Llawlyfr Cymhwyso
Arweinwyr Mynydd

I'r rhai sydd am arwain grwpiau o bobl
ym mynydd-dir y DU a Gweriniaeth Iwerddon.

Rhagair

Yn y llawlyfr yma fe gewch chi'r holl wybodaeth sydd ei angen arnoch chi i symud drwy'r Cynllun Cymhwyso Arweinydd Mynydd. Ein bwriad wrth lunio'r llawlyfr oedd i ategu at wybodaeth a phrofiad ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr y Cynllun heb fynd i fanylion technegol. Mae yna lyfrau wedi eu cyhoeddi eisoes sy'n ymdrin ag agweddau technegol cerdded mynydd a mynydda (gweler Atodiad 3) ac mae'r llawlyfr yma wedi ei lunio i gyd-fynd â nhw.

Mae'r llawlyfr wedi ei rannu'n bedair rhan:

- Prosbectws yn egluro sut mae rhywun yn symud trwy'r Cynllun Cymhwyso o'r cyfnod cofrestru hyd at yr asesiad.
- Maes Llafur yn rhestru sgiliau'r Arweinydd Mynydd.
- Arweiniad ar ffurf nodiadau cynghori i ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr yn ymdrin â phrotocol a dulliau gweithredu.
- Atodiadau'n cynnwys gwybodaeth gefndirol.

Datganiad gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd
Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd (HAM) yn cydnabod bod dringo, cerdded mynydd a mynydda'n weithgareddau y mae cymryd rhan ynddyn nhw'n gallu arwain at anaf neu hyd yn oed farwolaeth. Fe ddylai pawb sy'n cymryd rhan wybod am, a derbyn, y peryglon hynny a chymryd y cyfrifoldeb am eu gweithredoedd eu hunain. Mae HAM wedi datblygu nifer o gynlluniau hyfforddi ac asesu, a llenyddiaeth ategol, i gynorthwyo arweinwyr i reoli'r peryglon a'i gwneud hi'n bosib i'r rhai sy'n newydd i'r gamp gael profiadau cadarnhaol ohoni wrth ei dysgu ac wrth ddysgu am eu cyfrifoldebau.

Diolchiadau
Mae nifer fawr o bobl wedi cyfrannu at y gwaith o baratoi'r llawlyfr yma drwy fynychu cyfarfodydd gweithgor Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y Deyrnas Unedig (HAMDU) a thrwy roi sylwadau manwl ac adeiladol ar y copi drafft. Hoffem ddiolch yn fawr i aelodau Bwrdd a staff HAM, ac i sawl darparwr cwrs, am eu cymorth.

Paratowyd y llawlyfr gan swyddogion a staff gweinyddol MLTE, MLTNI, MLTS, HAMC/MLTW a HAMDU/MLTUK.

Cyhoeddwyd gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y Deyrnas Unedig / MLTUK
Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy, LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 Ffacs: 01690 720248 E-bost:info@mltuk.org
Gwefan: ww.mltuk.org

Hawlfraint Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y Deyrnas Unedig / MLTUK
Diwygiwyd Rhagfyr 2006
Cedwir pob hawl

Braslun o'r Cynllun Arweinydd Mynydd

Profiad
Profiad personol o gerdded mynydd
Gweithgareddau mynydda a hyfforddiant cysylltiedig

Cofrestru
gyda HAMC/MLTW, MLTE, MLTNI, MLTS
Cyflawni'r rhagofynion

Hyfforddiant
Cyflawni'r rhagofynion
Dewis a mynychu cwrs hyfforddiant

Eithrio
Cyflawni'r rhagofynion
Dewis a mynychu cwrs hyfforddiant

Cadarnhau
Datblygu profiad ar sail yr hyfforddiant

Yr Asesiad

Gohirio neu Fethu

Llwyddo

Profiad Pellach
Profiad o gerdded
Gweithio gyda grwpiau
Derbyn rhagor o hyfforddiant
Cofrestru gyda chynlluniau eraill
Ymuno â'r Gymdeithas Hyfforddiant Arweinwyr Mynydd (y GHAM)

Cynnwys

Y Prosbectws

1. Cyflwyniad..... 6
2. Cwmpas y Cynllun……..... 6
3. Camau'r Cynllun …..... 7
4. Cofrestru 7
5. Hyfforddiant 7
6. Cyfnod Cadarnhau 8
7. Cymorth Cyntaf ……..... 8
8. Asesu 8
9. Eithrio o'r Hyfforddiant 9
10. Cyfle Cyfartal ……..... 9
11. Cwynion a Threfn Apelio 9
12. Profiad Pellach 9

Y Maes Llafur

1. Rheoli Grŵp a Chyfrifoldebau'r Arweinydd ……..... 10
1.1 Cyfrifoldebau Cyffredinol 10
1.2 Cyfrifoldebau Penodol 10
1.3 Cyfrifoldebau wrth Weithio yn y Mynyddoedd 11
1.4 Sgiliau Personol a Sgiliau Arwain 11
2. Cyfeiriannu …..... 11
3. Mynediad a'r Amgylchedd 12
4. Peryglon a Threfniadau Argyfwng ……..... 12
4.1 Peryglon Llechweddau..... 12
4.2 Peryglon Amgylcheddol 12
4.3 Peryglon Dŵr (yn cynnwys corsydd, nentydd ac afonydd)..... .. 13
4.4 Trefniadau Argyfwng..... 13
4.5 Meddygol 13
5. Offer 13
6. Sgiliau Alldaith 13
7. Y Tywydd 14
8. Gwybodaeth Gefndirol..... 14

Arweiniad ar gyfer Ymgeiswyr, Hyfforddwyr ac Aseswyr

1. Rheoli Grŵp a Chyfrifoldebau'r Arweinydd ……. 17
2. Cyfeiriannu……..... 20
3. Mynediad a'r Amgylchedd 23
4. Peryglon a Threfniadau Argyfwng…..... 26
5. Offer 30
6. Sgiliau Alldaith 32
7. Y Tywydd..... 35
8. Gwybodaeth Gefndirol..... 37

Atodiadau

1. Y Mynyddoedd, Dyddiau o Safon yn y Mynyddoedd a Gwersylla yn y Gwyllt...38
2. Cymwysterau Mynydda'r DU……..... 39
3. Rhestr Ddarllen ……..... 40
4. Hyfforddiant Arweinydd Mynydd a'r Cynghorau Mynydda 42
5. Rhaglenni Enghreifftiol..... 44
6. Arweiniad i Ddarparwyr..... 48
7. Patrymlun Papur Arholiad ar yr Amgylchedd Fynyddig…….....50

Y Prosbectws

1. CYFLWYNIAD

1.1 Bwriad y Cymhwyster Arweinydd Mynydd (AM) ydi sicrhau bod ein profiadau yn y mynyddoedd yn rai pleserus a diogel. Mae'r cynllun yn dysgu ac yn asesu'r sgiliau technegol a'r sgiliau rheoli grŵp sydd eu hangen i arwain grwpiau ar fynyddoedd a gweundiroedd y DU ac Iwerddon dan amodau Haf. Mae o'n gwneud hynny drwy roi profiadau, hyfforddiant ac asesiadau mewn amrywiaeth o sefyllfaoedd mynyddig a heriol.

2. CWMPAS Y CYNLLUN

2.1 Mae cynllun y cymhwyster AM yn rhoi cyfle i bobl ddod yn arweinwyr technegol gymwys ar gerddwyr yn y mynyddoedd. Dydi o ddim yn gymhwyster dringo a dim ond yn dysgu'r math o sgiliau rhaff sydd eu hangen ar gyfer diogelwch mewn sefyllfa fyrfyfyr. I ennill y cymhwyster mae'n rhaid cwblhau'r cwrs ***a*** llwyddo yn yr asesiad.

2.2 I reoli grŵp yn effeithiol mae angen sgiliau technegol, profiad eang a gallu personol fel arweinydd, ac mae'r cynllun yn asesu'r holl agweddau yma. Yn y pen draw, fodd bynnag, cyflogwr yr arweinydd neu'r awdurdod gweithredol ar y pryd sydd i benderfynu a ydi arweinydd yn addas i gymryd cyfrifoldeb am grŵp penodol o bobl.

2.3 Mae'r cynllun wedi ei anelu at y rhai sydd am arwain grwpiau mewn llefydd mynyddig neu anghysbell. Yn Atodiad 1 mae yna restr lawn o ardaloedd yn y DU a'r Iwerddon sy'n cael eu hadnabod fel ardaloedd mynyddig. Mae'r Cymhwyster AM wedi ei gydnabod fel cymhwyster priodol ar gyfer arwain teithiau cerdded yn yr haf gan y Gweithgor Iechyd a Diogelwch a'r Awdurdod Trwyddedu Gweithgareddau Awyr Agored (gweler 'Arweiniad ynghylch yr Awdurdod Trwyddedu / Guidance to the Licensing Authority' L77, Llyfrau'r HSE).

2.4 Yr Amgylchedd Fynyddig: mae'r mynyddoedd yn lle i gael rhyddid ac antur, ac i fwynhau harddwch a llonyddwch. Yn ogystal â meithrin cariad tuag at y mynyddoedd yn y bobl y maen nhw'n eu harwain, mae gofyn i arweinwyr grŵp fod yn ystyriol a pharchus o anghenion bobl eraill sy'n defnyddio'r mynyddoedd, o fywyd cymunedau gwledig ac o gynefinoedd bywyd gwyllt yr ucheldir. Mae angen iddyn nhw hefyd hyrwyddo dealltwriaeth o broblemau cadwraeth a mynediad y mynyddoedd. Mae ystyried a pharchu'r holl agweddau yma'n rhan hanfodol o warchod yr amgylchedd mynyddig.

2.5 Mae'r term 'Haf', yng nghyd-destun y Cymhwyster Arweinydd Mynydd, yn cyfeirio at unrhyw amgylchiad nad ydi o'n cael eu cyfri'n amgylchiad 'Gaeaf'. Mae amgylchiad 'Gaeaf' yn un lle bydd gofyn ymdrin â rhew ac eira yn ystod y gweithgaredd. Mae'n bwysig pwysleisio mai at amgylchiadau ac nid at adeg benodol o'r flwyddyn y mae'r termau'n cyfeirio. Dydi'r cynllun AM ddim yn dysgu nac yn asesu'r sgiliau sydd eu hangen i ymdopi â pheryglon amgylchiadau gaeafol, yn arbennig felly amgylchiadau o rew ac eira. Mae Cynllun Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Gaeaf yr Alban yn dysgu ac yn asesu'r sgiliau sy'n benodol i amgylchiadau gaeaf y DU ac Iwerddon. Mae manylion y cynllun i'w cael gan MLTS (gweler Atodiad 4).

3. CAMAU'R CYNLLUN

Mae yna chwe cham i'r cynllun:

3.1 Magu profiad o gerdded mynydd.
3.2 Cofrestru a derbyn llyfr log.
3.3 Mynychu cwrs hyfforddi.
3.4 Cadarnhau profiad.
3.5 Mynychu cwrs asesu.
3.6 Parhau i fagu profiad a'i gofnodi ynghyd ag unrhyw hyfforddiant perthnasol arall.

4. COFRESTRU

4.1 I gofrestru, mae angen i chi fod yn 18 oed neu'n hŷn gydag o leiaf deuddeg mis o brofiad o gerdded mynydd a diddordeb mewn arwain grwpiau yn y mynyddoedd.
4.2 Mae croeso i ymgeiswyr sydd â gofynion penodol neu anghenion arbennig gysylltu â staff Hyfforddi Arweinwyr Mynydd am gyngor ac arweiniad (gweler Atodiad 4).

5. HYFFORDDIANT

5.1 I fynychu cwrs hyfforddi mae'n rhaid i chi fod wedi eich cofrestru ar y cynllun AM ac wedi profi o leiaf ugain niwrnod o ansawdd uchel yn y mynyddoedd (gweler Atodiad 1). Bydd y *dudalen llyfr log enghreifftiol* a thudalennau *profiad personol o gerdded mynydd* eich llyfr log yn gymorth i chi gyflwyno'r wybodaeth yma i Ddarparwr eich cwrs.
5.2 Mae'n rhaid i ymgeiswyr fynychu cwrs hyfforddi gan Ddarparwr sydd wedi ei gymeradwyo gan un o'r pedwar Bwrdd Hyfforddi Cenedlaethol. Mae sawl ffurf wahanol i'r cwrs ond mae'n rhaid treulio o leiaf 60 awr gyda'r hyfforddwyr. Mae rhestrau o'r cyrsiau i'w cael gan y Byrddau Hyfforddi.
5.3 Mae'r cwrs hyfforddi wedi ei greu ar gyfer pobl sydd am fod yn arweinwyr ac yn rhagdybio bod ganddyn nhw eisoes allu sylfaenol fel cerddwyr mynydd. Mae'r cwrs yn rhoi pwyslais ar sgiliau y byddai'r ymgeisydd yn ei chael hi'n anodd eu dysgu heb arweiniad arbenigwr. Mae'n ddigon posib na fydd y cwrs yn ymdrin â phob agwedd o'r maes llafur ac mae disgwyl i ymgeiswyr ymdrin â'r agweddau yma ar liwt eu hunain.
5.4 Ar ddiwedd y cwrs bydd Cyfarwyddwr y Cwrs yn cwblhau *tudalen adroddiad y cwrs hyfforddi* yn y llyfr log ac yn rhoi sticer rhifedig ar y *dudalen gymeradwyo.*
5.5 Mae angen pwysleisio nad ydi mynychu'r cwrs hyfforddi ohono'i hun yn cael ei gydnabod fel cymhwyster o unrhyw fath yn y byd. I dderbyn y cymhwyster mae'n rhaid cwblhau pob rhan o'r cynllun AM a llwyddo'n ddiamheuol yn y cwrs asesu.

6 CYFNOD CADARNHAU

6.1 Yn y cyfnod rhwng yr hyfforddiant a'r asesu mae disgwyl i ymgeiswyr fagu profiad yn y mynyddoedd. Yn ddelfrydol mi fyddai hynny'n cynnwys arwain grwpiau dan amodau hawdd. Rydym yn argymell bod ymgeiswyr hefyd yn gweithio mewn amgylchiadau anoddach dan gyfarwyddyd arweinydd profiadol. Mae angen manteisio ar bob cyfle i ymarfer y sgiliau cafodd eu dysgu yn ystod yr hyfforddiant.

6.2 Cyn mynychu cwrs asesu mae'n rhaid i bob ymgeisydd gael **o leiaf 40 diwrnod o ansawdd uchel yn y mynyddoedd**. Ac mae angen i'r deugain diwrnod yna fod mor amrywiol â phosib ac wedi eu treulio mewn o leiaf tair gwahanol ranbarth o'r DU ac Iwerddon. Mae'n rhaid cynnwys o leiaf wyth noson o wersylla, gydag o leiaf pedair o'r rheiny'n nosweithiau o wersylla yn y gwyllt. (Gweler Atodiad 1 am ddiffiniadau o *ddiwrnod o ansawdd uchel yn y mynyddoedd* (DAU) ac o *wersylla yn y gwyllt*.)

6.3 Mae profiad o weithgareddau mynydda eraill yn ddefnyddiol ond ddim yn ofynnol. Mae rhywfaint o brofiad mewn gwledydd y tu hwnt i'r DU ac Iwerddon yn cyfrif ond mae'n rhaid i'r amgylchiadau a'r dirwedd fod yn debyg i rai'r DU ac Iwerddon. Fel arfer byddai profiad o'r fath yn cael ei gyfrif fel profiad ychwanegol. Dydi o ddim i gyfrannu'n sylweddol at gyfanswm cyfrif y DAU oherwydd bod y cynllun AM wedi ei gynllunio ar gyfer tirwedd ac amgylchiadau'r DU ac Iwerddon. I gael rhagor o wybodaeth ynglŷn â hyn, gweler Canllawiau Cenedlaethol HAMDU.

7 CYMORTH CYNTAF

7.1 Mae cymorth cyntaf yn un o sgiliau allweddol yr arweinydd mynydd, ac mae cymhwyster cymorth cyntaf cyfredol yn ofynnol ar gyfer asesiad AM. Mae'n rhaid i'r cymhwyster fod yn seiliedig ar o leiaf cwrs dau ddiwrnod llawn neu 16 awr o hyfforddiant, a chynnwys asesiad. Mae disgwyl hefyd i ymgeiswyr ymgymryd â'r agweddau hynny o hyfforddiant cymorth cyntaf sy'n berthnasol i'w gwaith o arwain mewn llefydd gwyllt ac anghysbell, er enghraifft cymorth brys a thechnegau symud pobl gydag anafiadau o'r mynydd. Cyfrifoldeb y rhai sy'n dal y cymhwyster, a/neu eu cyflogwyr, ydi gwerthuso'r gwaith a'r sefyllfaoedd posib y bydd disgwyl iddyn nhw ei wynebu. Eu cyfrifoldeb nhw hefyd ydi diweddaru eu cymwysterau a'u hyfforddiant.

8 ASESU

8.1 Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â phob agwedd o'r maes llafur cyn yr asesiad, hyd yn oed os na chafodd rhai agweddau ohono mo'u trin yn fanwl yn ystod yr hyfforddiant. Mae angen o leiaf 60 awr o amser cyswllt rhwng yr ymgeisydd a'r aseswr ac mae'r ymgeisydd yn cael ei brofi'n unol â gofynion y maes llafur.

