheg awr o gyfarwyddyd ac sydd wedi cynnwys elfen o asesiad.

2. STRWYTHUR Y CWRS

HYFFORDDIANT

- Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys o leiaf 60 awr o amser cyswllt a gynhelir dros o leiaf 6 diwrnod.
- Canlyniadau: Cwblhawyd, Heb ei Gwblhau Eto, Wedi Tynnu'n Ôl, Ddim wedi Mynychu, Wedi'ch Eithrio.
- Gall ymgeiswyr â hyfforddiant perthnasol blaenorol wneud cais i gael eu heithrio o'r cwrs hyfforddiant Arweinydd Mynydd ac, os caniateir iddynt gael eu heithrio, gallant symud ymlaen yn syth i'r asesiad. Mae manylion pellach am y broses eithrio ar gael ar wefan Mountain Training.

ASESIAD

- Bydd yr asesiad yn cynnwys o leiaf 60 awr o amser cyswllt a gynhelir dros o leiaf 6 diwrnod.
- 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 ailasesiadau ymarferol o fewn tri mis i'r asesiad cychwynnol, er mwyn caniatáu amser ymarfer a pharatoi digonol. Mae'n rhaid cwblhau pob ailasesiad gohiriedig o fewn pum mlynedd i'r asesiad gwreiddiol. Gall ymgeiswyr ymgymryd â dau ailasesiad byr ar ôl canlyniad gohirio. Bydd yn rhaid cwblhau asesiad llawn yn dilyn hyn.

3. CYNNAL Y CWRS

HYFFORDDIANT

- Mae'n rhaid i gyfarwyddwr y cwrs fod yn ddeiliad cymhwyster Hyfforddwr Dringo / Arweinydd Mynydd Rhyngwladol yn ogystal ag Arweinydd Mynydd Gaeaf (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Mae'n rhaid i staff ychwanegol fod yn ddeiliad y cymhwyster Arweinydd Mynydd (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Maint gofynnol y cwrs: 2, Uchafswm maint y cwrs: 12, Cymhareb uchaf: 1:6. Bydd pob ymgeisydd yn gweithio gyda mwy nac un hyfforddwr yn ystod y cwrs.

ASESIAD

- Mae'n rhaid i gyfarwyddwr y cwrs fod yn ddeiliad cymhwyster Hyfforddwr Dringo / Arweinydd Mynydd Rhyngwladol yn ogystal ag Arweinydd Mynydd Gaeaf (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Mae'n rhaid i staff ychwanegol fod yn ddeiliad y cymhwyster Arweinydd Mynydd (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.
- Maint gofynnol y cwrs: 2, Uchafswm maint y cwrs: 12, Cymhareb uchaf: 1:4. Bydd pob ymgeisydd yn gweithio gyda mwy nac un aseswr yn ystod y cwrs.

4. SEFYDLIADAU DYFARNU

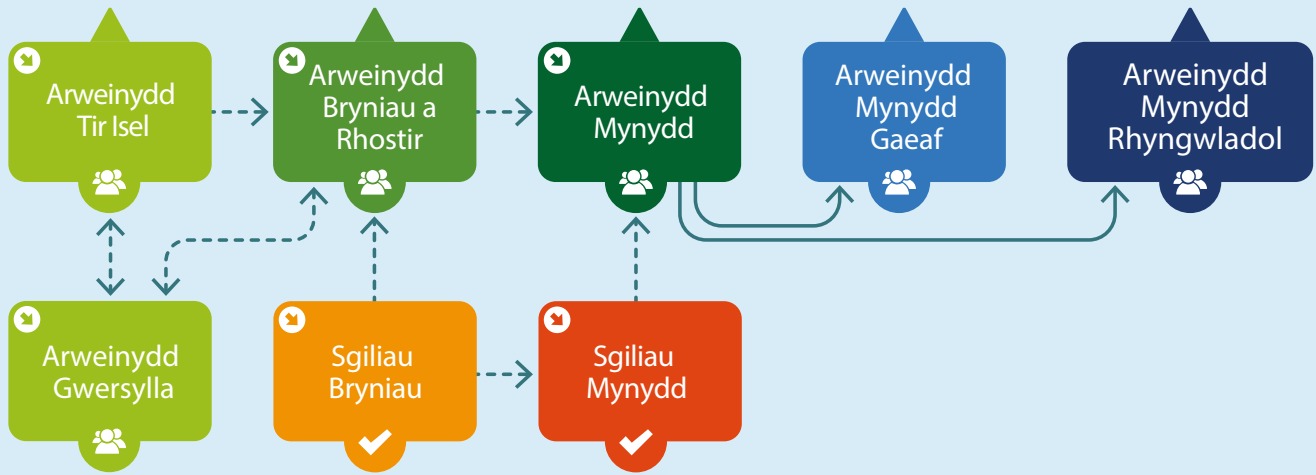
- Mountain Training Lloegr
- Mountain Training Cymru
- Mountain Training Yr Alban
- Bwrdd Mountain Training Iwerddon



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



Llwybr Cerdded



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



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



MAES LLAFUR

1. CYFRIFOLDEBAU ARWEINYDD

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

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

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

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

1.5. Gallu gwerthuso profiad a chyfeirio at gyfranogiad pellach.

1.6. Gallu goruchwylio grwpiau ar rannau o daith gerdded neu hirdaith ar eich pen eich hun.

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.

Bydd llawer o'r teithiau cerdded sy'n briodol ar gyfer Arweinydd Mynydd o fewn cwmpas y Rheoliadau Trwyddedu Gweithgareddau Antur. Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol o'r goblygiadau o ran hyn ar gyfer unrhyw waith y gallent ei wneud gyda'r rhai o o dan 18 oed.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Ymchwilio i weld beth mae gwahanol sefydliadau neu gyflogwyr yn ei ddisgwyl gennych chi fel arweinydd o ran eich cyfrifoldebau.
- Edrych ar gwmpas a rheoliadau'r AALS a cheisio penderfynu pryd neu sut y gallent fod yn berthnasol i chi. Mae cyflwyniad i'r rheoliadau ar gael yma.
- Ceisiwch gynllunio rhai llwybrau ar y map ar gyfer grwpiau penodol gyda nodau penodol. (e.e. taith gerdded hyfforddiant Aur DoFE neu grŵp o oedolion sydd eisiau cwblhau taith gerdded yn y mynyddoedd i godi arian).
- Ymchwilio i gyfleoedd i ddatblygu sgiliau neu ganfod cymdeithion cerdded a allai fod yn addas ar gyfer ystod o wahanol grwpiau ac unigolion.





