

Taflen Ffeithiau 5 Gwneud Newidiadau



Pam fod angen newid?



- Mae syniadau newydd yn helpu i gadw eich teithiau cerdded yn ffres a diddorol
- I gynnwys pobl gyda gwahanol lefelau o allu
- I gynyddu'r her – pellter, dwysedd, gradd
- Datblygu sgiliau pobl – angen arweinwyr cerdded

Ystyriwch

- Cyflwyno newid yn raddol – mae elfen gyfarwydd yn magu teimlad o ddiogelwch
- Cyflwyno newid cyn i bobl ddechrau diflasu – mae elfen orygyfarwydd yn magu teimlad o ddiflastod
- Cynnwys cyfranogwyr mewn penderfyniadau am eu teithiau cerdded a'u parodrwydd i symud ymlaen at rywbeth gwahanol neu fwy heriol
- Cynnig amrywiaeth er mwyn apelio at y gynulleidfa ehangaf bosibl, ond cofio na allwch blesio pawb drwy'r amser!
- Recriwtio mwy o arweinwyr cerdded er mwyn cynyddu'r amrywiaeth o opsiynau a gynigir
- Peidio ag anghofio cadw'r teithiau cerdded hawdd ar gyfer pobl newydd a fydd angen dechrau gyda rhywbeth syml o bosibl.



Cadwch eich teithiau cerdded yn ffres a diddorol. Ydych chi wedi meddwl am:

Teithiau cerdded thema

- Hanes lleol – er enghraifft, defnydd blaenorol o'r parc gwledig fel glofa, pwll graean, safle diwydiannol
- Llwybrau troed cyhoeddus a llwybrau marchogaeth – sut ddaethant i fodolaeth – y daith i'r gwaith ar gyfer y glöwyr, gweithwyr amaethyddol, morwynion yn gwasanaethu
- Planhigion ac anifeiliaid – dan arweiniad rhywun sy'n gwybod enwau'r holl flodau a'r coed fyddwch yn mynd heibio iddynt ar y teithiau cerdded!
- Teithiau cerdded ar hyd ymyl y dŵr – glan y môr, llynnoedd, afonydd, camlesi
- Llwybrau natur – teithiau cerdded gyda sylwebaeth ysgrifenedig neu wedi'i chofnodi y
- Teithiau cerdded synhwyrol drwy barciau a gerddi wedi'u dylunio'n arbennig
- Teithiau mynediad arbennig ar gyfer aelodau llai abl eich grŵp. Mae gan lawer o barciau gwledig lwybrau addas i gadeiriau olwyn a chymhorthion cerdded.
- Teithiau picnic
- Cyflwyno ffrind



Arweinwyr Cerdded – recriwtio arweinwyr newydd a datblygu'r rhai presennol

Teithiau cerdded cynnydd

– ar gyfer y rhai gyda ffitrwydd yn nod ganddynt

- ✘ Teithiau cerdded blasu i helpu cerddwyr i fagu hyder a symud ymlaen
- ✘ Cynyddu'r pellter a gerddir
- ✘ Cynyddu hyd y cyfnod o 'gerdded yn gyflym'
- ✘ Cyflwyno gelltydd
- ✘ Cyflwyno llwybrau newydd
- ✘ Annog teithiau cerdded amlach – ddwywaith neu dair yr wythnos

Teithiau cerdded newydd:

Ble mae cael gwybodaeth am deithiau cerdded newydd:

- ✘ Adran cefn gwlad a hamdden yr awdurdod lleol
- ✘ Swyddfa gwybodaeth i dwristiaid leol
- ✘ Mapiau arolwg ordnans arbennig ar gyfer hawliau tramwy cyhoeddus, llwybrau troed, llwybrau marchogaeth
- ✘ Eich swyddog datblygu cerdded lleol
- ✘ Gwefan yr awdurdod lleol – chwilio am barciau gwledig
- ✘ Grwpiau cerdded eraill – ymuno – gadael iddynt hwy arwain eich grŵp chi yna eu gwahodd hwy i ymuno â chi am eich hoff daith gerdded chi
- ✘ Mynd i archwilio – ond cofio gwneud hynny'n ofalus
- ✘ Chwilio ar y rhyngwyd – mae'n syndod beth allwch ei ddysgu ar y we.

