Cyngor ar gynllunio eich taith gerdded

Cadwch yn Ddiogel ar Lwybr yr Arfordir: Awgrymiadau Ardderchog

1. **Gwisgwch Esgidiau Addas**
   Dewiswch esgidiau gyda gafael gadarn ac sy'n amddiffyn y ffêr er mwyn ymdrin yn ddiogel â thir garw neu lithrig.
2. **Paciwch ar gyfer Pob Tywydd**
   Dewch â dillad ychwanegol a dillad gwrth-ddŵr - gall y tywydd newid yn gyflym, waeth beth yw'r rhagolygon.
3. **Gwiriwch Amseroedd y Llanw**
   Edrychwch ar y tablau llanw bob tro cyn cychwyn allan, er mwyn osgoi gwyriadau annisgwyl neu gael eich ynysu.
4. **Peidiwch â Dringo Clogwyni**
   Peidiwch byth â cheisio dringo clogwyni os nad yw'r offer priodol gennych a'r hyfforddiant i'w ddefnyddio.
5. **Dewch â Dŵr a Byrbrydau**
   Cariwch ddigon o ddŵr a rhywfaint o fwyd egni uchel i gadw eich lefelau egni i fyny drwy gydol eich taith gerdded.
6. **Byddwch yn Ymwybodol o'ch Cyfyngiadau**
   Dylai eich cynlluniau gyd-fynd â'ch ffitrwydd a'ch profiad. Dechreuwch drwy wneud ychydig a chynyddu i lwybrau hirach a mwy heriol.
7. **Dywedwch wrth Rywun am Eich Cynlluniau**
   Rhannwch eich llwybr gyda ffrind neu aelod o'r teulu bob amser - gan gynnwys y mannau cychwyn a gorffen, amser ymadael, yr amser dychwelyd disgwyliedig, a'r nifer o bobl yn eich grŵp. Fel hyn, bydd modd galw am gymorth os aiff rhywbeth o'i le.
8. **Cadwch Draw o Ymyl y Dibyn**
   Waeth pa mor fendigedig yw'r olygfa, peidiwch byth ag eistedd neu sefyll ar ymyl y clogwyn - gallai fod yn ansefydlog a gallai ddymchwel dan eich pwysau.
9. **Defnyddiwch Fap - Nid Eich Ffôn yn Unig**
   Er bod apiau GPS yn ddefnyddiol, gall map Arolwg Ordnans fod yn hanfodol mewn argyfwng. Os oes angen cymorth

arnoch, bydd rhoi Cyfeirnod Grid yn helpu'r Gwasanaethau Brys i ddod o hyd i chi'n gynt. Cadwch lygad am blaciau lleoliad bach gwyn sydd wedi eu gosod bob chwarter milltir ar hyd y llwybr - maent yno i helpu.
Ffoniwch **999** os ydych mewn trafferthion ar Lwybr yr Arfordir neu'r traeth a gofynnwch am **Wyliwr y Glannau**.

10. **Mynd â'r ci am dro**
    Gall cŵn fynd i drybini wrth grwydro, felly cadwch hwy ar dennyn bob amser wrth ymylon clogwyni a da byw. Os ânt yn sownd ar ymyl dibyn, mewn mwd neu gael eu cario allan i'r môr, peidiwch â mynd ar eu hôl. Cofiwch godi eu baw
11. **Rhag Ofn y Bydd Argyfwng**
    Cadwch eich 'manylion rhag ofn y bydd argyfwng' yn hygyrch ar eich ffôn ac wedi'u hysgrifennu ym mhoced flaen eich bag, ynghyd â gwybodaeth am unrhyw alergeddau neu feddyginiaeth.