8.2 Mae Cyfarwyddwr y Cwrs yn ategu llyfr log yr ymgeisydd gydag adroddiad asesu ac argymhellion priodol. Mae tair ffurf i'r adroddiad asesu:

> **Llwyddo**: ar gyfer ymgeisydd sydd wedi arddangos gwybodaeth briodol, wedi cymhwyso maes llafur y cwrs mewn modd priodol ac wedi dangos bod ganddo'r profiad a'r galluoedd angenrheidiol i fod yn arweinydd mynydd. Bydd Cyfarwyddwr y Cwrs yn cyflwyno tudalen *prawf o lwyddiant* a sticer rhifedig i'r ymgeisydd.
>
> **Gohirio**: ar gyfer ymgeisydd sydd wedi gwneud yn dda yn gyffredinol, wedi dangos fod ganddo'r profiad a'r galluoedd priodol, ond sydd naill ai wedi methu â chyrraedd y safon angenrheidiol neu sydd â'i brofiad yn ddiffygiol mewn rhai agweddau o'r maes llafur.
>
> **Methu**: lle mae perfformiad yr ymgeisydd yn gyffredinol wan, neu heb ddangos bod ganddo'r profiad neu'r galluoedd angenrheidiol.

8.3 Pan fydd yr adroddiad asesu'n argymell gohirio bydd ymgeiswyr yn cael eu hannog i fynd yn ôl at y Darparwr a'u hasesodd nhw'n wreiddiol ond mae o'n berffaith dderbyniol

derbyn yr ail asesiad gan Ddarparwr arall cyn belled a'i fod wedi ei gymeradwyo gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd. Dydi'r ymgeisydd ddim yn cael cynnig ei hun ar gyfer ailasesiad ymarferol o fewn tri mis i'r asesiad gwreiddiol. Gydag asesiad gafodd ei ohirio, mae'n rhaid i'r ymgeisydd gwblhau a phasio o fewn pum mlynedd i'r asesiad gwreiddiol. Mae ymgeisydd yn cael cynnig ei hun i'w ailasesu ddwy waith – os ydi o'n methu'r ddau ailasesiad mae o'n gorfod ail-gymryd y cwrs asesu i gyd o'r dechrau.

9. **EITHRIO YMGEISYDD O'R HYFFORDDIANT**

9.1 Mae ymgeiswyr sydd â phrofiad sylweddol o'r mynyddoedd ac o arwain grwpiau yn cael gwneud cais i'w heithrio o'r hyfforddiant. Mae'n rhaid i ymgeiswyr sydd am gael eu heithrio fod â digon o brofiad i o leiaf fodloni rhagofynion y cwrs asesu. Mae'n rhaid iddyn nhw hefyd fod ag o leiaf dwy flynedd o brofiad diweddar o arwain grwpiau ac o wersylla yn y gwyllt ym mynyddoedd y DU ac Iwerddon.

9.2 Er mwyn cael eu heithrio mae'n rhaid i ymgeiswyr:

- gofrestru ar y cynllun AM
- llenwi ffurflen gais eithrio
- anfon y tâl a rhannau perthnasol y llyfr log (y manylion ar y ffurflen gais eithrio)

Mae'r broses eithrio'n cymryd o leiaf tair wythnos i'w gwblhau.

9.3 **Does yna neb yn cael ei eithrio o'r broses asesu**.

9.4 Mae ymgeiswyr sydd wedi ennill cymhwyster Arweinydd Cerdded Mynydd yn cael cynnwys eu cyrsiau hyfforddi ac asesu ACM yn eu cofnod o brofiad perthnasol wrth wneud cais i gael eu heithrio o hyfforddiant AM.

10. CYFLE CYFARTAL

Mae'r Byrddau Hyfforddi wedi ymrwymo i hyrwyddo egwyddorion Cyfle Cyfartal i bawb sy'n cerdded mynydd, yn dringo neu'n mynydda. Mae disgwyl i bob ymgeisydd, hyfforddwr ac aseswr ddangos agwedd gadarnhaol tuag at yr egwyddorion yma a gosod esiampl dda wrth ymdrin â materion yn ymwneud â nhw.

11. CWYNION A DULL APELIO

Mae'r cynllun AM yn destun monitro parhaus ac yn cael ei adolygu'n ffurfiol unwaith bob pedair blynedd. Fe ddylai ymgeiswyr sydd am adrodd yn ôl o'u cyrsiau gyflwyno'u hadborth ar ffurf sylwadau ysgrifenedig i Ddarparwr y cwrs neu i'r Bwrdd perthnasol.

Os ydych chi am wneud cwyn, am ba bynnag reswm, ynglŷn â'ch hyfforddiant neu eich asesiad yna fe ddylech chi gysylltu â Chyfarwyddwr y Cwrs neu'r swyddog Hyfforddi Arweinwyr Mynydd perthnasol.

Os ydych chi'n teimlo fod eich asesiad, neu agweddau ohono, wedi bod yn annheg:

- cysylltwch â Darparwr y cwrs, eglurwch eich pryderon iddo a cheisiwch gael esboniad o beth ddigwyddodd.
- Os nad ydi hynny'n datrys y broblem, cysylltwch ag Ysgrifennydd eich Bwrdd am gyngor ac am fanylion y dull apelio. Bydd penderfyniad y Bwrdd yn derfynol.

12. PROFIAD PELLACH

Mae gofyn i bawb sydd wedi ennill cymhwyster AM weithredu yn ôl *Canllawiau Cenedlaethol* HAMDU (gweler www.mltuk.org). Mae o'n bwysig hefyd i bawb sylwi nad ydi'r cymhwyster ond yn ddilys o fewn cylch gorchwyl y cymhwyster a phan fydd gan yr un sy'n dal y cymhwyster brofiad diweddar sy'n briodol i'r cymhwyster ac wedi ei gofnodi yn ei lyfr log. Cyfrifoldeb yr un sy'n darparu'r gwasanaeth arwain ydi sicrhau fod yr arweinwyr y mae'n eu cyflogi wedi derbyn yr hyfforddiant diweddaraf (mae hyn yn gyfrifoldeb yr arweinydd unigol os ydi o'n arweinydd hunangyflogedig).

Maes Llafur

I weithredu'n effeithiol fel arweinydd mynydd mae angen amrywiaeth eang o sgiliau a gwybodaeth. Mae angen y gallu i drin pob agwedd o'r gwaith - yn unigol fel elfennau ar wahân, a gyda'i gilydd fel agweddau gwahanol o'r un gweithgaredd (er enghraifft, gofalu am y grŵp a chyfeiriannu).

1. RHEOLI GRŴP A CHYFRIFOLDEBAU'R ARWEINYDD GRŴP

Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â phrif feysydd cyfrifoldeb yr Arweinydd Mynydd.

1.1 Cyfrifoldebau Cyffredinol yr Arweinydd

a. i'r bobl mae o'n eu harwain, fel unigolion ac fel grŵp, a phan yn briodol i'w rhieni/gofalwyr hefyd
b. i'r awdurdod, pwyllgor neu reolwr sy'n trefnu'r gweithgaredd
c. i'r cyhoedd yn gyffredinol, yr amgylchedd, cyrff a sefydliadau amgylcheddol, trigolion lleol, rheolwyr tir, y frawdoliaeth mynydda, cyd-arweinwyr a Hyfforddi Arweinwyr Mynydd.

1.2 Cyfrifoldebau Penodol

a. dewis nodau sy'n briodol i brofiad, sgiliau a lefel cymhelliad y grŵp, i gyflwr y tywydd a natur yr amgylchiadau, ac i'w brofiad a'i allu ei hun fel arweinydd
b. gweithredu neu oruchwylio'r materion trefniadol perthnasol e.e. caniatâd rhieni, caniatâd yr awdurdodau priodol, gwybodaeth bersonol a meddygol, materion yn ymwneud ag arian, yswiriant a chludiant
c. y paratoadau manwl e.e. cynllunio llwybr y daith, gwirio unrhyw faterion yn ymwneud â mynediad, nodi rhagolygon y tywydd a chyfarwyddo'r grŵp
ch. sicrhau fod y grŵp wedi ei baratoi'n briodol ar gyfer y gweithgaredd
d. cydymffurfio â'r ddeddfwriaeth berthnasol ddiweddaraf

1.3 Cyfrifoldebau ar y Mynydd

a. rheoli grŵp yn effeithiol drwy osod ac adolygu targedau, asesu risg yn barhaus, gwneud penderfyniadau cadarn, dirprwyo gwaith pan fod angen, cadw trefn ar y grŵp, bod yn ddisgybledig a chyfathrebu'n dda.

b. darparu ar gyfer anghenion y grŵp, yn arbennig pan fydd amgylchiadau'n newid, gan gynnal hyder a brwdfrydedd yr aelodau a thalu sylw neilltuol i'w hiechyd a'u ffitrwydd.

c. sicrhau fod y profiad yn un diogel a gwerth chweil i bob aelod o'r grŵp - trwy gynnal eu diddordeb a'u hannog i gyfranogi, i fwynhau ac i lwyddo, trwy feithrin eu gallu a'u sgiliau technegol a thrwy ddatblygu eu hymwybyddiaeth o'r amgylchedd.

ch. gwerthuso'r profiad ac ysgogi aelodau'r grŵp i gymryd rhan bellach.

d. goruchwylio grwpiau o bell yn ystod gweithgareddau y maen nhw i'w cwblhau heb Arweinydd Mynydd (e.e. Gwobr Dug Caeredin).

1.4 Sgiliau Arwain a Phersonol

a. dull arwain hyblyg a phenderfyniadau doeth yng nghyswllt y grŵp a'i nodau.

b. gweithredu arfer da yng nghyswllt sgiliau unigol megis rheoli cyflymder a rhythm y daith, dysgu sut a lle i osod y droed wrth gerdded, sut i warchod (hynny yw, i beidio â gwastraffu) egni a sut i gynnal cydbwysedd a chyd-drefniant y corff.

c. dewis llwybrau addas, dehongli a gwerthuso'r dirwedd, addasu llwybr y daith pan fod angen.

ch. adnabod a rheoli risg.

d. symud gyda'r grŵp gan ddefnyddio technegau addas mewn amgylchiadau anodd megis ar sgri, cribau neu lechweddau serth ac anwastad.

e. goruchwylio a rheoli'r grŵp yn effeithiol.

2. CYFEIRIANNU

Mae'r gallu i gyfeiriannu'n un hanfodol i bob arweinydd mynydd. Mae disgwyl i ymgeiswyr allu dewis a defnyddio techneg cyfeiriannu sy'n addas i'r amgylchiadau. Bydd disgwyl hefyd iddyn nhw ddangos eu bod nhw'n gallu cyflwyno sgiliau cyfeiriannu i bobl eraill.

Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â'r canlynol:

a. mapiau, eu graddfeydd a'u symbolau confensiynol.
b. llinellau cyfuchder / cyfuchliniau (contour lines) a dulliau eraill o ddangos siâp y tir / y dirwedd
c. nodweddion topograffig.
ch. cysylltu nodweddion map â nodweddion tir, ac fel arall.
d. mesur pellter ar fap ac ar dir.
dd. cyfeiriannu ar draws gwlad gyda map a dim arall.
e. cwmpawdau a mathau eraill o offer cyfeiriannu.
f. dulliau adnabod lleoliad a nodweddion tir.
ff. dulliau adleoli.
g. dulliau cyfeiriannu ar draws gwlad pan fydd gweledegd yn wael a/neu mewn tywyllwch.
h. cynllunio taith a dulliau cofnodi llwybr taith.

3. MYNEDIAD A'R AMGYLCHEDD

Fe ddylai ymgeiswyr:

a. amcanu at ysbrydoli a meithrin brwdfrydedd eu grwpiau, a mynd ati'n barhaus i ehangu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o'r amgylchedd mynyddig.
b. ddangos gwybodaeth o ddeddfwriaeth fynediad berthnasol a chyfredol gwahanol wledydd y DU ac Iwerddon, a dealltwriaeth o arwyddocâd cytundebau mynediad ac amodau Hawliau Tramwy mewn ardaloedd ucheldir.
c. dangos gwybodaeth o ddulliau rheoli tir yn yr ucheldir ac o ddefnydd amlbwrpas y tir hwnnw e.e. ar gyfer ffermio, coedwigaeth, cronni dŵr, saethu grugieir a hela ceirw.
ch. dangos gwybodaeth o ddeddfwriaeth gadwraeth gyfredol a pherthnasol, a gwerthfawrogiad o broblemau cadwraeth mewn perthynas â blodau, bywyd gwyllt ac erydiad; hefyd dealltwriaeth o natur ardaloedd dynodedig (e.e. ardal o harddwch naturiol eithriadol), o'r cyfyngiadau ar eu defnydd ac o effeithiau pwysedd dynol hir dymor ar amgylchedd yr ucheldir.
d. gwybod sut i gael gwybodaeth am fynediad i dir gwyllt e.e. o arweinlyfrau addas, mapiau, ac asiantaethau cefn gwlad a chyrff mynydda perthnasol.
dd. bod yn gyfarwydd â'r Côd Cefn Gwlad a deall y cyfrifoldeb sydd ar bawb i gael yr effaith lleiaf posib ar yr amgylchedd.

4. PERYGLON A DULLIAU GWEITHREDU BRYS

4.1 Llechweddau

Mae angen i Arweinwyr Mynydd fod yn gyfarwydd â thechnegau sy'n sicrhau diogelwch ar lechweddau serth a garw. I fod yn ddiogel ar lechwedd mae angen cymryd gofal wrth gynllunio, wrth ddewis llwybr ac wrth reoli'r grŵp. Mae'n bosib y bydd angen rhaff o bryd i'w gilydd ac mae angen i ymgeiswyr allu adnabod y sefyllfaoedd hynny lle bydd, efallai, gofyn iddyn nhw ddefnyddio rhaff i roi hyder neu gymorth i aelodau o'u grŵp. Mae'n bwysig pwysleisio nad ydi'r technegau sy'n cael eu dysgu ar y cwrs yn addas ar gyfer sefyllfaoedd dringo.

Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd ag:

a. addasrwydd rhaffau o wahanol fath, maint a hyd.
b. rheoli rhaff.
c. y clymau priodol.
ch. dulliau gosod belai priodol a dewis angor diogel.
d. defnyddio rhaff (a'r cyfyngiadau sy'n gysylltiedig â hynny):
    i. i warchod y grŵp cyfan wrth esgyn a disgynnu llechwedd
    ii. i warchod aelod unigol o'r grŵp.

4.2 Peryglon Amgylcheddol

Mae peryglon amgylcheddol yn cynnwys cerrig rhydd, llifogydd a mellt. Mae gofyn i'r arweinydd mynydd fod yn gall ac osgoi peryglon o'r fath, ond mae gofyn hefyd iddo wybod, os oes angen, sut i ddelio â nhw.

4.3 Peryglon Dŵr (yn cynnwys corsydd, nentydd ac afonydd)

Mae angen :

a. bod yn barod ar gyfer peryglon o'r fath, a'r sgiliau a'r gweithdrefnau diogelwch sy'n angenrheidiol ar gyfer yr arweinydd ac aelodau'r grŵp.
b. gallu adnabod y peryglon a sut i'w hosgoi.
c. y gallu i ddewis y mannau gorau i groesi
ch. gwybod sut i groesi gydag a heb raff .

4.4 Dulliau Gweithredu Brys

Mae angen :

a. gweithdrefn ddamwain
b. gwybod dulliau chwilio a chludo o'r mynydd
c. dealltwriaeth sylfaenol o drefn Achub Mynydd
ch. gwybod sut i weithredu technegau achub mynydd byrfyfyr a deall eu cyfyngiadau.
d. sgiliau *bivouac* mewn argyfwng.

4.5 Meddygol

Mae angen i ymgeiswyr fodloni gofynion cymorth cyntaf y cynlluniau hyfforddiant a deall y cyflyrau canlynol, eu hachosion, eu harwyddion a'u symptomau, a sut i'w rhwystro a'u trin:

a. oerfel mynydd (mountain hypothermia/exposure) - sut i'w drin ar y mynydd **ac** ar ôl cyrraedd y prif wersyll/canolfan.
b. anafiadau cysylltiedig ag oerfel.
c. anhwylderau cysylltiedig â gwres.
ch. adwaith alergaidd.
d. problemau meddygol cyffredin, e.e. asthma, clefyd siwgr, pothelli neu swigod ar y traed, sigo ffêr neu ran arall o'r corff.

5 OFFER

Mae angen i ymgeiswyr ddangos eu bod yn gwybod am:

5.1 yr offer sydd ei angen ar unigolion a grwpiau i gerdded mynydd a gwersylla dan amodau tywydd gwahanol.
5.2 yr offer ychwanegol sydd ei angen ar yr arweinydd.
5.3 cynllun ac adeiladwaith yr offer - yn cynnwys nodweddion y deunydd - a sut i ofalu amdano a'i gynnal a'i gadw.

6 SGILIAU ALLDAITH

Mae angen i ymgeiswyr fod â phrofiad a gwybodaeth o wersylla ar y mynydd, yn benodol :

6.1 Offer

a. sut i bacio a chario offer personol ac offer sydd i'w rannu gan bawb.
b. sut i ddewis stof wersylla a thanwydd a'u defnyddio'n ddiogel.

6.2 Bwyd

a. dewis bwydydd addas, gwybod faint i'w gymryd a sut i'w bacio.
b. paratoi a choginio bwyd.