MAES LLAFUR

2. ARWEINYDDIAETH A GWNEUD PENDERFYNIADAU

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae angen i'r Arweinydd 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 ym arweinydd:

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

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

Yn sail i rôl arweinydd mae'r gwerthoedd, y credoau a'r ethos sy'n siapiro 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 nodwedddion 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:

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

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



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

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



MAES LLAFUR

3. CYNLLUNIO A'R TYWYDD

CYNLLUNIO YMLAEN LLAW

- 3.1.** Arddangos dealltwriaeth o gwmpas y cymhwyster Arweinydd Mynydd a chynllunio teithiau cerdded ar y math hwn o dir.
- 3.2.** Gwybod lle i ganfod gwybodaeth i gynorthwyo'r gwaith o gynllunio'r teithiau cerdded.
- 3.3.** Dewis amcanion sy'n briodol i brofiad, sgiliau a lefel cymhelliant y grŵp, yr amodau cyffredinol a phrofiad a gallu'r arweinydd ei hun.
- 3.4.** Cwblhau paratodau manwl a sicrhau bod gan y grŵp yr offer a'r wybodaeth ddigonol.
- 3.5.** Ymgorffori hyblygrwydd wrth gynllunio llwybrau cerdded; ymateb i amgylchiadau. sy'n newid.

Y TYWYDD

- 3.6.** Dehongli a defnyddio ffynonellau dibynadwy o wybodaeth am y tywydd.
- 3.7.** Dangos dealltwriaeth elfennol o fapiau tywydd a'r amodau tywydd ar y bryn o ganlyniad.
- 3.8.** Adnabod datblygiadau tywydd sy'n gysylltiedig â gwahanol fasau aer, ffurfiau cymylau mawr, newidiadau yng nghyfeiriad y gwynt a gwasgedd atmosfferig.
- 3.9.** 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 yn y mynyddoedd yn sgil hanfodol i Arweinydd Mynydd 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 gallu bod 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 serth, creigiau rhydd, camfeydd a nentydd.

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.

Mae'n bosibl y bydd angen ailfeddwl llwybr sy'n dilyn llinell grib os bydd y gwynt yn gryfach neu o gyfeiriad gwahanol i'r hyn a ragwelwyd. Mae cynllunio ar gyfer digwyddiadau lluosog yn arbennig o hanfodol i'r Arweinydd Mynydd lle bydd difrifoldeb a natur anghysbell y dirwedd yn effeithio ar ganlyniad gwneud un penderfyniad neu un arall. O ystyried natur yr amgylchedd, efallai y bydd Arweinwyr Mynydd yn bwriadu dod ag offer ychwanegol mewn tywydd arbennig o heriol.

Felly, mae cysylltiad annatod rhwng y rhagolygon tywydd a chynllun y llwybr a gallant gael effaith sylweddol ar y daith a mwynhad a diogelwch y cyfranogwyr. Bydd rhagolygon arbenigol sydd ar gael ar gyfer y mynyddoedd a bryniau yn gallu darparu darlun mwy cyflawn o'r tywydd a ragwelir ar gyfer y llwybr arfaethedig, yn arbennig os yw'r daith gerdded dros dir agored. Bydd dealltwriaeth fanwl a chynhwysfawr 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. Bydd sgiliau arsylwi tra byddwch yn y mynyddoedd yn eich cynorthwyo hefyd i ragweld cyflymder a difrifoldeb newidiadau posibl i'r tywydd a allai ddylanwadu ar eich llwybr ar ganol y daith. Mae'n rhaid i'r Arweinydd Mynydd allu adnabod a rhain a gweithredu'n unol â hynny.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Dylech ymchwilio i wahanol ffynonellau o ragolygon y tywydd, yn arbennig y rhai sy'n benodol i ardaloedd mynyddig, a nodi pa mor debyg ydyn nhw ar gyfer unrhyw ddiwrnod penodol. Beth mae unrhyw wahaniaethau yn ei ddynodi?
- Ymglyfarwyddwch â'r prif ffrydiau awyr sy'n effeithio ar y DU ac Iwerddon, yn enwedig ynghylch tymheredd a lleithder tebygol y masau aer dan sylw.
- Gwiriwch y dilyniant o gymylau a allai ddangos blaen cynnes yn dod i mewn a gweld a allwch chi adnabod y cymylau hynny pan fyddwch allan ar y mynydd.



MAES LLAFUR

4. PERYGLON A GWEITHDREFNAU BRY

PERYGLON;

- 4.1.** Arddangos y gallu i reoli grŵp ac unigolion a sicrhau taith ddiogel ar dir serth.
- 4.2.** Mewn argyfwng neu ddiwyddiad dirybudd, darparu hyder neu gymorth i ddefnyddio rhaff. Mae hyn yn cynnwys y gallu i:

- 4.2.1.** Esbonio addasrwydd gwahanol fathau, meintiau a hyd o raff.
- 4.2.2.** Arddangos dull diogel ac effeithlon o reoli rhaffau.
- 4.2.3.** Arddangos clymau diogel a phriodol.
- 4.2.4.** Arddangos dulliau priodol o glymu'n sownd, gan gynnwys dewis o angorau diogel.
- 4.2.5.** Arddangos y defnydd o'r rhaff yn unig, ac esbonio cyfyngiadau hyn:
 - i.** i ddiogelu'r parti cyfan mewn disgyniad neu esgyniad ar ddarn byr o dir serth.
 - ii.** i ddiogelu aelod unigol o'r parti.
 - iii.** i ddiogelu eu hunain mewn disgyniad ar dir serth.