[Cwestiynau Cyffredin Llwybr yr Arfordir - Parc Cenedlaethol Arfordir Penfro]

Canllaw Asesiad Risg Sylfaenol ar gyfer Grŵp Cerdded sy'n cymryd rhan yn yr her “**Cerdded y Llwybr i Lesiant 2026**”

Cam 1: Nodwch y Peryglon, ystyriwch yr hyn a allai achosi niwed yn ystod y daith. Mae enghreifftiau’n cynnwys:

- Tir anwastad neu lithrig
- Traffig wrth groesi ffyrdd
- Amodau’r tywydd (gwres, oerni, glaw, eira)
- Camfeydd, giatiau, neu rwystrau eraill
- Da byw neu fywyd gwyllt
- Materion iechyd neu lefelau ffitrwydd aelodau o’r grŵp

Cam 2: Penderfynwch Pwy Allai Frifo a Sut. Dylech ystyried:

- Cerddwyr (yn arbennig plant, oedolion hŷn, neu bobl â phroblemau symudedd)
- Arweinydd y daith gerdded
- Aelodau o’r cyhoedd

Cam 3: Gwerthuswch y Risgiau a Phenderfynwch ar Fesurau Rheoli. Meddyliwch am ba mor debygol yw pob perygl a pha mor ddifrifol allai'r canlyniadau fod. Yna, penderfynwch sut i leihau’r risg. Er enghraifft:

- Cynllunio llwybr sy’n addas i allu eich grŵp
- Gwirio rhagolygon y tywydd a chanslo/gohirio os nad yw’n ddiogel
- Cario cit cymorth cyntaf a ffôn symudol
- Paratoi’r cerddwyr cyn y daith (e.e., cyflymder, peryglon, croesi ffyrdd)
- Cael rhywun yn y cefn, rhywun sy’n aros yn y cefn gyda’r cerddwr arafaf i gadw’r grŵp ynghyd sydd hefyd yn gyfarwydd â'r llwybr.
- Nodi unrhyw alergeddau neu anghenion meddygol

Cam 4: Cofnodwch Eich Darganfyddiadau - Cadwch nodyn ysgrifenedig syml o:

- Y prif beryglon a nodwyd
- Beth ydych chi’n ei wneud i leihau’r risgiau
- Dyddiad y daith a phwy wnaeth yr asesiad

Cam 5: Adolygwch Cyn Pob Taith

Gall pethau newid - gwiriwch eich llwybr a’r amodau cyn pob taith. Diweddarwch eich asesiad os oes angen.

Os nad oes gennych fformat asesiad risg eich hun, efallai yr hoffech ddefnyddio’r un isod a’i deilwra i’ch grŵp. Mae hi bob amser yn werth cerdded y llwybr cyn mynd â grŵp allan.

<table>
<tr><td colspan="5">Cerdded y Llwybr i Lesiant 2026
*Nodwch enw eich grŵp</td><td colspan="3">Dyddiad yr asesiad cychwynnol</td><td colspan="3"></td><td colspan="3">Dyddiad Adolygu</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="15"></td></tr>
<tr><td colspan="3">Blaenoriaeth Uchel (Risg 16-25)</td><td colspan="6">Blaenoriaeth Ganolig (Risg 9-15)</td><td colspan="6">Blaenoriaeth Isel (Risg 1-8)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Y PERYGLON A NODWYD</td><td rowspan="3">UNIGOLION MEWN PERYGL

O AMLYGIAD I BERYGL</td><td>HEB REOLIADAU YN EU LLE</td><td colspan="10">GYDA RHEOLIADAU

(Manylir ar y mesurau rheoli ar y tudalennau canlynol)</td><td>GYDA RHEOLIADAU YN EU LLE</td></tr>
<tr><td rowspan="2">RISG SGÔR</td><td colspan="5">DIFRIFOLDEB Y CANLYNIAD (A)</td><td colspan="5">TEBYGOLRWYDD (B) PROBABILITY(B)</td><td rowspan="2">RISG SGÔR</td></tr>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr>
</table>