6.3 Sgiliau Eraill

a. dewis llefydd addas i wersylla (ar gyfer prif wersyll ac mewn lleoliadau anghysbell).
b. lleoli a chodi pabell.
c. trefnu gwersyll a phebyll unigol.
ch. trefnu carthffosiaeth a sicrhau glanweithdra ar lefel grŵp ac unigolyn.
d. defnyddio cytiau, bythynnod a llochesi eraill.
dd. sgiliau *bivouac*.

7 Y TYWYDD

7.1 Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod â gwybodaeth a dealltwriaeth berthnasol o'r tywydd. Mae'n rhaid iddyn nhw fagu profiad o ddefnyddio rhagolygon tywydd i ddehongli tywydd ardaloedd mynyddig. Mae'n rhaid iddyn nhw ddatblygu eu gallu i ragweld tywydd yr oriau nesaf o'r hyn sydd o'u cwmpas. Ac mae angen hefyd iddyn nhw :

a. wybod lle mae cael hyd i wybodaeth am y tywydd.
b. ddeall elfennau dehongli tywydd o fapiau tywydd.
c. deall y datblygiadau tywydd sy'n gysylltiedig â gwahanol ffryntiau, gwahanol fathau o gwmwl, newid yng nghyfeiriad y gwynt a gwasgedd atmosfferig.
ch. bod â'r gallu i adnabod, mewn cyd-destun ymarferol, gwahanol fathau o gwmwl a gwahanol gyflymder gwynt a thymheredd.

7.2 Mae angen i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o effeithiau'r tywydd ar eu dewis o lwybr a lefel gweithgaredd y daith.

8 GWYBODAETH GEFNDIROL

Mae angen i ymgeiswyr fod â dealltwriaeth sylfaenol o:

a. wreiddiau, datblygiad ac egwyddorion mynydda ym Mhrydain ac Iwerddon.
b. swyddogaeth y Cynghorau Mynydda, y gwasanaethau maen nhw'n eu darparu, a'u trefniadau ar gyfer aelodaeth unigol a chlwb.
c. trefniadaeth hyfforddiant mynydd ym Mhrydain ac Iwerddon a swyddogaeth Hyfforddi Arweinwyr Mynydd.
ch. sut i gael gafael ar wybodaeth berthnasol o ffynonellau'n ymwneud â mynydda a cherdded mynydd e.e. llyfrau, llawlyfrau, cylchgronau, CD ROMau a'r we.

Arweiniad ar gyfer ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr

Mae'r nodiadau sy'n dilyn yn cyd-fynd ag adrannau penodol o'r maes llafur ac i'w darllen ar y cyd â nhw.
Mae cyrsiau Cymhwyster Arweinwyr Mynydd yn cael eu cynnal mewn sawl gwahanol amgylchedd mynyddig, pob un â'i beryglon arbennig ei hun. Maen nhw'n gyrsiau sydd wedi eu llunio ar gyfer ymgeiswyr sydd â llawer o brofiad unigol. Tra bod staff y cyrsiau'n gwneud eu gorau i sicrhau amgylchedd gwaith sydd mor ddiogel â phosib, mae yna ddyletswydd ar yr ymgeiswyr hefyd i fod yn gall ynglŷn â'u diogelwch eu hunain a diogelwch gweddill y grŵp.

Cyflwyniad
Mae'r nodiadau yma wedi eu llunio i ategu'r broses hyfforddi ac asesu, a hynny drwy bwysleisio elfennau penodol o'r maes llafur a thrwy rannu syniadau ynglŷn â sut i drin pynciau arbennig.

Mae llwyddiant unrhyw gwrs, p'un ai'n gwrs hyfforddiant neu'n gwrs asesiad, yn dibynnu ar gyfraniad y bobl sy'n ei ddilyn. O ran yr ymgeiswyr, mae bod â lefel dda o brofiad *cyn* mynychu'r cwrs yn hanfodol. O ran yr hyfforddwyr a'r aseswyr, mae hi'r un mor hanfodol iddyn nhw fod yn fynyddwyr sy'n ymarfer y gamp yn rheolaidd ac sy'n ymwybodol o'r arfer da diweddaraf. Yn aml iawn mae yna sawl ffordd effeithiol o drin tasg ac fe all profiad pob un o'r bobl ar y cwrs, o'i gyfrannu, ychwanegu'n sylweddol at ansawdd y dysgu.

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod yn gerddwyr mynydd profiadol i allu mynd i'r afael â phob agwedd o'r hyfforddiant a chyfrannu'n llawn i'r cwrs. Serch hynny, mae croeso iddyn nhw ofyn cwestiynau am hyd yn oed y pethau symlaf, gan mai'r cwestiynau hynny ydi'r cwestiynau mwyaf allweddol yn aml. Mae gofyn iddyn nhw gadw cofnod o weithgareddau'r cwrs mewn llyfr log; bydd hyn yn eu galluogi'n ddiweddarach i adeiladu ar y sgiliau gafodd eu dysgu yn ystod y cwrs.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Gwaith yr hyfforddwr ydi cynorthwyo'r ymgeiswyr i baratoi ar gyfer eu hasesiad. Mae'n werth cofio bod dulliau dysgu o un math yn gweithio gyda rhai ymgeiswyr a dulliau eraill gydag ymgeiswyr eraill. Er bod cyfrifoldeb ar yr hyfforddwr i gadw at y maes llafur, mae'n rhaid iddo hefyd drefnu ei gyrsiau fel eu bod nhw'n cynnwys ac yn ymdrin yn ystyriol â gwahanol gryfderau a gwendidau'r ymgeiswyr. Mae'r cyrsiau i ganolbwyntio ar y sgiliau hynny sy'n anodd i ymgeiswyr eu datblygu heb gymorth arbenigol – ond mae angen cofio, serch hynny, nad ydi sgiliau arwain mynydd ond yn wahanol elfennau o'r un peth mewn gwirionedd, a bod angen eu trin felly mewn cyd-destun holistig. Ar ddiwedd y cwrs bydd yr hyfforddwr yn cynorthwyo'i ymgeiswyr i ddatblygu cynlluniau gweithredu. I'r diben yna ac er mwyn gwneud y gorau o'r cwrs, mae adolygu'r rhaglen a chynnydd yr ymgeiswyr ar ddiwedd pob diwrnod yn ymarfer gwerth ei gynnal. Fe ddylid trafod a dadansoddi perfformiad gyda'r ymgeiswyr yn unigol fel eu bod nhw, wrth adael y cwrs hyfforddiant, yn deall yn glir yr hyn sy'n rhaid iddyn nhw ei wneud yn ystod y cyfnod cadarnhau.

Nodiadau'r Aseswr

Yr aseswr sy'n gwerthuso perfformiad yr ymgeiswyr ac mae o'n gwneud hynny drwy ei gymharu â gofynion y maes llafur. Mae angen i'r asesiad roi cyfle i bob ymgeisydd berfformio hyd eithaf ei allu ar y mynydd dan amodau sy'n cynnig her briodol. Mae angen i'r aseswr wneud yn siŵr fod yr ymgeiswyr yn deall eu tasgau a bod yna ddigon o gyfle iddyn nhw ddangos eu gallu a'u cymhwysedd. Mae angen i'r aseswr gofio hefyd pa mor bwysig ydi trin popeth yn ei gyd-destun, yn holistig fel petai, a chyfyngu ar yr amser sy'n cael ei roi i drafod technegau arbenigol nad ydyn nhw'n uniongyrchol gysylltiedig â'r gweithgaredd asesu. Mae'n rhaid i'r aseswr roi adborth i'r ymgeiswyr ac egluro sut y bydd o'n gwneud hynny. Mae'n rhaid iddo hefyd wneud asesiadau realistig a gwrthrychol sydd wedi eu seilio ar safonau cenedlaethol cydnabyddedig.

1. Rheolaeth grŵp a chyfrifoldebau'r arweinydd

Cyflwyniad

Does dim modd i rywun sydd am fod yn Arweinydd Mynydd ddatblygu ei sgiliau rheoli ac arwain grŵp heb fod ganddo'r profiad a'r sgiliau technegol angenrheidiol. Mae angen iddo wybod hefyd am wahanol ddulliau arwain a pha mor addas ydyn nhw i wahanol sefyllfaoedd. Yn ystod ei asesiad mae disgwyl i'r ymgeisydd ddangos ei allu i arwain grŵp yn ddiogel ac yn effeithiol. Mae hyn yn golygu galluogi pob aelod o'r grŵp i gymryd rhan weithredol yn y gweithgaredd a theimlo'n rhan ohoni, i wybod beth sy'n digwydd a, lle bod angen, i fod wedi ei warchod.

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae arwain yn golygu mwy na cherdded ar flaen grŵp a rhoi cyfarwyddiadau. Mae angen i'r ymgeisydd adnabod ei ddull arwain arferol a dod i ddeall pam ei fod o'n gyfforddus yn arwain yn y dull hwnnw. Mae angen iddo ddod yn gyfarwydd â dulliau a strategaethau arwain eraill er mwyn gallu addasu i grwpiau a sefyllfaoedd gwahanol. Fel arweinydd mae angen iddo allu adnabod beth all pawb yn ei ofal ei gyflawni ac yna i osod nodau ac amcanion sy'n sicrhau eu bod nhw i gyd yn cael y profiad gorau posib.

Mae'r Arweinydd Mynydd yn cael ei weld fel rhywun i'w efelychu, gan y rhai y mae o'n gyfrifol amdanynt a gan bobl eraill sy'n defnyddio'r mynyddoedd. Mae o'n bwysig felly bod yr ymgeisydd yn ymarfer arfer da. Bydd ganddo gyfrifoldeb i aelodau ei grŵp, eu teuluoedd, ei gyflogwr ac i'r amgylchedd. Bydd rhai agweddau o'r cyfrifoldeb yma'n rheolau neu'n arfer da'r sefydliad y bydd o'n gweithio iddo ond bydd agweddau eraill yn ofynnol dan y gyfraith. Cyfrifoldeb yr Arweinydd ei hun ydi gwybod am yr agweddau yma.

Mae o'n bwysig bod yr ymgeisydd yn asesu cryfderau, gwendidau ac anghenion y rhai y mae o'n gyfrifol amdanyn nhw, fel grŵp ac fel unigolion, a bod ei gynllunio cyn ymgymryd â thaith yn y mynyddoedd yn fanwl.

Mae o bob amser yn well i'r Arweinydd Mynydd gymryd bod y rhai y mae o'n gyfrifol amdanyn nhw'n llai, yn hytrach nag yn fwy, galluog nag y maen nhw mewn gwirionedd - yn arbennig felly wrth drin grwpiau sy'n newydd iddo.

Wrth drefnu taith mae o'n bwysig gwneud asesiad risg a threfniadau argyfwng. Mae angen i'r ymgeisydd fod â'r gallu i newid trefniadau taith ar fyr rybudd os oes yna newid o bwys yn yr amgylchiadau. Mae o'n bwysig hefyd bod arweinydd grŵp yn deall y pwysau mae argyfwng yn ei roi ar bawb sydd ynglŷn â thaith.

Er mwyn paratoi'n ddigonol ar gyfer ei asesiad mae angen i'r ymgeisydd ddefnyddio'r cyfnod cadarnhau i fagu profiad o arwain dan wahanol amgylchiadau. Fe all fod yn brofiad mewn sefyllfa ffurfiol neu anffurfiol - er enghraifft, gwaith wedi ei gymeradwyo gan gyflogwr, gwaith fel arweinydd cynorthwyol ochr yn ochr ag arweinydd cymwys neu, ar y llaw arall, profiad o gymryd yr awenau fel aelod mwyaf profiadol grŵp o ffrindiau. Dim ond wrth arwain grŵp y mae rhywun yn gallu magu profiad gwirioneddol o arwain – dydi o ddim yn beth y gall rhywun yn hawdd ei ddysgu drwy efelychu. Bydd aseswyr yn disgwyl i ymgeiswyr ymateb yn briodol i sefyllfaoedd arwain yr asesiad.

Nodiadau'r Hyfforddwr
Mae angen i hyfforddiant Arweinydd Mynydd, wrth ymdrin â rheolaeth grŵp a chyfrifoldebau'r arweinydd, sicrhau cydbwysedd rhwng yr ymarferol a'r damcaniaethol. Mae dysgu arwain ar ei fwyaf effeithiol pan gaiff ei gynnwys mewn rhaglen o ddysgu sgiliau ymarferol yn hytrach na chyfres o efelychiadau. Mae ymarferiadau 'Damwain' ac 'Argyfwng' yn rhai da i'w trin felly. Fe ddylai hyfforddwyr ddysgu'r tasgau arwain mwyaf cyffredin mewn sefyllfa go iawn e.e. ar daith wedi ei threfnu yn y mynyddoedd sy'n gofyn am reoli grŵp ar dir garw.

Mae llechweddau'n llefydd da i ymgeiswyr ymarfer eu gallu i arwain grŵp. Mae hyder a gallu ymgeiswyr yn gallu amrywio'n fawr ar y math yma o dir, ac yn hynny o beth yn adlewyrchu'r math o amrywiaeth sy'n gyffredin mewn grwpiau cerdded.

Mae angen i hyfforddwyr fod yn gyfarwydd â'r llenyddiaeth sydd wedi ei argymell ar gyfer yr ymgeiswyr yn yr agwedd yma, yn ogystal â datblygu eu hadnoddau eu hunain. Fe ddylen nhw hefyd dynnu ar eu profiad eu hunain ac ar brofiad yr ymgeiswyr wrth drafod ac ymhelaethu ar y pwnc yn y dosbarth ac ar y mynydd.

Mae angen i hyfforddwyr sicrhau fod yr ymgeiswyr yn ymwybodol o bwysigrwydd asesu cryfderau, gwendidau ac anghenion y grŵp ac o bwysigrwydd cynllunio'r daith i gyd-fynd â'r rheiny. Mae angen trafod gydag ymgeiswyr y ffordd orau i baratoi a chyllido taith a hefyd sut mae llunio cynllun manwl ar gyfer alldaith ddydd neu alldaith dros nos yn y mynyddoedd. Yn ogystal ag atgyfnerthu sgiliau a phrofiad personol yr ymgeiswyr, fe ddylai hyfforddwyr roi sylw i wahanol ddulliau arwain e.e. y dulliau cymhellol, goddefol a chydweithredol, ac amlinellu nodweddion pob un. Bydd angen gwneud ymgeiswyr yn ymwybodol o rai o anghenion ffurfiol y broses gynllunio, e.e. derbyn caniatâd rhieni, trefnu yswiriant a sicrhau caniatâd gwahanol sefydliadau.

Mae angen gwneud asesiad risg ar gyfer teithiau gydag arweinydd a theithiau heb Arweinydd. Yn achos teithiau heb arweinydd mae angen i hyfforddwyr wneud yn siŵr fod yr ymgeiswyr yn ymwybodol o'r gwahanol ddulliau o oruchwylio grwpiau o bell e.e. 'cysgodi', cyfarfodydd wedi eu trefnu gyda goruchwyliwr neu negeseuon wedi eu gadael mewn mannau penodol. Mae angen trafod hefyd pryd a sut fyddai arweinydd y grŵp neu'r grŵp ei hun yn galw am gymorth. Ac mae angen i ymgeiswyr ddeall mai dim ond grwpiau gyda'r profiad priodol sydd i ymgymryd â thaith heb Arweinydd.

Fe ddylai hyfforddwyr sicrhau bod yna gyfle i ymgeiswyr ddadansoddi sefyllfaoedd sy'n cynnwys elfennau arwain, wrth i'r sefyllfaoedd hynny godi, yn ystod sesiynau ymarferol ac ymarferion adolygu.

Nodiadau'r Aseswr

Gwaith yr aseswyr ydi archwilio'n gyntaf gallu'r ymgeiswyr i ymgymryd ag asesiadau risg wrth baratoi ar gyfer teithiau ac alldeithiau, ac yn ail eu strategaethau ar gyfer ymdrin â sefyllfaoedd brys. Fe ddylai'r ymgeiswyr orfod ymdrin â sefyllfaoedd brys cyffredin yn ystod eu hasesiad ymarferol.

Mae cyflwyno sefyllfaoedd arwain go iawn dan amodau asesiad yn anodd. Dydi grŵp o ymgeiswyr sy'n cael eu hasesu ddim yn debygol o ymateb yn yr un ffordd â grŵp dibrofiad. Mae gofyn i aseswyr fod yn glir eu meddwl ynglŷn â pha agweddau arwain y mae'n bosib eu hasesu fel rhan o'u cwrs. Mae angen ystyried y defnydd o sefyllfaoedd ffug fel arf asesu'n ofalus ac mae angen sicrhau bod yr ymgeiswyr yn gwybod yn union beth sy'n cael ei asesu ar unrhyw adeg. Mae hunanwerthusiad yn weithgaredd i'w annog ymhlith yr ymgeiswyr - mae hi'n hanfodol cael Arweinwyr Mynydd sy'n ymwybodol o'u cryfderau a'u gwendidau eu hunain.

Mae modd asesu sgiliau cynllunio yn y lle cyntaf gyda phapur arholiad ysgrifenedig, gartref neu gyda'r nos - ond mae'n rhaid cofio eu hasesu hefyd, fel popeth arall, yng nghyd-destun gallu ymgeiswyr i arwain grŵpiau'n effeithiol yn y mynyddoedd.