4.3. Adnabod a rheoli'n briodol unrhyw beryglon amgylcheddol ar y mynyddoedd, gan gynnwys creigiau rhydd, llifogydd a melltt. Dylent allu delio â sefyllfa ddirybudd neu argyfwng pan brofir y peryglon hyn.

4.4. Adnabod a rheoli peryglon dŵr (er enghraifft corysdd, nentydd ac afonydd), gan gynnwys y gallu i:

- 4.4.1.** Paratoi a darparu gwybodaeth yn briodol i'r grŵp.
- 4.4.2.** Deall ac esbonio'r peryglon a'r dulliau i'w hosgoi.

4.4.3. Dewis manau croesi priodol

4.4.4. Dewis technegau priodol heb raffau i helpu i groesi.

GWEITHDREFNAU BRY;

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

4.6. Rheoli eu hunain a'r grŵp mewn gwahanol fathau o dywydd gan gynnwys gwres, oerfel, glaw a gwynt mawr.

4.7. Disgrifio sut i ddelio â mân anafiadau a phroblemau meddygol yn y mynyddoedd.

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

4.9. 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.

4.10. Meddu ar ddealltwriaeth sylfaenol o Achub Mynydd a sut y caiff ei drefnu.

4.11. Sicrhau diogelwch yr unigolyn clwyfedig nes y bydd cymorth yn cyrraedd.

4.12. Arddangos sgiliau gwersyllu mewn argyfwng.

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

4.14. Rheoli grŵp i gynnal ymgais chwilio ar raddfa fach.

4.15. Arddangos technegau achub byrfyfyr a'u cyfyngiadau.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Bydd Arweinydd Mynydd yn gallu adnabod a rheoli, drwy gyfuniad o waith cynllunio, y dewis o lwybr, arweinyddiaeth a rheoli grŵp, peryglon cyffredin a brofir o ran yr amgylchedd a'r tir ar daith yn y mynyddoedd.

Oherwydd natur ardaloedd mynyddig, mae angen i Arweinwyr Mynydd allu gweithredu'n ddiogel ar dir serth, naill ai drwy ddewis neu oherwydd bod amgylchiadau wedi eu gorfodi ar dir o'r fath. Mae Arweinwyr Mynydd effeithiol wedi treulio amser yn datblygu sgiliau barn a gwneud penderfyniadau da sy'n eu galluogi i ddewis llwybrau drwy neu o amgylch tir serth nad yw'n galw am ddefnydd bwriadedig o rhaffau, sydd y tu hwnt i gwmpas y cymhwyster hwn.

Mae gwaith rhaff wedi'i gynnwys yn y maes llafur oherwydd gallai sefyllfaoedd anhagweldadwy godi pan fydd angen defnyddio rhaff i ddiogelu aelodau'r grŵp. Pwysleisir nad yw'r technegau a ddefnyddir yn rhai addas ar gyfer dringo creigiau, er y gellir trosglwyddo nifer o'r sgiliau, gan

gynnwys defnyddio angorau, clymau a dulliau rheoli rhaffau priodol.

Gall sefyllfaoedd o argyfwng ddatblygu o ddam-weiniau neu gangymeriadau barn. Bydd arweinwyr yn profi pwysau ychwanegol pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le a dylai fod ganddynt ymatebion addas a chlir ar gyfer unrhyw argyfwng ar daith. Mae'n bwysig bod dealltwriaeth gytbwys o beth yw argyfwng yn datblygu. Gallai parti ffit sydd â'r offer cywir, sy'n cael eu hoedi am ychydig oriau, greu problemau logisteg ond anaml iawn y bydd hyn yn cynrychioli argyfwng, ond dylid trin coes wedi torri fel argyfwng mewn unrhyw amgylchiadau.

Dylech fod yn ymwybodol o'r gweithdrefnau ar gyfer trefnu i achub os bydd angen a chydabod hefyd nad yw achub yn ddatrysiad o reidrwydd ar y pryd; dylech sicrhau bod gennych chi a'ch grŵp ddigon o offer i barhau ar y mynydd am gyfnod o amser.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Dylech ymgyfarwyddo eich hun gyda strategaethau ar gyfer delio â pheryglon amgylcheddol neu ddŵr yn ogystal â sut i'w hosgoi.
- Dylech ymarfer cynnal asesiadau risg deinamig sy'n cynnwys gwerthuso'r grŵp, y tir a'r amodau i nodi ac osgoi'r potensial o ganlyniadau difrifol.
- Datblygu dealltwriaeth dda o sut a phryd i ddefnyddio'r sgiliau rhaffau a ddisgwylir gan Arweinydd Mynydd, gan dalu sylw yn benodol i'r dewis o lwybr, y dewis o angorau a chysylltiadau.
- Datblygu eich dealltwriaeth o weithdrefnau achub drwy ymchwilio i sut i alw am y gwasanaeth Achub Mynydd a'r amserlenni posibl sydd ynghlwm â hyn: am ba hyd y gallai fod angen i chi a'r grŵp aros ar y mynydd? A oes gennych chi'r offer i ddelio â'r sefyllfa honno?





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



MAES LLAFUR

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 Mynydd bydd eich gallu i gymhwyso eich hun yn briodol ar gyfer gwahanol fathau o amodau yn eich galluogi i gyflawni eich rôl yn effeithiol. O ystyried natur yr amgylchedd, yn benodol mewn amodau heriol, bydd eich dewis o offer yn cael effaith aruthrol ar lwyddiant y daith. Mae mireinio offer yn ofalus fel arfer yn golygu bod Arweinwyr Mynydd 'un cam ymlaen' yn arbennig mewn tywydd gwael, e.e. gorchuddio eitemau allweddol mewn gorchuddion gwrth-ddŵr dwbl neu bacio llochesi grŵp mewn dull hygrych. Ni fydd Arweinwyr Mynydd yn gwneud unrhyw ragdybiaethau nac yn gadael pethau i siawns o ran y dewis o offer neu'r dulliau o'i bacio.

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. Mewn amodau mwy heriol, bydd offer o ansawdd uwch

yn talu ar ei ganfed ond nid oes angen iddynt fod yn ddrud serch hynny. Felly, mae gwbyodaeth a dealltwriaeth briodol o beth sydd ar gael ar y farchnad yn ddefnyddiol.