Bydd cynyddu amrywiaeth y teithiau cerdded mae eich grŵp yn eu cynnig yn galluogi i'ch cerddwyr ymweld â mannau newydd a gweld golygfeydd gwych. Mae'n syndod beth allwch chi ei ddarganfod ar eich carreg drws eich hun nad oeddech yn gwybod dim amdano.

Efallai fod aelodau hyderus a phrofiadol yn eich grŵp a fyddai'n mwynhau'r her o arwain teithiau cerdded ar gyfer eraill. Dylech eu hannog i 'gysgodi' eich arweinwyr cerdded er mwyn ennill peth profiad. Gwnewch yn siwr bod yr arweinwyr yn gwybod beth a ddisgwylir ganddynt unwaith maent wedi'u hyfforddi – cynnal asesiad risg, cwblhau gwaith papur, ymrwymiad i arwain nifer penodol o deithiau cerdded bob tymor / blwyddyn.

Ceir gwahanol lefelau o hyfforddiant i arweinwyr cerdded, yn dibynnu ar y mathau o deithiau cerdded rydych yn dymuno eu cynnig i'ch grŵp. Gwnewch yn siwr bod eich arweinwyr cerdded wedi'u hyfforddi i'r lefel fwyaf priodol. Po fwyaf hyderus yw eich arweinwyr cerdded, po fwyaf esmwyth fydd hynt y daith gerdded wrth iddi gael ei chynnal.

Edrychwch ar y diagram isod i ganfod mwy o wybodaeth am yr amrywiaeth o gymwysterau sydd ar gael i arweinwyr cerdded. Ceir hyd i fanylion pellach am bob sefydliad ar glawr cefn y pecyn hwn.

Y Mathau o Gyrsiau Hyfforddi sydd ar gael i Arweinwyr Cerdded

Lefel yr hyfforddiant	Disgrifiad o'r cwrs	Y gost yn fras
Arweinydd Cerdded Iach (ACI)	Ar gyfer gwirfoddolwyr sydd eisiau arwain 'teithiau cerdded iach' ar gyfer y cyhoedd yn eu cymunedau neu yn yr ardaloedd o amgylch. Mae teithiau cerdded iach yn deithiau cerdded sy'n ½ i 2 filltir o hyd ar dir gwastad gyda thir sy'n addas i gadeiriau gwthio / cadeiriau olwyn	<i>Am ddim</i>
Cynllun Dyfarniad Canfod Llwybr Cenedlaethol (NNAS)	Nid yw'r cyrsiau hyn yn cynnwys sgiliau arwain; eu diben yw asesu medrusrwydd personol wrth fordwyo a chynllunio. Dyfarniad efydd Dyfarniad arian Dyfarniad aur	<i>£30 - £100</i> <i>£120 - £150</i> <i>£120 - £165 (Ffi asesiad aur yn ychwanegol)</i>
Dyfarniad Arweinydd Cerdded Dydd (ACD)	Cynnydd naturiol ar gyfer arweinwyr cerdded iach, athrawon, gweithwyr ieuencid ac aelodau eraill o'r gymuned sydd eisiau arwain teithiau cerdded mwy heriol: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arwain grwpiau mewn ardaloedd o dir isel. ➤ Derbyn cyfrifoldeb i ofalu am eraill 	<i>£42</i> <i>cofrestru + costau'r darparwr (yn amrywio)</i>
Dyfarniad Arweinydd Taith Sylfaenol	Cymhwyster a gydnabyddir yn genedlaethol sy'n hyfforddi ac yn cymhwyso athrawon, gweithwyr ieuencid ac aelodau eraill y gymuned i: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Arwain grwpiau mewn ardaloedd o dir isel ➤ Derbyn cyfrifoldeb i ofalu am eraill pan yn yr awyr agored, yn cynnwys siwrneiau dydd. ➤ Trefnu gweryslyoedd i aros a symud. 	<i>£51.50 cofrestru + costau'r darparwr (yn amrywio)</i>
Dyfarniad Arweinydd Grŵp Cerdded (DAGC)	Mae'r dyfarniad hwn ar gyfer arweinwyr grwpiau cerdded yn yr haf ar dir mynyddig a adnabyddir yn amrywiol fel ucheldir, rhos, cors, bryn, mawndir. Er mwyn mynychu cwrs hyfforddi, mae'n rhaid i chi fod wedi cofnodi o leiaf 20 diwrnod o gerdded mynyddoedd.	<i>£195</i> <i>£217 (preswyl)</i>
Dyfarniad Arweinydd Mynydd Haf	Diben yr AM yw helpu arweinwyr cyfrifol sy'n dymuno gweithredu ar dir mynyddig yn ystod yr haf. Mae'r cyrsiau AM yn datblygu eich sgiliau rheoli grŵp, y gallu i ganfod eich ffordd ym mhob tywydd, y gallu i ddelio â pheryglon ar y mynydd (yn cynnwys tir serth) a chynyddu eich ymwybyddiaeth o faterion amgylcheddol.	<i>£390</i> <i>£445 (preswyl)</i>