Cerdded y Llwybr i Llesiant
Walking the Path for Wellbeing

NA.		Gweithiwr	***Myfyrwyr***	Staff ar ymweliad	Y cyhoedd	POB UN	**Difrifoldeb y Canlyniad (A)** X **Tebygolrwydd (B)** .	Anghyfleustra	Mân Anaf	Anaf / Salwch	Anaf Sylweddol	Marwolaeth / Lluosog	Annhebygol	Yn anaml	Posibl	Tebygol	Yn aml/Yn sicr	(A x B)
1	Llithro a Baglu - llwybrau troed, llwybr cerdded ac ochrau llynnoedd anwastad, blaendraeth wedi'i orchuddio ag algâu					x	(4 x 3) 12		x						x			(2 x 3) 6
2	Ergyd - canghennau / llystyfiant yn hongian dros lwybrau					x	(4 x 3) 12			x				x				(3 x 2) 6
3	Sylweddau peryglus - toriad llanw					x	(3 x 4) 12			x				x				(3 x 2) 6
4	Traffig - cerdded ar ffyrdd, meysydd parcio					x	(5 x 3) 15					x	x					(5 x 1) 5
5	Yr Amgylchedd: tywydd, oerfel gwynt, llosg haul					x	(5 x 3) 15			x				x				(3 x 2) 6
6	Peryglon wedi'u cysylltu â lle / gweithgaredd: Lleoliad - syrthio o uchder - llwybr cerdded cul yn agos at ymyl y clogwyn heb ei ffensio					x	(5 x 2) 10					x	x					(5 x 1) 5

7	Peryglon wedi'u cysylltu â lle / gweithgaredd: Cyswllt ag anifeiliaid - da byw mewn caeau, cŵn					x	(5 x 2) 10					x	x					(5 x 1) 5
8	Gallu unigol: Grwpiau / Unigolion (efallai y dymunech enwi aelodau'r grwp a chyfeirio at eich cynllun cymorth iddynt)		x	x	x		(5 x 2) 10			x				x				(3 x 2) 6
9	Gallu unigol: staff / arweinwyr					x	(5 x 3) 15					x	x					(5 x 1) 5
10	Peryglon sydd angen hyfforddiant arbennig: Amgylchiadau annisgwyl e.e. salwch cyfranogwr					x	(5 x 3) 15				x			x				(4 x 2) 8