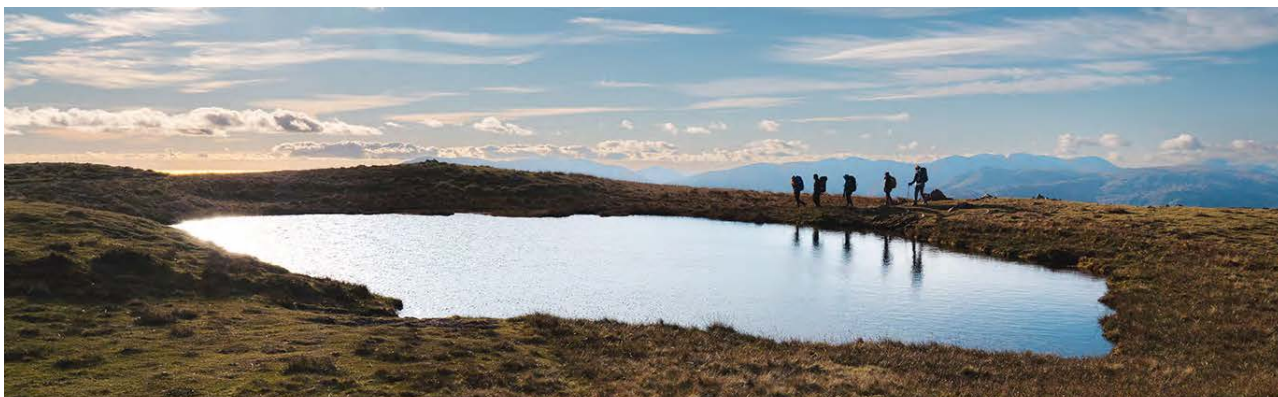
Dylai bwyd a diod ar gyfer y daith gerdded yn y mynyddoedd gyflawni'r ddau brif ofyniad sef dylent fod yn hawdd i'w cario a'u bod yn darparu egni digonol. Bydd bwyd a diod priodol yn amrywio yn ôl hyd disgwylidig y daith, gwerth maethol y bwyd yn ogystal â'i bwysau a'i faint. Bydd dealltwriaeth o hanfodion maethog 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 bag Storm Eira (neu debyg), rhaffau argyfwng a pholion cerdded.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

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





 MAES LLAFUR

6. SGILIAU CERDDED

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

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae cerdded ar draws tir anwastad, serth neu greigiog yn gyffredin yn y mynyddoedd a gall fod yn sgil newydd i rai cyfranogwyr. Fel Arweinydd Mynydd, 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 creigiau sydd wedi'u gorchuddio â chen, sgri a bryniau wedi'u gorchuddio â thwmpathau glaswelltog yn darparu heriau symud gwahanol i groesi camfa a bydd eich arweiniad chi yn amhrisiadwy i gerddwyr dibrofiad neu nerfus.

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



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad ceisiwch gael digon o ddyddiau cerdded llawn; yn ddefnyddol 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.
- Dylech ystyried pa gyngor y gallech ei roi i rywun sy'n croesi cae bach o glogfeini am y tro cyntaf. Pa wybodaeth allai eu helpu i deimlo'n fwy cyfforddus?





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



MAES LLAFUR

7. PENNU'R FFORDD

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

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

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

7.4. Pennu'r ffordd yn gywir ar draws gwlad gyda map yn unig.

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

7.6. Mesur pellter yn gywir ar fapiau amrywiol a chyfrifo faint o amser y bydd yn ei gymryd i fynd o un lleoliad i un arall.

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

7.8. Defnyddio cwpawd yn effeithiol i bennu'r ffordd ar dir cymhleth.

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

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

7.11. Disgrifio buddiannau a chyfyngiadau defnyddio dyfeisiau GPS llaw.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae'r gallu i bennu'r ffordd yn sgil allweddol wrth gerdded mynyddoedd ac mae'n rhaid i arweinwyr fod yn hyderus o'u llwybr waeth pa mor gyfyngedig yw gweledd. Mae'n bwysig eich bod yn gallu pennu'r ffordd yn effeithlon, yn gywir a hyderus a gallu parhau i ofalu am y grŵp, osgoi peryglon a gwneud y daith yn un ddiddorol yr un pryd. Mae gan Arweinwyr Mynydd y fath feistrolaeth ar bennu'r ffordd, dylent allu lleoli unrhyw nodwedd ar fap neu ar y tir ac adleoli mewn unrhyw leoliad bryn neu fynydd.

Bydd eich profiad hefyd yn eich helpu i allu pennu'r ffordd yn fwy medrus wrth i chi ddewis

y dechneg gywir yn hyderus i weddu'r tir a'r lefel o weledd.