Mae angen asesu dealltwriaeth yr ymgeiswyr o wahanol ddulliau arwain. Fe ddylai'r ymgeiswyr allu adnabod y dull arwain y maen nhw'n fwyaf cyfforddus yn ei ddefnyddio, a hefyd yr adegau hynny pan fyddai newid y dull arwain yn briodol. Mae angen i'r aseswr roi cyfle i ymgeiswyr ddangos eu dealltwriaeth o faterion sy'n codi wrth arwain yn effeithiol mewn gwahanol sefyllfaoedd mynyddig, yn cynnwys teithiau heb Arweinydd.

Mae rhai agweddau o reoli grŵp, e.e. cyflymder y cerdded, y cyfarwyddo a'r cyfathrebu, yn gymharol hawdd eu gwerthuso, fel yn wir mae dewis a pharatoi offer personol, dewis llwybr dros wahanol fathau o dir ac ymateb i sefyllfaoedd brys. Fodd bynnag, wrth asesu ymateb i sefyllfaoedd annisgwyl mae angen pwyso a mesur y dewisiadau y mae'r arweinydd yn eu gwneud yn erbyn y dewisiadau y gallasai fod wedi eu gwneud. Mae defnyddio sefyllfaoedd o'r fath fel modd i ysgogi hyfforddiant pellach, er lles pawb, yn beth cyffredin.

Fe all fod yn fuddiol i asesu ymgeiswyr wrth iddyn nhw arwain grwpiau sydd ag ond ychydig o brofiad. Fodd bynnag, mae'n rhaid bod yn ofalus nad ydi'r broses asesu'n cael effaith andwyol ar unrhyw un oherwydd bod modd iddo ddifetha diwrnod yr ymgeisydd a'r grŵp. Mae hyn yn golygu bod yn rhaid i'r aseswr fod yn glir ei feddwl ynghylch beth sydd i'w ennill o'r ymarfer. Pan fydd ymgeisydd yn gweithio gyda grŵp mae angen ei gyfarwyddo'n drwyadl ac yna trosglwyddo'r cyfrifoldeb yn llwyr iddo fo er mwyn iddo gael cyfle i ddatblygu perthynas gadarn gyda'i grŵp. O hynny ymlaen bydd yr aseswr yn gweithredu fel arweinydd cynorthwyol a dim ond yn ymyrryd er mwyn cyflwyno hyfforddiant pellach neu os ydi diogelwch y grŵp dan fygythiad. Yn gyffredinol, dydi hi ddim yn foddhaol cael mwy nag un ymgeisydd yn ymwneud â'r un grŵp yn ystod yr un sesiwn. Mae angen edrych yn ofalus ar ba mor effeithiol y mae'r ymgeisydd yn cyflawni ei ddyletswyddau ac ar ei ymroddiad i'r grŵp yn ogystal ag ar ymateb y grŵp i'r arweinydd - dim ond aseswyr arbennig o brofiadol ddylai ymgymryd â gwaith o'r fath, a hyd yn oed wedyn, mae'n rhaid cofio mai lles y grŵp sy'n dod gyntaf bob tro.

Ar ddiwedd bob dydd mae angen i aseswyr drafod y diwrnod gyda'r ymgeiswyr a rhoi sylw arbennig i wahanol agweddau arwain. Mae sesiynau o'r fath yn allweddol i'r gwaith o drafod a chymharu canfyddiadau pawb syn rhan o'r broses asesu.

2. Cyfeiriannu

Nodiadau'r Ymgeisydd
Mae cyfeiriannu'n sgìl hanfodol i bawb sy'n cerdded y mynyddoedd ac mae gofyn i bob arweinydd fod yn sicr o'i lwybr waeth bynnag mor wael ydi'r gweledodd. Fe ddylai bod gan ymgeiswyr ddigon o allu fel cyfeiriannwyr i fod yn hyblyg yn eu cynlluniau ac i ymateb yn briodol pan fydd amgylchiadau'n newid. Mae angen iddyn nhw, ar yr un pryd, allu cyfeiriannu'n effeithiol, yn gywir ac yn hyderus, gofalu am eu grŵp, osgoi peryglon a gwneud y daith yn un ddiddorol.

Wrth baratoi ar gyfer y cwrs fe ddylai'r ymgeisydd fynd ati i fagu cymaint ag sy'n bosib o brofiad o gyfeiriannu ar dir anghyfarwydd. Po fwyaf amrywiol ydi'r tir, mwyaf i gyd ydi'r budd o ran meithrin y gallu i wneud penderfyniadau pwysig ar y mynydd.

Mae cymryd rhan mewn cystadlaethau cyfeiriannu'n ffordd ddefnyddiol a chyfleus o ddysgu'r grefft mewn sefyllfa 'feicro' ond fe ddylai'r ymgeisydd gofio, serch hynny, bod yna wahaniaeth rhwng gofynion cystadleuaeth gyfeiriannu a gofynion mynydda.

Mae cyfeiriannu'n cynnwys sgiliau o bob math ac mae'r rhain wedi eu hamlinellu yn y maes llafur. Go brin fod angen pob un o'r sgiliau yma ar yr un rhan o unrhyw daith ac mae dewis techneg addas yn rhan fawr o sgìl cyfeiriannu. Er enghraifft, byddai dilyn cyfeirlin cwmpawd ar nodwedd dir amlwg (e.e. llwybr) mewn gweledodd da yn amhriodol - cyfeiriadu'r map i gyd-fynd â'r tir fyddai fwyaf addas. Ar y llaw arall, fe all arweinydd ddrysu wrth geisio darllen map ar lwyfandir dinodwedd mewn gweledodd gwael, a dilyn cyfeirlin cwmpawd fyddai'r dechneg briodol yn yr achos yma. Mae'r cyfeiriannwr effeithlon yn addasu ei dechneg yn ôl gofynion y dirwedd, y tywydd a'r grŵp. Mwyaf i gyd fydd ei brofiad o gerdded mynydd, a mwyaf i gyd fydd amrywiaeth y profiad hwnnw, mwyaf i gyd fydd ei adnoddau a'i allu i wneud ei benderfyniadau.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Er bod yna ddisgwyl i ymgeiswyr fod yn gyfeiriannwyr eithaf da mae o'n bosib na fydd hynny bob amser yn wir. Mae yna lawer o gerddwyr mynydd profiadol nad oes ganddyn nhw ond ychydig iawn o brofiad o gyfeiriannu mewn tywydd gwael, llawer sydd ond yn gyfarwydd â nifer cyfyngedig o dechnegau, a rhai eraill sydd ond wedi dilyn llwybrau a defnyddio arweinlyfrau.

Mae rhoi hyfforddiant ar bob un o sgiliau sylfaenol cyfeiriannu'n fuddiol. I rai mi fydd hyn yn golygu ail-wneud gwaith sydd wedi ei ddysgu eisoes, ond mae modd ei gyflwyno fel patrymlun iddyn nhw ei ddefnyddio wrth ddysgu agweddau sylfaenol cyfeiriannu i'w grwpiau eu hunain. Hefyd, o gofio fod angen i ymgeiswyr ymdopi ag arwain a chyfeiriannu ar yr un pryd, fe ddylai hyfforddwyr ddysgu cyfeiriannu yng nghyd-destun arwain grŵp a chynnwys, fel rhan o'r hyfforddiant, dewis llwybr taith a dulliau goruchwylio grŵp.

Bydd angen mapiau o wahanol fathau ac o wahanol raddfeydd yn ystod y cwrs. Fe ddylid trafod offer cynorthwyol hefyd, e.e. systemau lleoli byd-eang (GPS) a mesuryddion uchder, ac mae dangos sut mae defnyddio offer o'r fath mewn sefyllfa ymarferol yn gallu bod yn fuddiol. Mae angen annog ymgeiswyr i ddefnyddio'r dechneg sy'n briodol i'w sefyllfa ar y pryd ac i dalu sylw i natur y tir o'u cwmpas. Mae rhan o'r hyfforddiant i'w neilltuo ar gyfer dewis llwybrau ar dir cymysg ac anodd heb ddefnyddio map. Bydd angen hefyd dysgu dulliau cyfeiriannu nos. Dydi hi ddim yn beth anghyffredin i fod yn dod i lawr o'r mynydd pan fydd hi'n nosi, a phan nad ydi hi'n bosib defnyddio dulliau cyfeiriannu gweledegd gwael yng ngolau dydd mae arweinwyr yn aml yn defnyddio dulliau cyfeiriannu nos. Fe all hyfforddwyr ddewis dysgu sgiliau cyfeiriannu nos mewn sefyllfa gweledegd gwael gan nad ydi cyfeiriannu ar noson ddigwmwl fawr ddim anoddach na chyfeiriannu mewn golau dydd.

Mae angen cyflwyno cyfeiriannu ar ffurf wedi ei strwythuro sy'n caniatáu i ymgeiswyr ddatblygu a gwneud cynnydd. Wrth orffen y cwrs fe ddylai ymgeiswyr fod yn gwybod beth ydi lefel y gallu cyfeiriannol sydd ei hangen arnyn nhw, a'r hyn sydd angen iddyn nhw ei wneud i'w chyrraedd hi.

Nodiadau'r Aseswr

Mae angen i aseswyr strwythuro'u tasgau fel bod modd gweld ac asesu'r holl dechnegau cyfeiriannu perthnasol. Mae cyfeiriannu'n sgìl fydd yn cael ei asesu drwy gydol y cwrs ac felly mae hi'n bosib, fel arfer, i'r aseswr roi cyfle i'r ymgeiswyr gael eu traed danyn nhw ar ddechrau'r cwrs drwy osod tasgau cyfeiriannu syml ar eu cyfer. Mae o'n bwysig sicrhau bod unrhyw gamgymeriad yn ganlyniad diffyg gallu ar ran yr ymgeisydd yn hytrach nag oherwydd 'nerfau arholiad' neu fethiant ar ran yr aseswr i drosglwyddo'i neges. Mae cyfarwyddo ymgeiswyr yn ofalus ac yn fanwl ynglŷn â'r hyn mae'r aseswr yn ei ddisgwyl ganddyn nhw'n hanfodol. Mae o'n bwysig hefyd cyfarwyddo'r ymgeiswyr eraill ynglŷn â'r hyn sydd i'w ddisgwyl ganddyn nhw tra bod ymgeisydd arall yn arwain y grŵp.

Mae angen i ymgeiswyr gael digon o amser i ddangos eu sgiliau cyfeiriannu i'r aseswr. Fe ddylen nhw gael cwblhau eu tasgau hyd eithaf eu gallu, a heb fod dan bwysau, rhag ofn iddyn nhw frysio'u penderfyniadau a gwneud camgymeriadau. Mae angen rhoi cyfle iddyn nhw ddangos eu gallu i ddewis y dechneg fwyaf pwrpasol ar gyfer y sefyllfa dan sylw. Fe ddylai'r aseswr edrych ar y dasg o safbwynt rhywun dan bwysau sy'n gorfod cyfeiriannu dros dir anghyfarwydd. Mae angen taro cydbwysedd rhwng meicro-gyfeiriannu, sy'n cael ei asesu'n aml mewn sefyllfa weundirol, a chyfeiriannu yn ei ystyr ehangach, fel sy'n cael ei ddefnyddio wrth ddilyn llwybr neu nodwedd tir amlwg. Mae meicro-gyfeiriannu'n rhoi cyfle i rywun osod nifer fawr o dasgau tebyg mewn cyfnod byr o amser. Ar y llaw arall, mae taith yn y mynyddoedd yn gyfle i asesu sgiliau cyfeiriannu yn eu cyd-destun. Waeth beth ydi'r sefyllfa, rhaid peidio byth ag esgeuluso elfennau rheoli ac arwain grŵp.

Mae gweledegdd, wrth reswm, yn ffactor sy'n dylanwadu'n fawr ar natur y dasg asesu oherwydd bod gofyn i aseswyr fod yn fodlon ar allu ymgeiswyr i gyfeiriannu ym mhob tywydd. Pan fydd y tywydd yn dda mae hi'n bosib gwneud i fyny am ddiffyg gweledegdd gwael drwy ofyn am gyfeiriannu sy'n fwy manwl gywir. Mae'n bosib hefyd, ar adegau o weledegdd gwael, gosod tasgau cyfeiriannu nos.

Mae gallu'r aseswr i ddewis tir a lleoliad addas yn hanfodol i lwyddiant yr asesiad ac fe ddylai pob tasg cyfeiriannu gynorthwyo'r aseswr i ddod i gasgliad perthnasol ynglŷn â'r ymgeisydd.

Fe ddylai ymgeiswyr sy'n gwneud camgymeriadau syml gael amser i adfer y sefyllfa. Mae'r gallu i adnabod a chywiro camgymeriadau'n sgìl hanfodol i bob Arweinydd Mynydd ac mae gwylio ymgeisydd yn delio â chamgymeriad yn rhoi gwybodaeth o bwys i'r aseswr.

Mae'n rhaid asesu gallu'r ymgeisydd i gyfeiriannu gyda dim mwy na map a chwmpawd, hynny yw, heb gymorth GPS, mesurydd uchder nac unrhyw offer o'r fath. Os oes gan ymgeisydd offer cyfeiriannu o'r math yma mae modd trafod ei allu i'w defnyddio fel elfen ychwanegol o'r hyfforddiant.

3. Mynediad a'r Amgylchedd

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae'n debyg y bydd ymgeiswyr yn ymwybodol o faterion mynediad ac amgylchedd yr ardaloedd mynyddig hynny sy'n gyfarwydd iddyn nhw. Mae angen ehangu ar y wybodaeth yma a meithrin dealltwriaeth o faterion megis deddfwriaeth mynediad yng nghefn gwlad a mynyddoedd gwledydd y DU. Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â'r ddeddfwriaeth gyfredol a chadw i fyny gyda'i datblygiadau. Mae angen hefyd iddyn nhw ddeall effaith grŵp o bobl ar yr amgylchedd o'i gymharu ag effaith unigolyn.

Mae cerdded yn un o nifer o weithgareddau sy'n effeithio ar yr amgylchedd mynyddig. Mae angen i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o fathau eraill o ddefnydd hefyd, a bod diddordebau'r gwahanol ddefnyddwyr yn gallu bod yn groes i'w gilydd. Mae o'n bwysig bod Arweinydd Mynydd yn barchus o fywyd a diddordebau trigolion lleol a'i fod yn gyfarwydd â'r cyfyngiadau sydd mewn grym ar dir o eiddo gwahanol gyrff - mae dod ar draws materion o'r fath am y tro cyntaf ar y mynydd wrth arwain grŵp o gerddwyr yn gallu bod yn brofiad anodd. Mae gofyn bod y rhai sydd am arwain grwpiau'n hollol gyfarwydd â'r ddeddfwriaeth a'r materion lleol perthnasol.

Mae bod yn ddiofal wrth hamddena yn y mynyddoedd yn gallu achosi gwrthdaro gyda'r rhai sydd â diddordebau cadwriaethol. Oherwydd bod yr amgylchedd mynyddig yn un mor arw mae cynefinoedd yno'n fregus ac yn hawdd eu difrodi. Mae'n rhaid i'r ymgeisydd fod yn gyfarwydd â'r arfer da cyfredol wrth gerdded y mynyddoedd a gwybod digon am fyd natur a bywyd gwyllt i gael cyn lleied â phosib o effaith ar yr amgylchedd, yn arbennig felly mewn llefydd lle mae'r amgylchedd yn fregus. Mae diffyg gofal yn gallu arwain at golli llystyfiant, erydiad gan ddŵr ac, o ganlyniad, at golli cynefin.

Mae gwybodaeth bwysig ynghylch mynediad yn cael ei osod yn aml wrth fynediad ac ym meysydd parcio allweddol y llwybrau cerdded mwyaf poblogaidd. Mae'r wybodaeth fel arfer yn wybodaeth ddiweddar, ond fe all fod yn anghyflawn ac mae hyn yn gallu creu problemau i Arweinydd Mynydd sydd o bryd i'w gilydd yn gorfod newid ei gynlluniau ar y funud olaf. Mae angen felly i'r ymgeisydd wybod am ffynonellau gwybodaeth eraill e.e. mapiau, arweinlyfrau, llenyddiaeth y cyngor mynydda, cylchgronau, gwefannau a ffynonellau lleol.

Dydi rhai o'r llwybrau fydd yn cael eu defnyddio ddim bob tro'n Lwybrau Cyhoeddus. Mae cytundebau mynediad lleol yn gallu rhoi caniatâd i rywun gerdded llwybr penodol neu arwain at ailgyfeirio llwybr - mae hi'n ddyletswydd ar bob Arweinydd Mynydd i barchu trefniadau o'r fath.

Bydd gan rhai llefydd, arbennig o werthfawr, statws arbennig e.e. Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig. Mae cyfyngiadau penodol, weithiau'n rhai tymhorol, yn cael eu cysylltu â statws o'r fath. Mae'r gyfraith yn gwarchod rhai ardaloedd dynodedig sy'n golygu

bod posib erlyn unrhyw rai sy'n tarfu arnyn nhw. Mae'n rhaid i'r arweinydd mynydd fod yn gyfarwydd â'r gwahanol fathau o statws ac o ganlyniadau unrhyw darfu.