MESURAU RHEOLI - golygwch lle bo’n briodol ar gyfer eich grŵp

Na c ydi	Risg Sgôr	RHAID I’R **MESURAU RHEOLI** HYN FOD YN EU LLE. DYLAI STAFF Y PARC CENEDLAETHOL SICRHAU BOD Y STAFF A’R OEDOLION YNGHLWM WEDI EU BRIFFIO'N GLIR, **CYN** CYCHWYN Y GWEITHGAREDD YNGHYLCH EU RÔL GORUCHWYLIO A PHA GAMAU I’W CYMRYD PE BAI UNRHYW BROBLEMAU'N CODI
1	6	Cyfranogwyr i wisgo esgidiau addas a’u rhybuddio cyn y gweithgaredd i gerdded, nid rhedeg o amgylch y safle. Dylid cynghori cyfranogwyr i gadw plant draw o ochrau llwybrau. Rhaid i’r arweinydd dynnu sylw at beryglon llithro / baglu. Dylid cynghori cyfranogwyr i ddefnyddio tortshis mewn amodau golau isel. Dylid cymryd gofal arbennig mewn amodau tywydd gwlyb neu’n dilyn tywydd gwlyb. Rhaid i’r sawl sydd yng nghefn y grŵp aros yno.
2	6	Rhybuddio cyfranogwyr o bosibilrwydd canghennau yn hongian neu ganghennau isel a llystyfiant arall, a’u rhybuddio i gymryd gofal yn ystod y gweithgaredd. Rhaid i’r arweinydd dynnu sylw at y peryglon. Rhaid i’r sawl sydd yng nghefn y grŵp aros yno.
3	6	Rhaid i’r arweinydd sicrhau eu bod yn ymwybodol o amseroedd ac uchder llanw uchel, a bod yn gyfarwydd â’r pwyntiau mynediad a’r allanfeydd. Dylid gwneud cyfranogwyr yn ymwybodol o newid amodau llanw a’r angen i aros yn wyliadwrus pan ar draethau. Rhaid i’r sawl sydd yng nghefn y grŵp aros yno.
4	5	Dylid rhybuddio cyfranogwyr pan fyddant yn cerdded ar ffyrdd neu lonydd. Pan na ellir osgoi cerdded ar y ffordd, rhaid i’r arweinydd a’r sawl sydd yn y cefn wisgo festiau llachar a chadw’r grŵp rhyngddynt, gan gerdded fesul un ac wynebu’r traffig. Rhaid i’r arweinydd a’r sawl sydd yn y cefn oruchwylio cyfranogwyr yn croesi’r ffordd. Rhaid i’r sawl sydd yng nghefn y grŵp aros yno.
5	6	Dylai cyfranogwyr wisgo’n addas ar gyfer y gweithgaredd. Dylai’r arweinydd wirio cyn cychwyn y gweithgaredd. Dylid dweud wrth y cyfranogwyr i hysbysu'r arweinydd neu’r sawl sydd yn y cefn os ydynt yn teimlo unrhyw anesmwythyd / salwch. Yr arweinydd i fonitro amodau’r tywydd.
6	5	Sicrhau bod y cyfranogwyr yn deall bod yn rhaid cerdded fesul un pan fo llwybr yr arfordir yn culhau. Rhaid i’r arweinydd dynnu sylw at y rhannau cul iawn neu beryglus, a lle bo angen dylai cyfranogwyr gael eu goruchwylio gan yr arweinydd neu’r sawl sydd yn y cefn. Rhaid cadw plant ar ochr fewnol y llwybr. Dylid rhybuddio cyfranogwyr hefyd y gall clogwyni fod yn taflu dros eu sawdl mewn rhai lleoedd, a dylid cymryd gofal eithriadol yn arbennig lle mae glaswellt hir yn eu cuddio. Rhaid i’r sawl sydd yn y cefn aros yng nghefn y grŵp neu wrth y perygl yn ôl y galw.

7	5	Sicrhau bod cyfranogwyr yn ymwybodol y gall da byw fod yn bresennol mewn rhai caeau. Dylid gofyn i gyfranogwyr beidio â chynhyrfu a chadw cŵn ar dennyn byr yng nghefn y grŵp. Dylid dweud wrth gyfranogwyr i beidio â mynd at gŵn. Os bydd ci yn dod at y grŵp, dywedwch wrth y grŵp i gadw'n dawel a pheidio â chynhyrfu. Rhaid i'r sawl sydd yng nghefn y grŵp aros yno.
8	6	Rhaid i'r arweinydd friffio'r grŵp cyn i'r gweithgaredd ddechrau a rhoi cyfle i gyfranogwyr ofyn cwestiynau neu dynnu allan o'r gweithgaredd. Rhaid i arweinwyr sicrhau bod y sawl sydd yn y cefn wedi'i friffio ar gyfer y gweithgaredd. Rhaid i arweinwyr wahodd cyfranogwyr i ddatgelu unrhyw broblemau neu bryderon meddygol a chynllunio ar gyfer y rhain fel sy'n briodol (nodwch nad yw'n orfodol i gyfranogwyr ddatgelu gwybodaeth o'r fath ond rhaid rhoi'r cyfle iddynt wneud hynny ar ddechrau'r gweithgaredd).
10	8	Rhaid i bob arweinydd a gwirfoddolwr feddu ar wybodaeth ymarferol am unrhyw weithdrefnau argyfwng a gallu eu rhoi ar waith. Rhaid i arweinwyr sicrhau bod yna gynllun amgen a'u bod yn gallu ei roi ar waith pan fo angen. Rhaid i arweinwyr fod yn gyfarwydd â'r gweithgaredd a'u bod wedi darllen yr asesiad risg safle priodol. Rhaid i arweinwyr gario sach ddiogelwch gyflawn a bod yn gymwys i'w defnyddio.