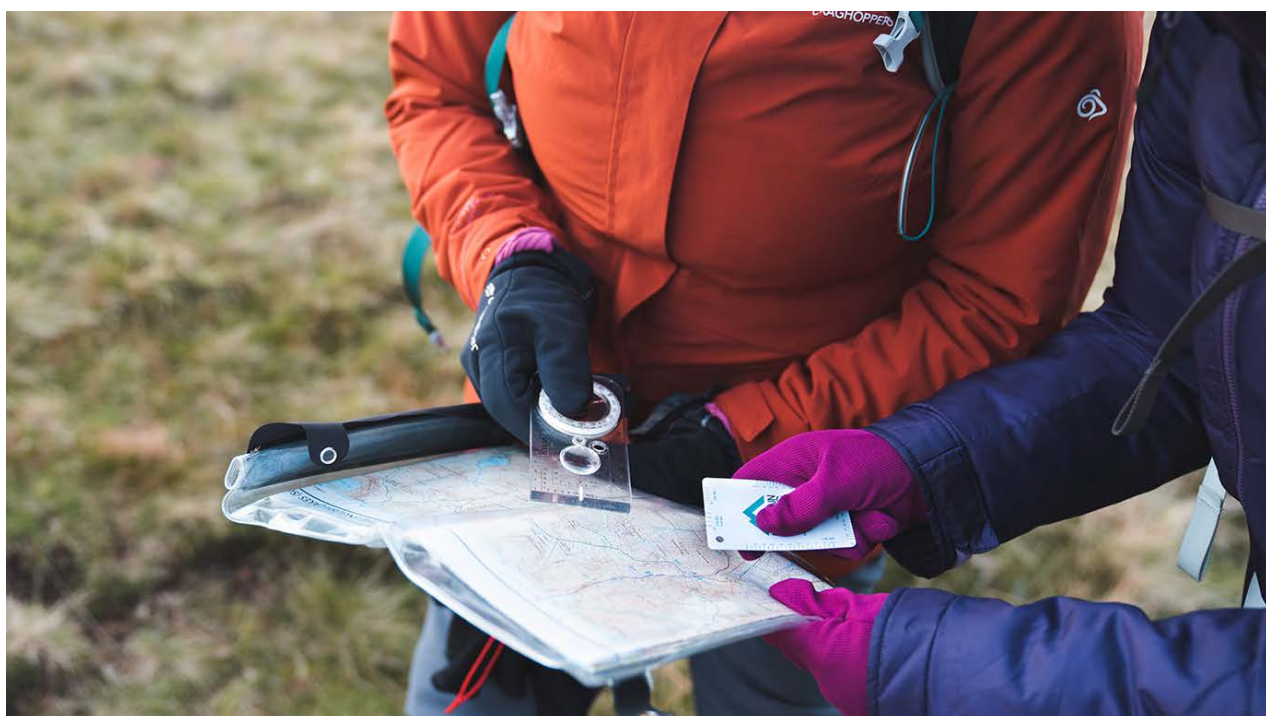
Er enghraifft, byddai cerdded ar gyfeirlin mewn gweledd da tra ar nodwedd tir diffiniedig yn amhriodol; byddai cyfeirio'r map i'r ddaear yn dechneg fwy addas. I'r gwrthwyneb gallai ceisio darllen map ar draws llwyfandir dinodwedd mewn gweledd gwael achosi i'r arweinydd ddrysu ac yma byddai'r dechneg o gerdded ar gyfeirlin yn fwy priodol.

Mae cyfeiriannu yn ddull defnyddiol a hygrch o hyfforddiant meicro-lywio ond rhaid i chi gofio bod y defnydd hwn o sgiliau llywio yn wahanol i'r hyn sy'n ofynnol gan fynyddwyr.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

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





Bydd Arweinwyr Mynydd yn gallu goruchwyllo grŵp sy'n gwersylla ar y mynydd ac addysgu gweithgareddau crefft gwersylla. Byddant yn gymwys yn bersonol mewn ystod o dechnegau crefft gwersylla ac yn gallu arddangos a hyfforddi gwersyllwyr dibrofiad yn effeithiol yn y rhain. Byddant yn gallu:



MAES LLAFUR

8. SGILIAU ALLTAITH

OFFER

8.1. Dewis a defnyddio amrywiaeth o bebyll, sachau cysgu, matiau cysgu ac offer gwersylla arall yn briodol.

8.2. Dewis, pacio a chario offer personol ac offer y grŵp ar gyfer gwersylla dros nos.

BWYD GWERSYLLA A CHOGINIO

8.3. Dewis bwyd a diod a chynllunio bwydlenni gan ystyried gwerthoedd maethol.

8.4. Arddangos dealltwriaeth o ystyriaethau hylendid bwyd ar gyfer storio, paratoi a choginio bwyd.

8.5. Dewis a defnyddio stofiau a thanwydd yn ddiogel.

8.6. Rheoli'r risg o dân wrth goginio gyda grŵp.

CYNLLUNIO A GORUCHWYLLO

8.7. Dewis a threfnu ardal wersylla a'r pebyll unigol ynddi (ar waelod dyffrynnoedd ac mewn lleoliadau anghysbell).

8.8. Nodi a rheoli unrhyw beryglon yn yr ardal wersylla.

8.9. Rheoli hylendid yr ardal wersylla.

8.10. Rheoli grŵp wrth ddefnyddio gwahanol fathau o lety - byncws, bothi, meysydd gwersylla cyhoeddus a gwyllt.

8.11. Arddangos dealltwriaeth o wersyllu.

8.12. Ymgorffori agwedd effaith leiaf tuag at wersylla.

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae'n rhaid i Arweinwyr Mynydd fod yn wersyllwyr cymwys eu hunain a gallu rheoli grwpiau sy'n gwersylla mewn gwahanol amgylcheddau o fewn cwmipas y cynllun. Gallai hyn gynnwys goruchwyllo grŵp mewn lleoliad penodol neu gynnal alltaith am fwy na diwrnod. Cydnabyddir y gallai problemau mewn lleoliadau anghysbell fod yn fwy difrifol na'r rhai sy'n digwydd mewn amgylcheddau llai anghysbell. Mae'n rhaid i Arweinwyr Mynydd gadw hyn mewn cof wrth gynllunio taith.

Wrth gynllunio alltaith ar gyfer neu gyda grŵp, mae yna rai ystyriaethau sylfaenol i'w hystyried, er enghraifft y pellter o gymorth, peryglon y safle a'r tir, beth fydd amodau'r tywydd a'r ddaear a'r adnoddau angenrheidiol (offer, bwyd ac yn y blaen). Os byddwch yn gwersylla ar safleoedd wedi'u trefnu neu gyda chaniatâd penodol y tîrfeddiannwr, bydd rhai materion mynediad i grŵp eu hystyried ar wahân i wneud yn siŵr eu bod yn cael yr effaith leiaf ar y safle. Mae gwersylla gwyllt yn fwy cymhleth o bosibl, oherwydd mae mynediad caniatâol yn amrywio rhwng Cymru, Lloegr, Yr Alban, Gogledd Iwerddon ac Iwerddon. Unwaith eto, mae strategaethau i leihau effaith yn hollbwysig er mwyn diogelu bregusrwydd yr amgylchedd a sicrhau mynediad yn y dyfodol.