Fe luniwyd y Côd Cefn Gwlad er mwyn lleihau effaith gweithgareddau hamdden ar yr amgylchedd ac ar gymunedau cefn gwlad. Mae angen i Arweinwyr Mynydd gefnogi'r amcan yma a defnyddio'r amgylchedd mynyddig mewn modd cynaliadwy.

Mae angen i ymgeiswyr ddangos i'w grwpiau eu bod yn frwdfrydig dros yr amgylchedd ac yn ei werthfawrogi. Mae angen iddyn nhw ddeall pwysigrwydd datblygu gwybodaeth a gwerthfawrogiad o'r amgylchedd mynyddig. Er nad oes disgwyl i ymgeisydd ddatblygu arbenigedd ymhob maes (e.e. byd natur, daeareg, llên gwerin) mae o'n bwysig fod pob un sydd am fod yn arweinydd yn gallu trosglwyddo gwybodaeth am ei faes arbenigol ei hun.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Os ydym ni am barhau i ddefnyddio'r mynyddoedd mae angen i ni fod yn ymwybodol ac yn ofalus o anghenion y bobl eraill sy'n eu defnyddio. Mae hon felly'n agwedd sylfaenol o'r maes llafur ac mae'n rhaid rhoi sylw iddi pob tro y bydd yna gyfle'n codi. Rydym ni'n argymell trefnu sesiwn drafod i gyd-fynd â'r gwerthuso ymarferol. Mae dewis lleoliadau sy'n amlygu materion amgylcheddol penodol yn werthfawr hefyd.

Mae'n rhaid i hyfforddwyr fod yn ymwybodol o'r ddeddfwriaeth gyfredol a'i effaith ar fynydd-dir a mannau diarffordd y DU. Mae gan lawer o ymgeiswyr brofiad o faterion deddfwriaeth mynydd ond mae angen i'r hyfforddwyr sicrhau eu bod yn gadael y cwrs yn deall y sefyllfa gyfreithiol gyfredol.

Mae defnydd hamdden yn un o nifer fawr o weithgareddau sy'n digwydd yn amgylchedd yr ucheldir. O bryd i'w gilydd bydd gofynion y gweithgareddau yma'n groes i'w gilydd ac mae yna gyfrifoldeb ar hyfforddwyr i sicrhau fod digon o wybodaeth gan yr ymgeiswyr i weithredu heb greu tensiwn, yn ddiniwed neu'n ddifeddwl, rhyngddyn nhw a phobl eraill sy'n defnyddio'r tir.

Lle bynnag mae dyn mae o'n effeithio ar ei amgylchedd ac mae defnydd hamdden o unrhyw ardal yn gallu bygwth cydbwysedd ei chynefinoedd. Mae ardaloedd ucheldir, lle mae'r hinsawdd arferol yn un llym, yn hawdd iawn eu handwyo, ac mae angen rhoi lle yn y cwrs i ddarlunio effeithiau defnydd tir ac yn arbennig felly effeithiau defnydd hamdden ar amgylcheddau ucheldir. Fe ddylid, yn ystod y cwrs, amlinellu mesurau sy'n lleihau neu'n cadw rheolaeth ar effeithiau defnydd hamdden.

Mae'n bosib y bydd gofyn i Arweinydd Mynydd weithredu mewn ardal sy'n anghyfarwydd iddo. Mae'n hanfodol felly iddo wybod sut mae cael gafael ar y wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â mynediad.

Mae angen i hyfforddwyr sicrhau fod ymgeiswyr yn hollol gyfarwydd ag arwyddocâd Hawliau Tramwy a'r trefniadau mynediad sydd i'w gweld ar fapiau. Mae angen hefyd iddyn nhw ddeall yr hawliau cyfreithiol gwahanol sydd i'w cael mewn gwahanol rannau o'r DU.

Mae nifer o ardaloedd mynyddig wedi eu dynodi'n ardaloedd o werth amgylcheddol neu hanesyddol neilltuol. Mae angen pwysleisio oblygiadau statws o'r fath. Mae angen tynnu sylw at egwyddorion y Côd Cefn Gwlad drwy gydol y cwrs. Byddai cynnal awdit amgylcheddol - h.y. creu darlun o effaith amgylcheddol gweithgareddau - yn ategiad defnyddiol i'r cwrs.

Mae o'n bwysig fod staff pob cwrs yn cyflwyno gwybodaeth ynglŷn ag agweddau gwahanol o'r amgylchedd mynyddig. Mae angen annog ymgeiswyr i drafod meysydd arbenigedd personol gyda gweddill y grŵp a throsglwyddo unrhyw wybodaeth sydd ganddyn nhw. Mae sesiwn ddysgu drwy esiampl gan y staff hyfforddi'n gallu bod o gymorth mawr i hyder ymgeiswyr yn hyn o beth. Mae modd cyfeirio hefyd at adnoddau fyddai'n hybu datblygiad pellach. Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd wedi llunio papur arholiad enghreifftiol ar faterion amgylcheddol ac mae croeso i chi ei ddefnyddio i brofi lefel gwybodaeth (atodiad 7).

Nodiadau'r Aseswr

Gall aseswyr ddod i wybod beth ydi profiad ac agwedd ymgeiswyr at yr agwedd hanfodol yma o'r maes llafur trwy archwilio eu llyfrau log a holi cwestiynau ynglŷn â'u cofnodion. Er bod gwerth i bapur ysgrifenedig a'r drafodaeth a all ddod yn ei sgil, mae'r agwedd yma'n un sy'n cynnig ei hun i asesiad parhaus – wrth i'r cyfle godi neu mewn lleoliad gafodd ei ddewis yn fwriadol at y pwrpas. Dull arall cyffredin ydi gofyn i ymgeiswyr baratoi testun ac yna arwain trafodaeth grŵp ar faterion perthnasol yn ymwneud â mynediad lleol neu genedlaethol a'r amgylchedd.

Oherwydd nifer eang y pynciau a'r lefelau arbenigedd sy'n bosib eu cael yn yr adran yma o'r maes llafur, mae angen i'w meini prawf asesu hi fod yn hyblyg. Mae'n rhaid, serch hynny, i faterion mynediad ac amgylchedd gael lle amlwg yn y broses asesu a bod yn rhan o unrhyw benderfyniad asesu ehangach. Mae gwybodaeth o faterion mynediad ac amgylchedd yn sylfaenol i waith arwain mynydd effeithiol. Ddylai aseswyr beidio â phetruso rhag gohirio cymhwyso ymgeisydd os ydyn nhw'n teimlo bod yna ddiffygion sylweddol yn ei ymwybyddiaeth o faterion mynediad ac amgylchedd neu fod ei waith fel arweinydd yn cael, neu'n debyg o gael, effaith andwyol. Mae angen i aseswyr chwilio am wybodaeth a brwdfrydedd ar draws amrediad eang o bynciau'n ymwneud â'r mynydd ond byddai'n annheg disgwyl i'r lefelau arbenigedd fod i'r un safon ymhob maes.

Mae'n ddigon posib mai'r peth pwysicaf yn hyn o beth fydd agwedd gadarnhaol o ran yr ymgeisydd tuag at ddysgu a rhannu gwybodaeth. Mae angen i asesiad o'r agwedd yma o'r maes llafur fod yn hyblyg a rhoi lle i amrywiaeth o ran diddordebau personol a dyfnder gwybodaeth yr ymgeiswyr. Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd wedi llunio sampl o bapur arholi gwybodaeth amgylcheddol (atodiad 7) all fod o gymorth i aseswyr ddeall y safon sydd i'w ddisgwyl oddi wrth ymgeiswyr.

Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â'r ddeddfwriaeth ddiweddaraf a'i amrywiaethau, lle'n berthnasol, mewn gwahanol rannau o Brydain.

Mae aseswyr i deimlo'n hyderus fod ymgeiswyr yn ymwybodol o ddiddordebau eraill, diddordebau hamdden a diddordebau masnachol, sydd i'w cael mewn ardaloedd ucheldir. Mae angen i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o bosibilrwydd gwrthdrawiad rhyngddyn nhw a'u gwerthoedd eu hunain a diddordebau a gwerthoedd cymunedau lleol, a chymryd gofal i osgoi sefyllfa o'r fath. Mae'n rhaid i aseswyr sicrhau nad ydi ymgeiswyr yn peryglu trefniadau sefydlog drwy ymddygiad difeddwl.

Fe all gweithgareddau hamdden fod yn un o'r rhesymau dros golli mynediad mewn ambell le ac yn un o achosion dirywiad yn yr amgylchedd ffisegol. Mae gan aseswyr hawl felly i roi hyfforddiant ychwanegol yn ystod yr asesiad ar yr agwedd yma o'r maes llafur.

Mae gwybod lle i gael yr wybodaeth ddiweddaraf yn allweddol i drefniadau unrhyw daith. Mae modd cynnwys hwn yn y cwrs asesu fel rhan o ymarfer cynllunio. Bydd hyn yn agor y drws i drafod sefyllfaoedd go iawn wrth iddyn nhw godi ac i hyfforddiant pellach.

Mae angen deall oblygiadau'r gwahanol fathau o statws gwarchodol a gwerth y Côd Cefn Gwlad.

4. Peryglon a Threfniadau Argyfwng

Mae nifer fawr o fynyddwyr yn gorfod ymdrin ag argyfwng yn y mynyddoedd ac fe ddylai'r arweinydd mynydd fod wedi ei baratoi'n drwyadl ar gyfer sefyllfaoedd o'r fath. Mae angen deall nad ydi argyfwng bob amser yn codi oherwydd camgymeriad ar ran yr arweinydd; fe all fod o ganlyniad i'r defnydd cynyddol o'r mynyddoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden.

Mae yna sawl math o berygl yn gallu codi yn y mynyddoedd. Dan benawdau gwahanol y mae eu trin nhw orau, er bod delio â nhw neu eu hosgoi nhw'n seiliedig ar yr un egwyddorion yn aml.

PERYGLON LLECHWEDDAU SERTH

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae'r gallu i weithredu'n ddiogel ar lechweddau serth yn rhan hanfodol o'r hyn sydd ei angen ar arweinydd mynydd – nid o reidrwydd oherwydd iddo ddewis mynd yno ond oherwydd bod amgylchiadau'n gallu ei orfodi i fynd yno. Mewn sefyllfa o'r fath mae angen i ymgeiswyr allu sicrhau diogelwch eu grŵp, a hynny ar ôl ystyried y gwahanol gyfyngiadau sydd ar allu pawb. Mae'n anodd rhoi diffiniad union, ond yn gyffredinol mae 'llechweddau serth' yn golygu llechweddau serth ac anwastad gyda thyfiant arnyn nhw a thipyn go lew o graig yn y golwg, peth ohono'n rhydd, lle gallasai canlyniadau llithro neu ddisgyn fod yn ddifrifol.

Dydi hi ddim yn bosib gor-bwysleisio pwysigrwydd bod â phrofiad eang o wahanol dirweddau mynyddig.

Mae'r gallu i reoli grŵp heb ddefnyddio rhaff, ar daith wedi ei threfnu, ar lechweddau serth ac anwastad yn un bwysig i'r Arweinydd Mynydd.

Mae defnydd bwriadol o'r rhaff yn agwedd sydd y tu hwnt i gwmpas y cymhwyster yma. Mae pob arweinydd sydd am drefnu teithiau sy'n gofyn am ddefnydd bwriadol o'r rhaff yn gorfod derbyn hyfforddiant pwrpasol.

Mae rhai agweddau o ddiogelwch rhaff yn hawdd eu hymarfer e.e. lapio a dad-lapio rhaff, llunio clymau, trin ac angori rhaff. Mae angen i ymgeiswyr ddangos eu bod yn gallu gwneud y rhain yn effeithiol ac yn ddiogel. Mae'r sgiliau anoddaf megis dewis llwybr neu ddewis a chlymu angor yn gywir yn gofyn am lawer iawn o brofiad ymarferol.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Bydd y rhan yma o'r maes llafur yn hollol newydd i lawer o ymgeiswyr ac mae angen bod yn bwyllog ac yn ystyriol wrth ei ddysgu. Mae o'n cynnwys trin a thrafod y sgiliau sydd eu hangen, a'r penderfyniadau sydd angen eu gwneud, wrth arwain grŵp ar lechweddau serth heb ddefnyddio rhaff. Mae angen pwysleisio mai ar gyfer sefyllfaoedd anfwriadol y mae'r rhaff, e.e. yn dilyn camgymeriad gyda'r cyfeiriannu neu benderfyniad anghywir. Rhaid pwysleisio hefyd, ac yn barhaus, nad ydi'r cymhwyster AM yn gymhwyster dringo. Fe all hyd yn oed ymgeiswyr sy'n ddringwyr ei chael hi'n anodd addasu i'r defnydd o raff ar ei ben ei hun.

Bydd angen i hyfforddwyr dynnu ar eu profiad personol o fynydda i ddarbwyllo ymgeiswyr, y bydd llawer ohonyn nhw'n credu na fydd byth angen iddyn nhw arwain grwpiau ar lechweddau serth, fod y rhain yn sgiliau rhaff a rheoli grŵp a all o fudd iddyn nhw ryw ddydd.

Wedi cyflwyno rheoli rhaff a chlymau a lle mae eu defnyddio nhw, mae diwrnod fel arfer yn cael ei neilltuo ar gyfer eu defnyddio mewn sefyllfa ymarferol. Rydym yn argymell rhoi'r pwyslais ar eu hymarfer wrth ddisgynnu gan mai yno bydd y mwyaf o'u hangen. Fe ddylai ymgeiswyr allu defnyddio rhaff a thechnegau addas i ddiogelu eu grŵp a nhw eu hunain ar lechweddau serth a chreigiog pan fod ei angen ac am gyfnodau cymharol fyr. O gofio mai pwrpas yr ymarfer ydi addysgu ymgeiswyr, a hynny mewn sefyllfa ddiogel lle mae pawb yn teimlo'n gyfforddus, ddylai lleoliad yr hyfforddiant ddim bod yn un sy'n codi braw. Er nad oes yna unrhyw ddull penodol o drin rhaff, fe ddylai'r dulliau sy'n cael eu dysgu fod yn syml, yn ddiogel ac yn briodol a chynnwys amrediad eang o dechnegau gwahanol. Fe ddylai'r ymgeiswyr fod yn ddigon hyddysg yn y gwahanol dechnegau i allu eu hymarfer yn ddiogel ar eu pennau eu hunain wedi i'r hyfforddiant ddod i ben. Yn ddelfrydol mi fyddai'r agwedd yma o'r maes llafur yn cael ei drin hefyd yng nghyd-destun diwrnod ar y mynydd ac nid dim ond fel 'sesiwn dosbarth'.

Fe ddylai prif ffocws y diwrnod fod ar ddewis a defnyddio angorau, gan fod hon yn agwedd sy'n gofyn llawer iawn o ymarfer. Mae'n rhaid cynnal yr hyfforddiant yma gydag o leiaf 1 hyfforddwr i bob 4 ymgeisydd. Mae llawer o fudd i'w gael o weithio mewn parau ond mae angen cofio y bydd rhaid i arweinydd, pan fydd wrth ei waith, fod yn gyfrifol am grŵp llawer iawn mwy. Rhywdro bydd angen cynnwys sefyllfaoedd perthnasol lle mae posib trin a thrafod problemau rheoli grŵp.

Mae angen rhoi sylw i dechnegau a sgiliau y mae arweinydd yn eu defnyddio gydag aelod o'i grŵp sy'n cael trafferthion. Dylid trafod gwahanol ddulliau diogelu, rhai gydag a heb raff.

Dim ond hyfedredd gyda rhaff sy'n ofynnol ar y cwrs. Er hynny, mae lle i drafod a dangos sut i ddefnyddio sling a charabiner clo-sgriw. Mae angen nodi nad ydi hyn ddim i gymryd lle sgiliau trin rhaff sylfaenol ond fe all fod yn ychwanegiad dewisol ar gyfer ymgeiswyr addas.

Nodiadau'r Aseswr

I asesu'r agwedd yma, mae angen i aseswyr edrych ar sgiliau rheoli grŵp yr ymgeiswyr wrth iddyn nhw weithio gydag a heb raff ar lechweddau serth. Er ei bod hi'n bwysig peidio â rhoi gormod o bwyslais ar y rhan yma o'r maes llafur fe ddylai bod yna sawl cyfle i'w hasesu hi yn ystod y cwrs. Mae o'n bwysig hefyd sicrhau nad ydi lleoliadau asesu'r agwedd yma'n mynd i godi braw ar yr ymgeiswyr. Mae angen iddyn nhw gael trin y tasgau asesu wrth eu pwysau a gyda digon o amser i'w cwblhau. Mae'n rhaid i'r dulliau y maen nhw'n eu defnyddio yn yr asesiad fod yn ddiogel, yn effeithlon ac yn ymarferol ac mae o'n bwysig bod yr aseswr yn cydnabod bod yna fwy nag un ffordd o ddatrys problem yn foddhaol.

Mae sgiliau rheoli megis lleoli'r grŵp fel bod yr arweinydd yn gallu ei thrin a'i chyfarwyddo'n briodol, a'r gwahanol ddulliau o gynorthwyo rhywun heb ddefnyddio rhaff, yn werthfawr i bob arweinydd ac mae angen eu hasesu.