Darparwyr	Hyfforddiant ac Aseiad	Gwybodaeth bellach
Tiwtoriaid Arweinwyr Cerdded DGC	Cwrs undydd, dim aseiad	www.dewch-gerdded-cymru.org.uk
Darparwyr amrywiol ledled Cymru (gweler y wefan ar gyfer darparwyr y cwrs yng Nghymru)	Yr hyd ar gyfer yr hyfforddiant a'r aseiad: Lleiafswm o 12 awr Lleiafswm o 12 awr Yn ychwanegol at arholiad llafar neu ysgrifenedig, bydd yr ymgeisydd yn cael ei asesu mewn ymarfer ymarferol lle mae'r ymgeisydd yn dilyn llwybr mewn tir gyda nodweddion cymhleth.	www.nnas.org.uk
Amrywiol (darparwyr BELA)	79 awr, yn cynnwys: 60 awr o hyfforddi ac asesu, tystysgrif cymorth cyntaf yn lleiafswm o 4 awr a 15 awr o brofiad yn arwain.	www.bst.org.uk
Amrywiol	Mae pob cymhwyster yn galw am leiafswm o 90 awr o gyfarwyddyd a gwaith ymarferol ac yna 30 awr o brofiad gwirfoddol yn arwain	www.bst.org.uk
Storey Arms Plas-y-Brenin Eraill	Hyfforddiant yn para tridiau, aseiad yn para tridiau ynghyd â lleiafswm o 40 o ddyddiau'n cerdded mynydd a meddu ar gymhwyster cymorth cyntaf dilys.	www.mltw.org
Storey Arms Plas-y-Brenin Eraill	Hyfforddiant yn para 5 niwrnod, aseiad yn para 5 niwrnod ynghyd â lleiafswm o 40 o ddyddiau ar y mynydd a meddu ar gymhwyster cymorth cyntaf dilys.	www.mltw.org

Nodiadau a Cysylltiadau

Esgor ar newidiadau:

sefydliadau a allai ddarparu gwybodaeth am fynediad a gwahanol fathau o deithiau cerdded:

Awdurdodau Parciau Cenedlaethol

- ↳ *Brycheiniog*
www.breconbeacons.org.uk
- ↳ *Eryri* www.eryri-npa.org.uk
- ↳ *Sir Benfro* www.pcnpa.org.uk
- ↳ *Cymdeithas y Crwydrwyr yng Nghymru*
www.ramblers.org.uk/wales
- ↳ *Bwrdd Dyfrffyrdd Prydain*
www.britishwaterwaysboard.co.uk/wales
- ↳ *Y Comisiwn Coedwigaeth*
www.forestry.gov.uk/wales
- ↳ *Yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol*
www.nationaltrust.org
- ↳ *Partneriaeth Awyr Agored Gogledd Cymru*
www.partneriaeth-awyr-agored.co.uk
- ↳ *Cyngor Cefn Gwlad Cymru*
www.nature-reserves.wales.info
www.countryside.wales.info
- ↳ *Swyddogion Hawliau Tramwy Awdurdodau Lleol*
Cysylltwch â'ch cyngor lleol

Hyfforddiant arweinwyr cerdded:

- ↳ *Dewch i Gerdded Cymru*
www.dewch-gerdded-cymru.org.uk
- ↳ *Cymdeithas y Crwydrwyr yng Nghymru*
www.ramblers.org.uk/wales
- ↳ *Arweinydd Chwaraeon y DG*
www.bst.org.uk
- ↳ *Arweinydd Hyfforddiant Mynydd Cymru* www.mltw.org
- ↳ *Cerdded Nordig*
www.britishnordicwalking.co.uk
www.nordicwalkinguk.co.uk
- ↳ *Gwobrau Mordwyo*
www.nnas.org.uk