Mae gwymbodaeth gadarn am offer gwersylla yn hollbwysig i'r rôl. Fel arweinydd gallwch gynnig cyngor hefyd i wersyllwyr dibrofiad ar y dewis o offer a'i addasrwydd, ac ni fyddai'n bosibl gwneud hyn os nad oes gennych wybodaeth a dealltwriaeth briodol eich hun. Bydd eich gwymbodaeth yn eich galluogi i argymhell offer priodol i grwpiau yn eich gofal, gan gofio'r amodau disgwyliedig a'r gyllideb sydd ar gael.

Un maes hanfodol y dylai fod gennych wybodaeth fanwl amdano yw dyluniad, adeiladwaith a nodweddion gwahanol fathau o bebyll. Mae'n bwysig gallu cyfateb pebyll priodol ag amgylcheddau penodol, tywydd a grwpiau yn ogystal â gallu arddangos sut i osod gwahanol fathau o bebyll yn effeithlon a sefydlog. Mae gan wahanol ddyluniadau ac arddulliau o bebyll eu manteision a'u hanfanteision eu hunain. Yn sicr, mae dulliau pacio a gofal am bebyll, gan gynnwys 'atgyweiriadau dros dro' bron yr un mor bwysig â gallu eu gosod yn briodol. Dylid ystyried gofynion cynnal a chadw a dewis ategolion priodol, er enghraifft rhaffau tynhau a phegiau hefyd. Gall cyfateb matiau a sachau cysgu â'r amodau a ragwelir osgoi cario gormod o bwysau yn ystod yr haf neu dreulio noson yn rhynnu ar ddiwedd yr hydref.

Mae coginio a bwyta wrth wersylla yn darparu cyfleoedd cymdeithasol a meithrin tîm gwerthfawr i grwpiau a'u harweinwyr. Mae hefyd yn gyfnod llawn heriau y mae angen i Arweinydd Mynydd eu rheoli. Mae treulio amser gyda'ch grŵp ymlaen llaw, yn cynllunio pa fwyd y byddant yn ei goginio, pa stofiau a thanwydd i'w defnyddio yn fuddiol iawn.

Mae stofiau yn amrywio o rai ysgafn, bach i'w defnyddio ar daith aml-ddiwrnod i opsiynau mwy sy'n fwy addas ar gyfer meysydd gwersylla sydd â mynediad i gerbydau. Mae gan bob un ohonynt eu cryfderau a'u gwendidau a pha mor addas ydynt i wersyllwyr dibrofiad, gan ystyried materion fel sefydlogrwydd, diogelwch tanwydd, rhwyddineb ail-lenwi â thanwydd a chost. Ar gyfer y mathau mwyaf cyffredin o stofiau, dylai fod gennych syniad clir o sut i addysgu arfer da i wersyllwyr dibrofiad, gan ystyried eu profiad a'u cyfrifoldeb.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Dylech ymarfer codi gwahanol fathau o bebyll. Gwnewch ymchwil i weld pam fod gwahaniathau yn y dyluniad neu'r nodweddion cyffredinol.
- Dylech ystyried sut y gellir rhannu offer rhwng grŵp a pha ffactorau fydd yn dylanwadu ar bwy sy'n cario beth.
- Ymchwiliwch i ddulliau sy'n ystyriol o'r amgylchedd a gadael dim olion o gwbl o ran glanhau'r eitemau a ddefnyddir ar gyfer coginio. Pa systemau y gellir eu defnyddio ar gyfer pacio unrhyw wastraff bwyd?



Dylai Arweinwyr Mynydd allu addysgu eraill a hyrwyddo dysgu i sicrhau mwynhad wrth gerdded yn y mynyddoedd. Dylent allu;



MAES LLAFUR

9. SGILIAU ADDYSGU A DYSGU

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

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

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

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae angen i Arweinwyr Mynydd 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. Gall yr amgylchedd mynyddig ymddangos yn ddigroeso ar adegau a 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 Mynydd allu arsylwi ac asesu galluoedd, lefelau hyder cyfranogwyr a deinameg grwpiau, ac addasu eu dull gweithredu yn unol â hynny.



PWYNTIAU YMARFER ALLWEDDOL

- Datblygu cyfres o 'gynlluniau gwersi' ar gyfer addysgu tasgau cyffredin, er enghraifft pacio ar gyfer alltaith neu ganfod llwybr mewn tir mynyddig.
- 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 sut y gallech newid eich dull gweithredu mewn tywydd heriol.





Mae Arweinwyr Mynydd 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:



10. MYNEDIAD, CADWRAETH A'R AMGYLCHEDD

10.1. Ysbrydoli ac ennyn brwdfrydedd eu grwpiau ar y mynyddoedd yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon ac ehangu eu gwybodaeth*, eu gwerthfawrogiad a'u dealltwriaeth bersonol o amgylcheddau mynyddig.

10.2. Arddangos gwybodaeth am gytundebau mynediad caniatadol, 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.

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

10.4. 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.

10.5. Arddangos gwybodaeth am reoli tir yn y mynyddoedd ac effeithiau hirdymor y pwysau dynol sy'n cael ei greu drwy'r defnydd amrywiol a wneir ohonynt.

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

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

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

Mae'n bwysig bod gan Arweinwyr Mynydd cymwys wybodaeth gyffredinol gadarn am dir mynyddig. 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'r mynyddoedd. Mae buddiannau amrywiol i aelodau grŵp a gall hyn gynnwys:

- meithrin gwerthfawrogiad dyfnach o'r byd naturiol a'n hucheldiroedd
- pwysigrwydd cadwraeth a hamdden gynaliadwy, dealltwriaeth uwch o'r pwysau a'r cyfyngiadau a achosir gan y defnydd amrywiol a wneir o'r tir a pherchnogaeth amrywiol
- dealltwriaeth o ddeddfwriaethau mynediad a threfniadau lleol
- gwerthfawrogiad uwch o ddiwylliant a threftadaeth leol ac iaith

Gellir defnyddio'r gallu i addysgu grwpiau ar bynciau amrywiol 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 mewn ardaloedd mynyddig gynnwys hamdden, cnydau â'r ffermio da byw, coedwigaeth, trin dŵr, gweithrediadau'r Weinyddiaeth Amddiffyn, hela, saethu adar hela, 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 Mynydd 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 Mynydd 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.