PERYGLON AMGYLCHEDDOL

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae angen i ymgeiswyr fod yn ymwybodol o brif beryglon y mynydd a gwybod sut i'w trin a'u hosgoi. Ymhlith peryglon o'r fath mae llifogydd, mellt, creigiau rhydd a chreigiau'n disgyn. Cynllunio a pharatoi trwyadl ydi'r ffordd orau i osgoi'r rhain. I ddysgu'n iawn amdanyn nhw fe ddylai'r ymgeisydd gyfeirio at y llenyddiaeth briodol (Atodiad 3).

Nodiadau'r Hyfforddwr

Y ffordd hawsaf i gyflwyno peryglon amgylcheddol fyddai trwy ddarlith neu sesiwn diwtora, er bod modd cyfeirio atyn nhw ar unrhyw adeg berthnasol yn ystod y cwrs. Er enghraifft, mi fydd creigiau rhydd yn berygl y bydd rhywun yn dod ar ei draws yn ystod argyfwng lle bydd angen rhaffau, tra bo llifogydd a pheryglon dŵr fel arfer yn mynd gyda'i gilydd.

Nodiadau'r Aseswr

Mae arholi dealltwriaeth ymgeiswyr o beryglon amgylcheddol yn rhywbeth gall aseswyr ei wneud yn ffurfiol gyda phapur arholiad neu'n anffurfiol drwy sgwrsio yn ystod y cwrs - yn arbennig pan fydd sefyllfaoedd perthnasol yn codi. Mae mynd yn fwriadol i lefydd peryglus yn gallu bod yn fuddiol o ran profi gallu ymgeiswyr i wneud penderfyniadau priodol.

PERYGLON DŴR

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae'n ddigon posib y bydd ymgeiswyr eisoes wedi dod ar draws rhai mathau o berygl yn ymwneud â dŵr, megis croesi nentydd a chorsydd. Mae'r peryglon sy'n gysylltiedig â sefyllfaoedd megis croesi afonydd yn amhosib eu gor-bwysleisio, ac mae angen cynnal hyfforddiant yn yr agwedd yma o'r maes llafur dan amodau caeth.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Mae'r term 'peryglon dŵr' yn cwmpasu nifer o agweddau'n ymwneud â chorsydd, nentydd ac afonydd. Mae croesi afonydd yn gallu bod yn arbennig o beryglus ac mae'n rhaid i'r hyfforddiant adlewyrchu hynny - mae o'n bwysig peidio â bychanu'r peryglon gan na fydd llawer o ymgeiswyr yn gyfarwydd â grym nant fechan hyd yn oed. Mae angen pwysleisio gwerth paratoi'n drwyadl cyn ceisio croesi unrhyw afon. Mae angen i'r hyfforddiant ei hun fod yn gyfuniad o waith theori ac o waith ymarferol gyda phwyslais cryf ar osgoi peryglon

dŵr, yn arbennig felly croesi afonydd. Mae rhoi cyfle i ymgeiswyr brofi grym cerrynt, er mwyn ategu pa mor ddifrifol ydi'r gwaith o groesi afon, yn rhan bwysig o'r sesiwn yma. Mae'n bwysig iawn bod yr hyfforddwr yn cadw mewn cof pa mor anodd ydi sicrhau diogelwch ymgeiswyr mewn dŵr sy'n symud.

Nodiadau'r Aseswr

Mae modd asesu'r agwedd yma o'r maes llafur gyda phapur arholiad, cwestiynau llafar a thrwy waith ymarferol lle mae gweithgaredd ar raddfa grŵp yn dderbyniol. Mae angen rhoi sylw i bwysigrwydd osgoi peryglon, paratoi trwyadl a dealltwriaeth lawn o dechnegau a pheryglon croesi afon. Mae angen trafod dulliau croesi afon gydag a heb raff. Fe all fod yn addas rhoi hyfforddiant pellach ynglŷn â dulliau croesi afon unwaith y bydd yr ymgeiswyr wedi magu dealltwriaeth o'r peryglon.

TREFNIADAU ARGYFWNG

Nodiadau'r Ymgeisydd

Fe all argyfwng ddatblygu o ganlyniad i ddamwain neu benderfyniad anghywir. Bydd yna bwysau ychwanegol ar arweinydd pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le ac felly mae gofyn i arweinydd fod yn glir ei feddwl ynglŷn â sut mae ymateb i argyfwng yn y mynyddoedd.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Mae angen trin a thrafod trefniadau argyfwng a threfniadau damwain yn fanwl. Mae angen dysgu'r ymgeiswyr sut i chwilio am rywun sydd ar goll a sut mae symud pobl o'r mynydd. Mae angen dysgu technegau achub byrfyfyr hefyd fel bod modd i ymgeiswyr ddelio â symud unigolyn neu griw bach o bobl o'r mynydd ar fyr rybudd, os oes angen. Mae angen ymdrin hefyd â'r sgiliau, y materion rheoli grŵp a'r offer sydd eu hangen ar gyfer treulio noson ar y mynydd yn annisgwyl.

Nodiadau'r Aseswr

Mae modd asesu trefniadau argyfwng gyda chyfuniad o arholiadau ysgrifenedig a llafar a gwaith ymarferol. Mae angen i aseswyr dderbyn bod atebion i sefyllfa arholi benodol, er yn wahanol, yn gallu bod yr un mor ddilys. Mae hon yn faes sy'n cynnig ei hun i drafodaeth, yn arbennig trafodaeth grŵp, lle bydd posib defnyddio gwahaniaethau barn er budd yr holl ymgeiswyr.

Mae angen i aseswyr fod yn fodlon ar allu a gwybodaeth yr ymgeiswyr ynghylch trefniadau a dulliau ymateb i ddamwain neu argyfwng. Mae angen i ymgeiswyr ddangos gallu i wneud penderfyniadau rhesymol ac ymwybyddiaeth o ganlyniadau'r hyn maen nhw'n ei benderfynu.

5. Offer

Mae defnyddio'r offer priodol yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i ddiogelwch a mwynhad grŵp o gerddwyr mynydd. Bydd ymgeiswyr, hyfforddwyr ac aseswyr yn gwybod bod yna ddewis anferth o offer. Mae dewis yr offer priodol, fodd bynnag, yn golygu pwyso a mesur nodau'r gweithgaredd, dyheadau'r rhai sy'n cymryd rhan, y gost a'r offer sydd ar gael.

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae angen i ymgeiswyr allu dangos addasrwydd eu hoffer a'u dillad, yn arbennig os ydi'r tywydd yn oer ac yn wlyb. Mae angen iddyn nhw allu dewis, cario a defnyddio offer sy'n ateb gofynion eu taith. Mae angen hefyd iddyn nhw ddangos dealltwriaeth o'r offer cyfredol a'r gallu i gynghori pobl eraill ynglŷn â'i addasrwydd.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Mae'n bwysig neilltuo amser ar gyfer trin a thrafod offer gydag ymgeiswyr. Mae angen i ymgeiswyr ddeall y rhan y mae offer yn ei chwarae yn y gwaith o'u cadw nhw eu hunain a'u grwpiau'n ddiogel ac yn gyfforddus. Os nad ydi offer ymgeiswyr yn addas yna mae gofyn i hyfforddwyr roi cyngor adeiladol a thrafod y gwahanol ddewisiadau. Fe all fod yn briodol i'r hyfforddwr ddangos ei offer personol ei hun a'r hyn sydd ganddo ar gyfer ei grwpiau ac i drafod eitemau y mae o a hyfforddwyr eraill yn dewis eu defnyddio.

Fe ddylid annog ymgeiswyr i gario cyn lleied o offer ag sy'n bosib ond digon hefyd i allu delio â sefyllfaoedd brys. Mae trafodaeth anffurfiol yn gyd-destun ardderchog ar gyfer cyflwyno offer a'r amrywiaeth eang ohono sydd ar gael. Mae angen i hyfforddwyr sicrhau fod ymgeiswyr yn deall ac yn gallu trin yr offer y bydd gofyn iddyn nhw ei ddefnyddio fel arweinwyr, a bod ganddyn nhw'r wybodaeth angenrheidiol i allu cynghori pobl eraill yn ei gylch.

Nodiadau'r Aseswr

Ar gwrs asesu mae yna sawl cyfle i archwilio addasrwydd offer personol ymgeiswyr. Mae angen edrych ar ba mor ddiogel, pa mor gyfforddus a pha mor effeithlon ydi'r offer, ond ar yr un pryd caniatáu lle i farn bersonol seiliedig ar brofiadau'r misoedd neu'r blynyddoedd blaenorol. Mae angen i ymgeiswyr allu gweithredu fel arweinwyr grŵp dan amodau gwael ac mae o'n bwysig eu bod nhw'n hapus gyda'u hoffer personol oherwydd y dylanwad y gall hwnnw ei gael ar eu perfformiad.

Mae angen profi gwybodaeth ymgeiswyr o wahanol fathau o offer, yn arbennig felly yng nghyswllt yr hyn maen nhw'n ei argymell i bobl eraill. Mae modd gwneud hyn gyda phapur arholi ysgrifenedig.

6. Sgiliau Alldaith

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae'r alldaith yn weithgaredd sy'n cyplysu sawl agwedd o gerdded mynydd gyda'r profiad syml ond pwysig o fyw yn y mynyddoedd. Ac wrth dreulio cyfnodau estynedig ymhell o lefydd poblog mae yna gyfleoedd di-ri'n codi i rywun ymarfer a datblygu ei sgiliau personol a sgiliau grŵp. Am y rheswm yma mae alldeithiau wedi eu cynnwys yng nghynllun y cymhwyster AM.

Mae'r cymhwyster yn gofyn am brofiad o wersylla yn y gwyllt ac am y gallu i drefnu a chynnal alldaith sy'n para sawl diwrnod. Dydi alldaith ddim i fod yn brawf ar wydnwch corfforol ymgeiswyr, ond mae gofyn iddyn nhw allu cario digon o fwyd ac offer i fod yn hunangynhaliol am hyd at dri diwrnod. Mae angen i'r ymgeisydd fagu profiad o wahanol amodau, o ran tir a thywydd, ac ymarfer defnyddio'r offer mwyaf cyffredin.

Fel gweithgaredd hyfforddiant mae alldaith yn cynnig nifer o gyfleoedd i ddysgu gan yr hyfforddwr, gan ymgeiswyr eraill ac o brofiad personol. Mae dysgu crefft gwersylla'n bwysig am resymau diogelwch a hylendid ac er lles yr amgylchedd. Er hynny, mae'r gallu i edrych ar ôl eich hun yn y mynyddoedd am gyfnod estynedig a'r mwynhad pur sydd i'w gael o wersylla mewn lle diarffordd yn rhesymau'r un mor bwysig dros gynnwys sgiliau alldaith yn y maes llafur. Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â'r offer cyfredol a'i addasrwydd, at eu defnydd eu hunain ac ar gyfer grwpiau dibrofiad. Mae angen i ymgeiswyr gymhwyso'r egwyddor o gario digon o bopeth i fod yn gyfforddus heb adael i'r pwysau fynd yn fwrn iddyn nhw eu hunain, yn ogystal ag i'r rhai dibrofiad y byddan nhw ryw ddiwrnod yn gyfrifol amdanyn nhw.

Ar alldaith fer mae nifer y calorïau sydd yn y bwyd yn bwysicach na pha mor gytbwys ydi'r deiet. Mae yna ffactorau eraill y mae angen eu hystyried hefyd – pa mor hawdd ydi'r bwyd i'w gario a'i fwyta, faint o danwydd sydd ei angen i'w goginio, pa mor hawdd ydi o i'w dreulio ac a oes angen yfed llawer o ddiod efo fo. Mae'r math o stof y mae rhywun yn ei ddewis yn bwysig, nid yn unig o ran y pwysau y bydd angen ei gario, ond hefyd o ran y math o goginio y bydd rhywun yn ei wneud. Mae angen felly i ymgeiswyr gyfarwyddo eu hunain â gwahanol fathau o stof, dysgu sut i'w rheoli a dod i wybod am beryglon eu goleuo, eu diffodd a'u hail-lenwi nhw. O bryd i'w gilydd bydd Arweinydd Mynydd yn gyfrifol am grwpiau o bobl nad oes ganddyn nhw lawer o brofiad o wersylla ac felly mae'n rhaid iddo wybod sut i drefnu gwersyll a rhagweld y math o broblem sy'n debyg o godi. Mae hyn yn bwysig, nid yn unig yng nghyswllt trefniadau diogelwch ond hefyd materion megis paratoi bwyd a choginio, ffynonellau dŵr a threfniadau toiled. Mae'r ddau olaf yma'n faterion hynod o bwysig fydd yn effeithio ar y rhai sy'n ymweld â safle'r gwersyll yn y dyfodol yn ogystal â'r grŵp ei hun.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Mae'n rhaid i'r cwrs hyfforddi gynnwys taith yn y mynyddoedd o o leiaf un noson a dau ddiwrnod, a dim llai na 24 awr o'i dechrau i'w diwedd. Mae'n rhaid i ymgeiswyr fod yn hollol hunangynhaliol a chario popeth fydd ei angen arnyn nhw eu hunain ac ar weddill y grŵp. Mae alldaith yn rhoi cyfle i hyfforddwyr rannu cyfnod di-dor gyda'u hymgeiswyr yn y mynyddoedd. Fe ddylai fod yn gyfle hefyd i roi hyfforddiant yn ei gyd-destun ar nifer o wahanol agweddau o'r maes llafur ac adeiladu ar yr hyn sydd wedi ei ddysgu mewn rhannau eraill o'r cwrs. Ond yn bwysicach na dim, efallai, mae alldaith yn gyfle i fwynhau mynydda ar ei orau ymhell o ffyrdd a chyfyngiadau bywyd pob dydd mewn sefyllfa lle mae'r angen i gymryd cyfrifoldeb, a'r gallu i ddibynnu arnoch chi'ch hun, yn faterion o'r pwys mwyaf.

Mae angen i Arweinydd Mynydd allu rhoi cyngor i rai dibrofiad ynglŷn ag offer sy'n addas i'w gymryd ar deithiau ym mynyddoedd y DU ac Iwerddon. Mae angen felly i hyfforddwyr ddarparu dewis mor eang â phosib o offer addas i ymgeiswyr eu defnyddio yn ystod y cwrs. Er ei bod hi'n debyg y bydd ymgeiswyr yn aml am ddefnyddio eu hoffer eu hunain, mae'n bwysig hefyd iddyn nhw gael y cyfle i werthuso mathau eraill.

Hyd yn oed pan fydd gan ymgeiswyr beth profiad o alldeithiau mae angen rhoi sylw i sgiliau sylfaenol pacio a chario. Mae ymgeiswyr yn dueddol o gymryd yn ganiataol y bydd arweinydd da'n cario offer ar gyfer pob sefyllfa, ond mewn gwirionedd mae arweinydd sy'n gorlwytho ei hun yn arweinydd llai effeithiol. Mae yna fanteision o ddefnyddio offer cyfoes ysgafn, ond os nad ydi o ar gael dydi ymgeisydd ddim i orlwytho'i hun. Mae'n bwysig annog ymgeiswyr i weithio fel tîm a rhannu offer hanfodol rhyngddyn nhw.

Yn ystod alldaith fer mae angen i'r bwyd roi egni, fod yn ddymunol i'w fwyta, yn ysgafn i'w gario a chymryd cyn lleied a phosib o danwydd i'w goginio. Fe ddylai hyfforddwyr sicrhau fod gan ymgeiswyr wybodaeth sylfaenol ynglŷn â maethiant, yn cynnwys dealltwriaeth o'r gwahaniaeth rhwng siwgr syml a charbohydrad cymhleth. Mae posib defnyddio sgwrs ar hoff fwydydd yr ymgeiswyr fel man cychwyn i drafodaeth ar fwydydd addas. Mae rhai cyrsiau'n darparu'r bwyd alldaith, mae rhai'n gofyn i ymgeiswyr ddarparu eu bwyd eu hunain, a rhai eraill yn darparu cyllid penodol ac yn gwneud cynllunio prydau a phrynu'r bwyd yn rhan o'r cwrs.

Mae'n rhaid i ymgeiswyr ddod i ddeall y gwahaniaeth rhwng bwydydd sy'n addas at ddefnydd personol a bwydydd sy'n addas ar gyfer mynyddwyr dibrofiad sydd efallai'n coginio gyda stof fechan am y tro cyntaf. Mae angen rhoi sylw i drefniadau paratoi bwyd a hylendid.

Fe ddylai cwrs hyfforddi roi cyfle i ymgeiswyr ddefnyddio nifer o wahanol fathau o stof. Mae angen rhoi ystyriaeth ofalus i agweddau diogelwch y gwahanol fathau o stof a thanwydd, yn arbennig felly'r peryglon gwirioneddol sydd ynglŷn â defnyddio stof yn ymyl pebyll.

Mae modd defnyddio profiadau gwahanol ymgeiswyr fel sail i drafodaeth ar leoli gwersyll. Mae lleoliad y gwersyll, yn arbennig os ydi o'n brif wersyll, yn bwysig oherwydd hyd nes i rywun brofi tywydd eithafol yn y mynyddoedd mae'n anodd gwerthfawrogi mor ddifrifol y mae o'n gallu bod, ac mae o'n hawdd meddwl pan mae'r tywydd yn braf bod safle'n well ac yn ddiogelach nag ydi o mewn gwirionedd. Mae angen hefyd ceisio gosod y pebyll mewn lle sydd ddim yn tarfu ar ddefnyddwyr eraill y mynydd. Ac wrth gwrs mae angen trafod hylendid, trefniadau toiled a ffynonellau dŵr.

Mae angen trafod mathau eraill o loches mynydd, ac mae modd defnyddio *bivouac*, cwt neu fwthyn mynydd ar alldaith, yn ogystal â'r gwersyll unnos, i ymestyn profiad yr ymgeiswyr. Dydi *bivouac* ddim yn rhan hanfodol o gwrs Arweinydd Mynydd, ond mae'r gallu a'r hyder i greu ac aros mewn *bivouac* (ar fwriad neu'n anfwriadol) yn allu defnyddiol ar y mynydd ac yn brofiad buddiol i lawer o ymgeiswyr.

Nodiadau'r Aseswr

Mae pob cwrs asesu i gynnwys taith yn y mynyddoedd sy'n para o leiaf tri diwrnod a dwy noson, ac yn ddim llai na 48 awr o'i dechrau i'w diwedd. Mae alldaith o'r fath yn profi gallu ymgeiswyr i fod yn hunangynhaliol am ddyddiau ar ôl ei gilydd ac yn eu rhoi mewn cysylltiad parhaus gyda'r amgylchedd mynyddig. Mae o'n gyfle heb ei ail i edrych ar allu ymgeiswyr i ddelio â phob agwedd o'r maes llafur yn ei gyd-destun.

Fe arfer bydd disgwyl i ymgeiswyr ddod â'r holl offer sydd ei angen ar yr alldaith gyda nhw. Ac er bod pob un i fod yn hunangynhaliol, mae'n debyg y bydd pawb yn rhannu offer y grŵp rhyngddyn nhw. Mae rhai arweinwyr yn teimlo bod angen iddyn nhw gymryd offer ar gyfer pob amgylchiad. Mae hi'n bwysig, fodd bynnag, defnyddio synnwyr cyffredin a lleihau'r baich gan ei gwneud hi'n haws cael alldaith sy'n brofiad adeiladol. Mae'r bwyd a'r offer y mae'r ymgeiswyr yn dod efo nhw yn gallu bod yn ddadlennol, yn arbennig o gofio bod Arweinydd Mynydd yn gyfrifol am gynghori rhai dibrofiad ynglŷn â dewis a defnyddio stof, pabell a mathau eraill o offer alldaith.

Mae angen i ymgeiswyr ddeall mai nid 'gwersylla ym mynyddoedd y DU ac Iwerddon' ydi'r unig ddewis ar gyfer yr alldaith asesu. Mae modd hefyd, os ydi o'n fuddiol, cynnwys e.e. gwersylla mewn tywydd eithafol neu wneud *bivouac* byrfyfyr yn ystod taith nos o wersyll sefydlog.

7. Tywydd

Nodiadau'r Ymgeisydd

I fwynhau'r mynyddoedd yn ddiogel mae'n rhaid gallu deall a rhagweld y tywydd. Mae anawsterau yn y mynyddoedd yn aml iawn wedi eu cysylltu ag anwybodaeth ynglŷn â'r tywydd neu ragolygon y tywydd, neu anallu i'w dehongli'n gywir. Mae hyn wrth gwrs yn gallu arwain at fod mewn tywydd gwaeth na'r hyn oedd wedi ei ddisgwyl. Mae dealltwriaeth dda o'r tywydd, ar y llaw arall, yn gallu arwain at ddiwrnod llawn mwynhad er gwaethaf dechrau anaddawol.

Mae angen i ymgeiswyr fod yn gyfarwydd â'r wybodaeth sydd i'w gael o fapiau tywydd papurau newydd, y teledu a'r we. Mae'n bwysig cofio mai ar gyfer amodau lefel y môr y mae'r rhagolygon rhan amlaf ac mae angen i ymgeiswyr geisio deall sut i'w dehongli mewn cyd-destun mynyddig.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Mae angen i hyfforddwyr ddeall fod y tywydd yn bwnc pwysig y mae angen ei gyflwyno ar lefel sy'n briodol i'r ymgeiswyr. Mae angen cyflwyno'r sgiliau a'r wybodaeth sydd eu hangen ar ymgeiswyr iddyn nhw allu gwneud penderfyniadau sylfaenol priodol ac mae modd gwneud hyn gyda darlithoedd, gwersi a seminarau a thrwy gyfeirio ymgeiswyr at ddeunyddiau priodol.

Rydym yn argymell hefyd gwneud y tywydd yn elfen feunyddiol o'r cwrs drwy sylwi arno a gwneud defnydd ymarferol o'r arsylwadau. Fe ddylid defnyddio rhagolygon a siartiau synoptig a'u cymharu â'r tywydd yn lleol. Mae dehongli a rhagweld y tywydd o arwyddion a phatrymau tywydd yn ddefnydd ymarferol o agwedd yma'r maes llafur.

Nodiadau'r Aseswr

Mae modd asesu gwybodaeth o'r tywydd gydag arholiadau ysgrifenedig a llafar yn cynnwys y defnydd o bapurau cartref. Mae gofyn i ymgeiswyr ddehongli'r tywydd ar ddechrau pob diwrnod, ac yna atgyfnerthu hynny ar y mynydd, yn pwysleisio ei bwysigrwydd ac yn gosod darogan y tywydd yn ei gyd-destun. Mae angen i aseswyr fodloni eu hunain ynghylch gallu'r ymgeiswyr i ganfod rhagolygon tywydd cyffredin a gwerthuso pa mor gywir a dibynadwy ydyn nhw, ynghylch eu gallu i ddeall y rhagolygon hynny a'r effaith mae mynyddoedd yn ei gael ar systemau tywydd, ac yn olaf ynghylch eu gallu i ddefnyddio eu dealltwriaeth o'r tywydd fel rhan o'u cynllunio.

8. Gwybodaeth Gefndirol

Nodiadau'r Ymgeisydd

Mae angen i ymgeiswyr allu cynorthwyo unigolion dibrofiad i ymgymryd â cherdded yn y mynyddoedd. Mae angen iddyn nhw wybod pa glybiau a sefydliadau sydd ar gael a lle i gael gwybodaeth amdanyn nhw. Ac mae angen i bob Arweinydd Mynydd wybod am egwyddorion a thraddodiadau mynydda a'r ffordd mae'r rhain a cherdded mynydd yn gwau i'w gilydd. Mae gwybod lle i gael gwybodaeth ar fynediad a phynciau perthnasol eraill yn bwysig hefyd.

Nodiadau'r Hyfforddwr

Fe ddylai hyfforddwyr gyflwyno'u hymgeiswyr i adnoddau o bob math er mwyn iddyn nhw ymestyn eu dealltwriaeth o ddatblygiad mynydda a cherdded mynydd. Fe ddylen nhw hefyd gyflwyno ymgeiswyr i waith y Cynghorau Mynydda a'r Byrddau Hyfforddi ac i sut mae'r rhain yn cydweithio ag asiantaethau eraill sydd â diddordebau yn y mynyddoedd. Mae darlithoedd, a chlymu'r wybodaeth i mewn i bob agwedd berthnasol o'r cwrs yn ffyrdd effeithiol o'i gyflwyno.

Nodiadau'r Aseswr

Mae'n rhaid i aseswyr fod yn hyderus o allu ymgeiswyr i weithredu gyda'r gofal priodol, er mwyn osgoi gwrthdaro rhwng yr hyn maen nhw'n ei wneud a gweithgareddau defnyddwyr eraill y mynyddoedd.

Mae angen profi gwybodaeth gyffredinol ymgeiswyr ynglŷn â datblygiad cerdded mynydd a gwaith y Cyrff Cenedlaethol. Mae modd gwneud hyn mewn sawl ffordd e.e. arholiad ysgrifenedig, gartref neu ar y cwrs, ac mewn trafodaeth.

Atodiad 1
Y Mynyddoedd, Dyddiau o Safon yn y Mynyddoedd a Gwersylla yn y Gwyllt

1.1 Y Mynyddoedd

Mae'r mynyddoedd, yng nghyd-destun y cymhwyster, yn cael eu diffinio fel cefn gwlad mynyddig a gwyllt lle mae cerddwyr yn dibynnu ar eu hadnoddau eu hunain yn bell o unrhyw gymorth uniongyrchol. Yn y DU a Gweriniaeth Iwerddon mae amgylchiadau o'r fath i'w cael yn yr ardaloedd canlynol:

Y DU
Bryniau Antrim
Y Mynydd Du
Bannau Brycheiniog
Bryniau'r Cheviots
Dartmoor
Bryniau Galloway
Ucheldir ac Ynysoedd Yr Alban
Ardal y Llynnoedd
Mynyddoedd Mourne
Mynyddoedd Gogledd a Chanolbarth Cymru
Gweundiroedd Gogledd Lloegr
Ardal y Copaon (Peak District)
Y Pennines

Gweriniaeth Iwerddon
Blackstairs
Commeragh / Slievenamon Cuilcagh
Dulun / Mynyddoedd Wicklow
Mynyddoedd Galty
Knockmealdowns
Mynyddoedd Corc
Mynyddoedd Galway
Mynyddoedd Sligo
Bryniau Slieve Bloom

1.2 Dyddiau o Safon yn y Mynyddoedd

O ran profiad, mae safon diwrnod ar y mynydd yn dibynnu ar ffactorau megis y tywydd, natur y tir, newydd-deb yr ardal ac ansawdd yr her gorfforol a meddyliol. Mae dyddiau o safon yn hybu datblygiad ac aeddfedrwydd pob un sydd am fod yn fynyddwr medrus.

Fel arfer bydd diwrnod o safon yn bodloni'r rhan fwyaf, ac efallai pob un, o'r meini prawf canlynol:

- yr unigolyn dan hyfforddiant yn cynorthwyo gyda'r cynllunio a'r arwain.
- sgiliau cyfeiriannu'n cael eu defnyddio lle nad oes llwybrau.
- profiad o dir a thywydd mynyddoedd y DU ac Iwerddon neu debyg.
- yr unigolyn yn cynyddu yn ei wybodaeth ac yn ymarfer ei sgiliau.
- sylw i ddiogelwch.
- y daith yn daith pum awr neu fwy.
- delio ag amgylchiadau anodd.
- esgyn mynydd o bwys (rhan arferol o ddiwrnod o'r fath).

1.3 Gwersylla yn y Gwyllt

Mae gwersylla yn y gwyllt yn golygu gwersylla ar weundir neu ar dir mynyddig diarffordd a phell o lefydd poblog. Mae gwersylla yn y gwyllt yn gallu cael effaith andwyol ar ardal o ganlyniad i sathru llystyfiant a llygru gan fwyd a gwastraff dynol, ac mae angen felly bod yn ofalus a rhoi'r un flaenoriaeth i ofal dros yr amgylchedd ag i fwynhad.

Atodiad 2
Cymwysterau Mynydda ym Mhrydain

PROFIAD PERSONOL

CYMHWYSTER DRINGEN SENGL
Profiad Personol

CYMHWYSTER ARWEINYDD MYNYDD
Profiad Personol

CYMHWYSTER ARWEINYDD GRŴP CERDDED
Profiad Personol

CYMHWYSTER ARWEINYDD MYNYDD RHYNGWLADOL
Cymhwyster Arweinydd Mynydd

CYMHWYSTER ARWEINYDD MYNYDD GAEAF
Cymhwyster Arweinydd Mynydd

CYMHWYSTER HYFFORDDWR MYNYDD
Cymhwyster Arweinydd Mynydd

TYSTYSGRIF HYFFORDDWR MYNYDD
Cymhwyster AM Gaeaf a ChHM

TYWYSYDD IFMGA
Profiad Personol

DATBLYGIAD PERSONOL A PHROFFESIYNOL PARHAUS

Mae'r testun italig yn dynodi'r cymwysterau sydd eu hangen cyn dechrau'r cwrs.

Atodiad 3
Rhestr Ddarllen

Er nad ydi'r rhestr ganlynol yn cynnwys pob un llyfr defnyddiol, mae'r llyfrau sydd arni i gyd yn berthnasol i'r maes llafur:

Llyfrau cyffredinol

Hill Walking..... S Long. HAMDU/MLTUK, 2004
Mountaincraft and Leadership..... E Langmuir. MLTE/MLTS, 2004
Safety on Mountains (Fideo a llyfr)…..... y BMC / MLTE, 2000

Mae'r cyhoeddiadau canlynol yn berthnasol i agweddau penodol o'r maes llafur:

1. Gwaith yr Arweinydd

The Adventure Alternative..... C Mortlock. Cicerone, 2000
Adventure Education ..... J C Miles & S Priest, 1990
Leading and Managing Groups in the Outdoors ..... K Ogilvie. IOL, 2005
Managing Risk in Outdoor Activities..... C Haddock.
National Guidelines for Climbing and Walking Leaders.... HAMP, 2005
Outdoors with Young People – A Leader's Guide to
Outdoor Activities, the Environment and Sustainability....G Cooper. Russell House Pub, 1998
Safety, Risk & Adventure in Outdoor Activities..... B Barton. PCP, 2007

2. Cyfeiriannu

The Art of Outdoor Navigation; CD-ROM..... M Hum
Interactive Map Explorer' CD-ROM ..... Ordnance Survey
Land Navigation ..... W Keay. D of E, 1994
Mountain Navigation ..... P Cliff. Menasha Ridge Press, 1991
Teaching Orientation..... C MacNeill, J Cory-Wright & T Renfrew. Human Kinetics, 1997

3. Mynediad a Chadwraeth

Y Côd Cefn Gwlad.....Yr Asiantaeth Cefn Gwlad
Heading for the Scottish Hills.....MCofS & Scottish Landowners Federation, 1996
Hostile Habitats.....N Kempe, M Wrightham, SMT, 2006
How to Shit in the Woods.....K Meyer, Ten Speed Press, 1994
New Naturalists Series.....Fontana/Collins

Northern Ireland Country Code.....Countryside Access & Activities Network
Scottish Outdoor Access Code.....SNH
Snowdonia Rocky Rambles/Lakeland Rocky Rambles.....B Lynas. Sigma Leisure, 1996
Where to 'Go' in the Great Outdoors.....MCofS

4. Peryglon ar y Mynydd a Threfniadau Argyfwng

Medicine for Mountaineers.....Wilkinson
Medical Handbook for Walkers and Climbers.....P Steele. Constable & Robinson, 1999
Mountain and Cave Rescue.....MRC
Water Hazards for Mountaineers (Fideo).....MCofS
Casualty Care in Mountain Rescue.....MRC, 2006

5 a 6 Offer a Sgiliau Alldaith

Expedition Guide.....Cynllun Dug Caeredin

7. Tywydd

Mountain Weather (A practical Guide for Hillwalkers & Climbers in the British Isles).....Pedgley. Cicerone, 2006
Mountain Weather (Outdoor Pursuits & Techniques).....Pedgley. Cicerone, 2004
Mountain Weather (A guide for Skiers and Hillwalkers).....W Burroughs. Crowood, 1995
Weather for Hillwalkers and Climbers.....M Thomas, Sutton Pub

8. Gwybodaeth Gefndirol

The Big Walks.....K Wilson/R Gilbert. Diadem Books, 1989
A Century of Scottish Mountaineering.....Ed W D Brooker. SMC, 1989
Classic Walks.....K Wilson/R Gilbert. Diadem Books, 1982
Rock Climbing – Essential Skills & Techniques... L Peter. HAMP, 2004
Winter Skills – Essential Walking & Climbing Techniques.....A Cunningham & A Fyffe. HAMDU / MLTUK, 2007

Cylchgronau

Climb
Trail
The Great Outdoors (TGO)
Climber

Cyhoeddiadau'r Cynghorau Mynydda

Mae'r Cynghorau Mynydda'n cynhyrchu amrywiaeth eang o daflenni a llyfrynnau ar bynciau sy'n berthnasol i Arweinwyr Mynydd. Am ragor o fanylion cymrwch olwg ar eu gwefannau neu ar gylchgronau'r BMC, yr MCI a'r MCofS, sef:

Summit.....y BMC
The Scottish Mountaineer.....yr MCofS
The Irish Mountain Log.....yr MCI

Hefyd, gwefannau Hyfforddi Arweinwyr Mynydd a'r Cynghorau Mynydda.

Atodiad 4
Hyfforddi Arweinwyr Mynydd a'r Cynghorau Mynydda

Prif amcan y pedwar Bwrdd Hyfforddi Arweinwyr Mynydd cenedlaethol ydi hyrwyddo diogelwch yn y mynyddoedd drwy gynlluniau hyfforddi ffurfiol i arweinwyr. Mae'r rhain yn cynnwys y cymhwyster Arweinydd Grŵp Cerdded, y cymhwyster Arweinydd Mynydd, cymhwyster Arweinydd Mynydd Gaeaf yr MLTS a'r cymhwyster Dringen Sengl ar gyfer dringwyr sy'n arwain ac yn goruchwylio grwpiau.

Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y DU'n hyrwyddo ac yn cydlynu gwaith hyfforddi'r pedwar Bwrdd cenedlaethol. Mae HAMDU hefyd yn gyfrifol am y cynllun Hyfforddwr Mynydd a'r cymhwyster Arweinydd Mynydd Ewropeaidd. Ac mae ganddo gronfa ddata ganolog genedlaethol o gymwysterau arweinwyr mynydd, hyfforddwyr a thywyswyr trwy Brydain.