O dro i dro, gallai grŵp sy'n cael ei arwain ddoed ar draws cyfyngiad dros dro neu newid i'r trefniadau mynediad ar lwybr a ddewiswyd. Mewn amgylchiadau o'r fath, dylai Arweinwyr Mynydd 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 Mynydd gydnabod bod gan bob cerddwr rôl i gynnal mynediad, yn arbennig mewn sefyllfaoedd pan nad yw mynediad wedi'i ddiffinio'n glir.

Oherwydd y bydd pob ymgeisydd yn aelodau o'r cyngor mynydda, disgwylir eu bod yn gyfarwydd â'r gwaith a wneir gan y cynghorau ar fynediad, cadwraeth a'r amgylchedd.

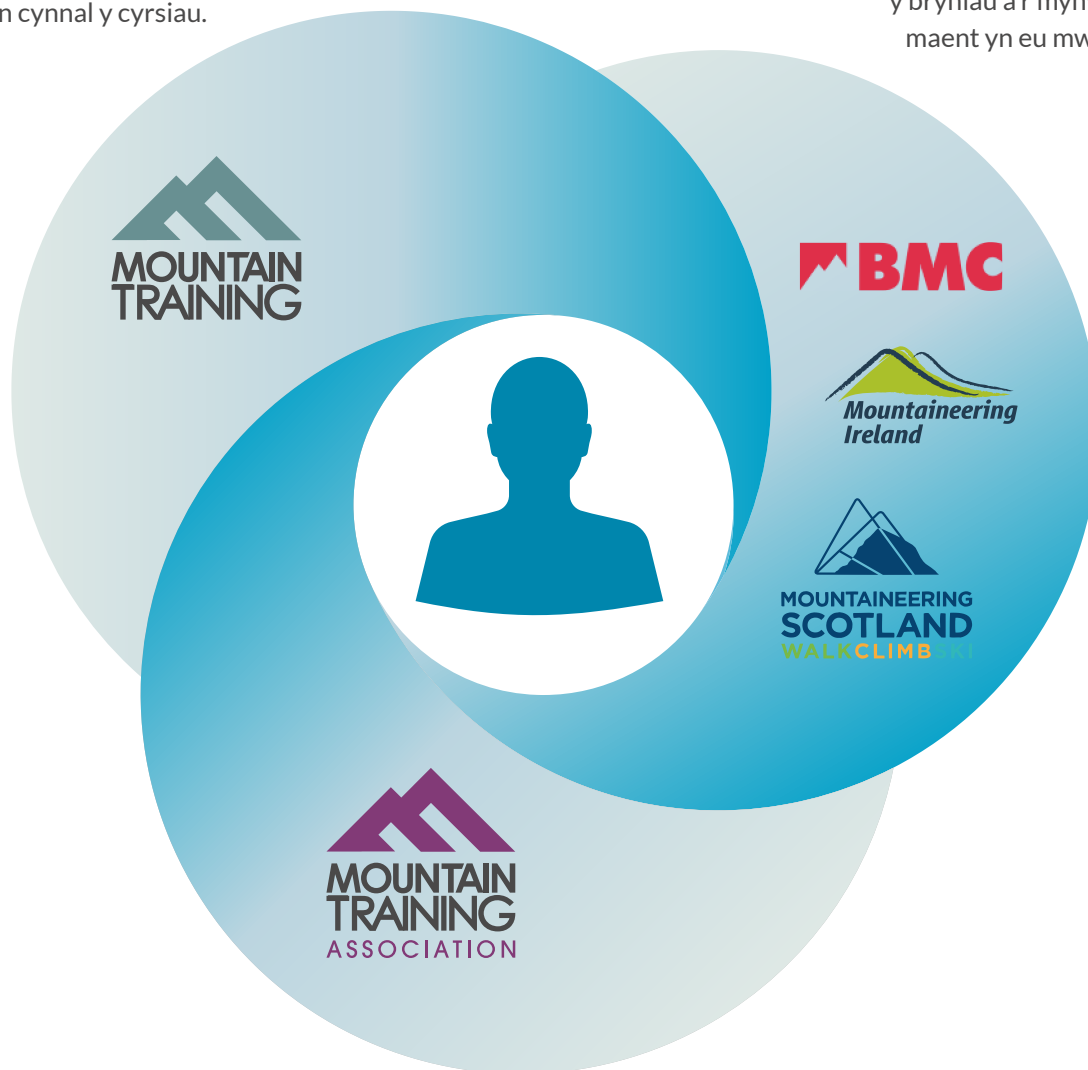


Mountain Training

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

Cynghorau Mynydda

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



Cymdeithas Mountain Training

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



MAES LLAFUR

11. GWYBODAETH GEFNDIR

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

NODIADAU CANLLAW I YMGEISWYR

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

Mae elfen Mountain Training o'r rhwydwaith hwn yn darparu hyfforddiant sgiliau a chymwysterau arweinyddiaeth a gydnabyddir yn genedlaethol, yn ogystal â gwybodaeth am arfer da drwy ystod o gyhoeddiadau. Ennill cymhwyster Mountain Training yw ffurfioli eich profiad a'ch cymhwysedd i fod yn gyfrifol am eraill wrth wersylla, cerdded, dringo neu 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 manau hyn yn cael ei leihau i bawb, gan gynnwys i arweinwyr a hyfforddwy'r. Drwy ymuno â chyngor mynydda, rydych yn helpu i sicrhau'r mynediad hwn heddiw ac ar gyfer y dyfodol.

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



ATODIAD 1 – DIFFINIADAU

TIR MYNYDDIG

At ddiben y cynllun Arweinydd Mynydd, gellir diffinio ‘tir mynyddig’ fel ardal o dir gwyllt a allai gynnwys tir serth a chreigiog anochel lle bydd cerddwyr yn ddibynnol arnyn nhw eu hunain am gymorth ar y pryd. Yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon mae tir mynyddig yn cynnwys:

- Eryri
- Bannau Brycheiniog
- Ardal y Llynnoedd
- Mynyddoedd Mourne
- Ucheldiroedd yr Alban
- Mynyddoedd Galloway
- Mynyddoedd Cork a Kerry
- Mynyddoedd Galway a Mayo
- Mynyddoedd Donegal
- Mynyddoedd Dulyn a Wicklow

DIWRNOD MYNYDD O SAFON

Yn nhermau profiad, 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. Mae dyddiau o’r fath yn gwneud cyfraniad cadarnhaol i ddatblygiad ac aeddfedrwydd unigolyn fel mynyddwr amryddawn.

Fel arfer bydd rhai neu bob un o’r meini prawf canlynol yn cael eu cyflawni:

- yr unigolyn yn cymryd rhan yn y gwaith cynllunio ac arweinyddiaeth.
- mae angen sgiliau pennu’r ffordd i bennu’r ffordd i ffwrdd o lwybrau wedi’u marcio.
- mae’n rhaid cael profiad o dir a thywydd cymharol i’r hyn a ganfyddir ym mynyddoedd y DU ac Iwerddon.
- mae gwybodaeth yn cael ei chynyddu a’r sgiliau yn cael eu hymarfer.
- talu sylw i ddiogelwch.
- mae’r daith yn bum awr neu’n fwy.
- gellir profi amodau garw.
- byddai cerdded i gopa mynydd sylweddol yn cael ei gynnwys yn y diwrnod fel arfer.

GWERSYLLA GWYLLT

Bydd cerddwyr yn gwersylla’n wyllt ar dir rhostir neu fynyddig yn bell o ffyrdd ac aneddleoedd. Gall gwersylla gwyllt gael effaith andwyol ar yr ardal drwy sathru ar lystyfiant a llygredd drwy wastraff bwyd a gwastraff dynol. Felly, mae angen gwneud hyn mewn ffordd sensitif, drwy gyfuniad sensitif o ofalu am yr amgylchedd a mwynhad personol.

ATODIAD 1 – DIFFINIADAU

AMODAU HAF A GAEAF

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

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

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

GWELEDEDD GWAEL/TYWYLLWCH

Defnyddir y termau ‘gweledded gwael’ a/neu ‘dywyllwch’ i ddisgrifio 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.

TIR SERTH

Mae Mountain Training yn disgrifio ‘tir serth’ fel tir cymhleth lle bydd profiad cerddwyr i ganfod llwybr diogel yn hanfodol, a bydd penderfyniadau ar reoli diogelwch ar stepiau neu rannau amlwg yn galw am grebwyll a rhagwelediad. Gallai tir serth gynnwys tir toredig, yn aml gyda llystyfiant yn tyfu arno gyda chyfran deg o greigiau gweladwy, a allai fod yn rhydd, lle gallai canlyniadau llithriad neu gwymp fod yn ddifrifol.

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 galluedd personol chi yn cael eu hymestyn.

PROFIAD DRAMOR

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

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

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 Mynydd 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

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

Mae manylion pellach am y broses eithrio ar gael ar wefan Mountain Training.

Ni ellir eithrio o asesiad.

ATODIAD 2 – GWYBODAETH YCHWANEGOL

GWYBODAETH BELLACH

Ar ôl i chi basio'r asesiad Arweinydd Mynydd, 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.

SYSTEM RHEOLI YMGEISWYR A DLOG

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

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

COFNODI EICH PROFIAD

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

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

Cynghorion da:

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

LLWYTHO PROFIAD BLAENOROL

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

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

RHANNU EICH DLOG

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

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

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

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

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

- Alex Kendall (Aelod MTA, 2016)

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

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

BUDDIANNAU I AELODAU

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

*aelodau llawn

MOUNTAIN TRAINING – CYHOEDDIADAU

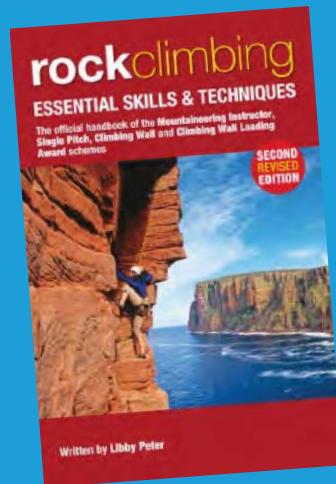
Llawlyfrau swyddogol i'ch cefnogi drwy ein cynlluniau



Hillwalking

STEVE LONG
ISBN 978 0954 151195

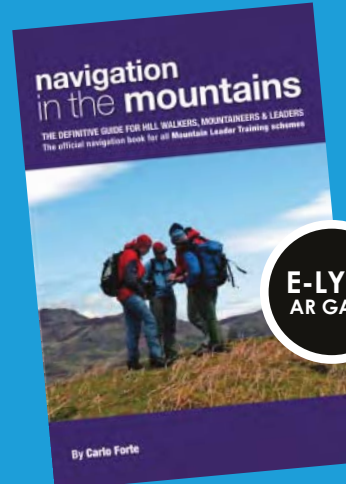
Llawlyfr swyddogol
cynlluniau cerdded
Mountain Training



Rock Climbing

LIBBY PETER
ISBN 978 0954 151164

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



Navigation in the Mountains

CARLO FORTE
ISBN 978 0954 151157

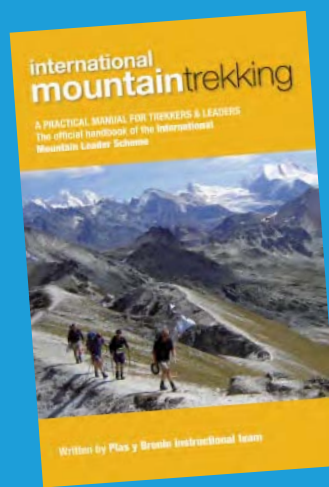
Offer a thechnegau ar gyfer pennu'r ffordd
yn y mynyddoedd a bryniau gan gynnwys
gaeaf, tramor a GPS.



Winter Skills

ANDY CUNNINGHAM & ALLEN FYFFE
ISBN 978 0954 151133

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



International Mountain Trekking

PLAS Y BRENIN INSTRUCTIONAL TEAM
ISBN 978 0954 151171

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

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