Y cynghorau mynydda ydi'r cyrff sy'n cynrychioli, yn hyrwyddo diddordebau ac yn gwarchod rhyddfreiniau dringwyr, cerddwyr mynydd a mynyddwyr. Maen nhw'n darparu ystod eang o wasanaethau ar gyfer eu haelodau ac yn cynnal cyfarfodydd rhanbarthol rheolaidd.

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y DU (HAMDU)
Mountain Leader Training UK (MLTUK)
Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 Ffacs: 01690 720 248 E-bost: info@mltuk.org
Gwefan: www.mltuk.org

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Lloegr:
Mountain Leader Training England (MLTE)
Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 Ffacs: 01690 720 248 E-bost: info@mltuk.org
Gwefan: www.mltuk.org

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Gogledd Iwerddon:
Mountain Leader Training Northern Ireland (MLTNI)
Tollymore Mountain Centre, Bryansford, Newcastle, Co Down BT33 0PT
Ffôn: 028 4372 2158 Ffacs: 028 4372 6155 E-bost: admin@tollymoremc.com
Gwefan: www.tollymoremc.com

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd yr Alban:
Mountain Leader Training Scotland (MLTS)
Glenmore, Aviemore, Inverness-shire PH22 1QU.
Ffôn: 01479 861248 Ffacs: 01479 861249 E-bost: smltb@aol.com
Gwefan: www.mltuk.org

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Cymru (HAMC / MLTW)
Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272 Ffacs: 01690 720 248 E-bost: info@mltuk.org
Gwefan: www.mltuk.org

Cyngor Mynydda Prydain / British Mountaineering Council (y BMC)
177-179 Burton Road, Manceinion/Manchester M20 2BB
Ffôn: 08700104878 Ffacs: 0161 445 4500 E-bost: office@thebmc.co.uk
Gwefan: www.thebmc.co.uk

Cyngor Mynydda Iwerddon:
Mountaineering Council of Ireland (MCI)
House of Sport, Longmile Road, Dulun/Dublin 12, Iwerddon
Ffôn: 00 3531 450 7376 Ffacs: 00 3531 450 2805 E-bost: mci@eircom.net
Gwefan: www.mountaineering.ie

Cyngor Mynydda'r Alban:
Mountaineering Council of Scotland (MCS)
The Old Granary, West Mill Street, Perth PH1 5QP
Ffon: 01738 638227 Ffacs: 01738 442095 E-bost: info@mountaineering-scotland.org.uk
Gwefan: www.mountaineering-scotland.org.uk

Atodiad 5

Rhaglenni Enghreifftiol

Rhaglenni Cyrsiau Hyfforddi

Mae angen seilio cynllun cwrs hyfforddiant ar yr hyn sydd ei angen i hyfforddi grŵp o ymgeiswyr yn elfennau mwyaf heriol maes llafur y cymhwyster AM. Mae angen hefyd rhoi cyfle i ymgeiswyr gadarnhau ac adeiladu ar y sgiliau sydd eisoes ganddyn nhw. Ac mae angen adlewyrchu'r cyfrifoldeb deuol sydd gan hyfforddwyr i'w hymgeiswyr ac i'r maes llafur.

Mae rhaglen cwrs hyfforddiant yn gallu bod â sawl ffurf. Mae'n well gan rai darparwyr y fformat chwe diwrnod ar ôl ei gilydd, ond mae'r Byrddau Hyfforddi'n cefnogi ac yn annog defnyddio amrywiaeth o raglenni hyblyg dros, er enghraifft:

- pedwar penwythnos
- dau benwythnos a thrydydd penwythnos hir
- tri phenwythnos a chyfres o sesiynau gyda'r nos

Mae angen ystyried gwerth y profiad preswyl oherwydd y cyfle mae'n ei gynnig i roi sylw manwl a thrylwyr i wahanol agweddau o'r maes llafur. Ar y llaw arall mae o'n werth ystyried manteision cyflwyno'r rhaglen dros gyfres o benwythnosau - sy'n caniatáu i ymgeiswyr gadarnhau eu sgiliau a pharatoi'n fwy trwyadl yn ystod yr wythnos ar gyfer y penwythnosau dilynol.

Mae pob darparwr yn penderfynu drosto'i hun sut i gyfuno elfennau'r maes llafur, a hynny yn ôl amgylchiadau penodol eu cwrs e.e. natur y grŵp, lleoliad y prif wersyll, pa mor hir mae'r diwrnod i fod, y tywydd ayb.

Mae'n rhaid i bob cwrs fod wedi ei gymeradwyo gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd a chynnwys o leiaf chwe deg awr o amser cyswllt gyda rhan fwyaf yr amser wedi ei benodi ar gyfer gweithgareddau ymarferol ar y mynydd.

Hwn fydd y tro cyntaf i lawer o ymgeiswyr fynd oddi ar lwybrau penodol ac i dir anghyfarwydd ac fe ddylai hyfforddwyr wneud y gorau o'r cyfle yma i gyflwyno holl bosibiliadau'r mynyddoedd. Mae o'n bwysig cyflwyno cwrs hyfforddi yn ei gyd-destun yn hytrach na thrwy gyfres o sesiynau-gosod technegol ochr-y-ffordd.

Er bod prif bwyslais unrhyw gwrs i fod ar hyfforddiant ymarferol yn y mynyddoedd mae angen hefyd rhoi amser i gynllunio ac adolygu gweithgareddau. Mae'r rhain yn elfennau hanfodol o'r broses *cynllunio-gwneud-adolygu* sydd mor ganolog i'r hyfforddiant - hebddo y byddai llawer o werth yr hyfforddiant yn cael ei golli.

Gan nad ydi'r cwrs hyfforddi ond yn gyfran fechan o'r amser y mae ymgeiswyr yn ei dreulio'n datblygu eu sgiliau a'u profiad, mae'n bwysig bod hyfforddwyr yn eu cynorthwyo i adnabod yr hyn y mae angen iddyn nhw ei ddysgu. Mae modd gwneud hyn gydag adolygiadau dyddiol neu gofnod hyfforddiant personol - bydd y rhain yn cynorthwyo'r ymgeiswyr i edrych yn realistig ar eu cryfderau a'u gwendidau, a thrwy hynny i adnabod y profiadau ychwanegol sydd eu hangen arnyn nhw.

Dyma enghraifft o gylch gweithgaredd diwrnod cwrs hyfforddiant Arweinydd Mynydd:

Cyn dechrau allan

- Golwg ar y tywydd – ei drafod gyda'r ymgeiswyr. Arddangos copi o'r rhagolygon gyda rhagolygon diwrnodau eraill y cwrs, er mwyn i bawb allu dilyn y newidiadau a gweld y patrymau.
- Cyflwyniad i'r sesiwn a chyfarwyddiadau ynglŷn â'r lleoliad - caniatáu amser ar gyfer cwestiynau, pacio, hel a rhannu offer.
- Trin a thrafod materion amgylcheddol y diwrnod – teithio, parcio, defnyddwyr eraill, effaith ar y tir, ayb.

Yn ystod y dydd

- Teithio i fan cychwyn/lleoliad y gweithgaredd.
- Sesiwn hyfforddiant – sicrhau bod y technegau'n cael eu dysgu mewn cyd-destun – cyfeirio at waith yr arweinydd, yr amgylchedd a defnyddwyr eraill.
- Diwedd y sesiwn – teithio'n ôl i'r ganolfan - ymlacio.

Gyda'r nos

- Sesiwn adolygu – wedi ei arwain gan yr hyfforddwr a/neu ymgeiswyr - gyda neu heb daflen arweiniad neu ddogfen cynllunio gwaith.
- Yr hyfforddwr i fod ar gael i ateb cwestiynau.
- Cyfarwyddo pawb ynglŷn â'r sesiwn nesaf yn ôl yr angen.
- Sesiwn (neu sesiynau) o gyflwyno gwybodaeth sylfaenol y bydd modd adeiladu arno yn ystod y gwaith ymarferol.

Oherwydd y pwyslais ar gyflwyno'r hyfforddiant mewn ffordd holistig, bydd rhai elfennau o'r maes llafur yn codi'n fwy nag unwaith.

Rhaglenni Cyrsiau Asesu

Mae angen i gynllun cwrs asesu roi digon o amser i ymgeiswyr ddangos i'w haseswyr, a hynny heb fod dan bwysau, eu bod wedi cyrraedd y lefel angenrheidiol ymhob elfen o'r maes llafur. Bydd disgwyl i ymgeiswyr ddangos eu bod yn gallu arwain grwpiau yn y mynyddoedd dros wahanol fathau o dir mewn tywydd da neu ddrwg.

Mae cyrsiau asesu'n gorfod bod ar batrwm penodol - naill ai cwrs o bump neu chwe diwrnod ar ôl ei gilydd neu gwrs dau gyfnod o dri diwrnod yr un. Darparwr y cwrs sydd i benderfynu sut i gyfuno elfennau'r maes llafur yn eu cwrs, yn ôl amgylchiadau megis lleoliad y prif wersyll, hyd y diwrnod a chyflwr y tywydd.

Mae'n rhaid i bob cwrs fod wedi ei gymeradwyo gan Hyfforddi Arweinwyr Mynydd a chynnwys o leiaf chwe deg awr o amser cyswllt, gyda mwyafrif yr amser wedi ei benodi ar gyfer gweithgareddau ymarferol ar y mynydd. Er bod papurau arholiad cartref a phrofion ysgrifenedig yn rhan gymeradwy o'r broses asesu, fydd gwaith a wnaethpwyd gan yr ymgeiswyr cyn i'r cwrs ddechrau ddim fel arfer yn cyfrif fel rhan o oriau'r cwrs.

Mae angen i ran fwyaf yr asesu ddigwydd yn y mynyddoedd ar dir sy'n cynnig her i'r ymgeiswyr. Cymaint ag sy'n bosib, fe ddylid ymdrin yn holistig â'r maes llafur ac asesu sawl gwahanol agwedd o'r maes llafur ar bob un daith asesu. Er ei bod hi'n bosib asesu rhai agweddau o'r maes llafur, er enghraifft defnyddio rhaff i ddiogelu pobl ar dir serth, mewn un lle penodol, mae'n rhaid i aseswyr weld yr ymgeiswyr yn cymhwyso'r sgiliau yma ac yn gwneud penderfyniadau synhwyrol yn eu cylch ar y mynydd wrth eu gwaith fel arweinwyr.

Mae angen i'r tasgau asesu ddilyn ei gilydd mewn trefn gynyddol – mae hyn yn rhoi cyfle i'r ymgeiswyr ddod i arfer â'r patrwm asesu. Mae hi'n syniad, er enghraifft, dechrau rhan ymarferol yr asesiad drwy asesu'r gallu i gyfeiriannu mewn sefyllfa weddol rwydd yn hytrach na symud yn syth i lechweddau serth ac anwastad.

Mae'n rhaid i bob ymgeisydd gael ei asesu gan o leiaf dau aseswr yn ystod ei gwrs asesu. Fe ddylai'r aseswyr gadw cofnod ysgrifenedig o berfformiad yr ymgeiswyr yn ystod y dyddiau asesu, a chyfarfod â'i gilydd pob dydd i adolygu'r hyn maen nhw wedi ei weld. Mae hyn yn sicrhau fod gan bob aseswr ddealltwriaeth gyffredinol o gryfderau a gwendidau'r ymgeiswyr. Mae angen i'r aseswyr hefyd fod yn ymwybodol o gryfderau a gwendidau llyfrau log a phapurau arholiad ysgrifenedig yr ymgeiswyr ac o unrhyw agweddau sydd angen ail-ymweld â nhw yn ystod yr asesiad.

Dyma enghraifft o gylch gweithgaredd diwrnod asesu cymhwyster Arweinydd Mynydd:

Cyn dechrau allan

- Golwg ar y tywydd – dirprwyo cyfrifoldebau i'r ymgeiswyr. Arddangos copi o'r rhagolygon ynghyd â rhagolygon diwrnodau eraill y cwrs, er mwyn i bawb allu dilyn y newidiadau a gweld y patrymau.
- Cyflwyniad i'r sesiwn a chyfarwyddiadau ynglŷn â'r lleoliad - caniatáu amser ar gyfer cwestiynau, pacio, hel a rhannu offer.
- Trin a thrafod materion amgylcheddol y diwrnod – teithio, parcio, defnyddwyr eraill, effaith ar y tir, ayb.

Yn ystod y dydd

- Teithio i fan cychwyn/lleoliad y gweithgaredd.
- Sesiwn asesu – sicrhau bod y technegau'n cael eu dysgu mewn cyd-destun – cyfeirio at waith yr arweinydd, yr amgylchedd a defnyddwyr eraill pan yn briodol.
- Diwedd y sesiwn – teithio, trafod y diwrnod gyda phob ymgeisydd yn unigol, ymlacio.

Gyda'r nos

- Sesiynau i adolygu a thrafod y diwrnod.
- Yr aseswr i fod ar gael i ateb cwestiynau.
- Cyfarwyddo pawb ynglŷn â'r sesiwn nesaf yn ôl yr angen.
- Papurau neu drafodaethau theori.

Oherwydd y pwyslais ar gyflwyno'r hyfforddiant mewn ffordd holistig, bydd rhai elfennau o'r maes llafur yn codi'n fwy nag unwaith.

Atodiad 6
Arweiniad i Ddarparwyr

Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd wedi sefydlu trefniadau cymeradwyo ar gyfer sefydliadau neu unigolion sydd am fod yn Ddarparwyr hyfforddiant Arweinydd Mynydd. Mae'r gymeradwyaeth, i redeg cyrsiau hyfforddi ac asesu, yn benodol i'r cymhwyster AM – dydi o ddim yn awdurdodi nac yn dilysu unrhyw weithgaredd arall. Wrth ystyried ceisiadau gan Ddarparwyr mae'r Byrddau Cymeradwyo'n ystyried nifer o wahanol ffactorau. Fe ddylid gwneud ceisiadau am gymeradwyaeth i HAM y wlad y mae'r Darparwr neu'r ymgeiswyr yn byw ynddi e.e. Cymru, Lloegr, Yr Alban.

Dalgylch.
Mae'n rhaid i'r rhai sydd am fod yn Ddarparwyr ddweud yn benodol beth ydi dalgylch (hynny yw, math) yr ymgeiswyr y bydd eu hyfforddiant a'u hasesu'n darparu ar eu cyfer. Dydi cyrsiau AM ddim fel arfer yn gyrsiau sydd wedi eu cyfyngu i unrhyw garfan arbennig ac felly mae angen bod â strategaethau mewn lle ar gyfer ehangu dalgylch yr ymgeiswyr.

Rhaglen.
Mae HAM yn cymeradwyo sawl fformat ar gyfer cyrsiau AM ond mae'n rhaid i'r cyrsiau hyfforddiant ac asesu ill dau gynnwys o leiaf chwedeg awr o amser cyswllt.
O ran cyrsiau hyfforddiant - mae cyrsiau o chwe diwrnod ar ôl ei gilydd, dau floc o dri diwrnod neu dri phenwythnos estynedig o fewn cyfnod o ddim mwy na thri mis, i gyd yn batrymau y mae HAM wedi eu cymeradwyo.
O ran cyrsiau asesu - mae'n rhaid i'r cyrsiau fod yn gyrsiau pump neu chwe diwrnod ar ôl ei gilydd neu'n ddau benwythnos estynedig i'w cynnal o fewn mis i'w gilydd.

Mae'n rhaid i'r cyrsiau hyfforddi a'r cyrsiau asesu sefyll ar wahân i gyrsiau eraill. Dydyn nhw ddim i'w cyflwyno fel elfennau o gynllun hirach o hyfforddiant neu asesiad cyffredinol megis, er enghraifft, cwrs coleg deuddeg mis. Mae angen cofrestru ar wahân ar gyfer pob cynllun HAM a chyfrifoldeb yr ymgeiswyr eu hunain ydi cofrestru gyda chynllun AM cyn mynychu'r cwrs hyfforddiant. Mae hawl gan Ddarparwr i wrthod ymgeisydd os nad ydi o wedi cofrestru neu os nad oes ganddo ddigon o brofiad. Cyfrifoldeb Cyfarwyddwr y Cwrs ydi gwneud yn siŵr fod yr ymgeiswyr yn cwrdd â rhagofynion y cwrs.
Os ydi Darparwr yn rhedeg cyrsiau hyfforddiant ac asesu ar yr un dyddiadau mae angen i'r cyrsiau hynny fod â gwahanol Gyfarwyddwyr Cwrs.

Cymwysterau Staff.
Mae angen o leiaf Cymhwyster Hyfforddwr Mynydd a chymhwyster Arweinydd Mynydd Gaeaf ar unrhyw un sydd am gyfarwyddo cwrs hyfforddiant. Mae angen o leiaf Tystysgrif Hyfforddwr Mynydd ar unrhyw un sydd am fod yn aseswr. Pan fydd rhywun yn gwneud cais i fod yn un o'r rhain bydd y Bwrdd yn rhoi sylw i'w brofiad personol, i lefel ei hyfforddiant ac i'w bresenoldeb mewn digwyddiadau hyfforddiant y Bwrdd. Mae'n rhaid i bawb sydd am fod yn Gyfarwyddwyr Cwrs AM fod â phrofiad sylweddol o gyflwyno cyrsiau HAM.

Hyfforddwyr ac Aseswyr.
Mae angen o leiaf cymhwyster AM ar bob un aelod o staff sy'n gweithio ar gyrsiau AM. Fe ddylen nhw fod yn bobl aeddfed gyda gwybodaeth dda o bob agwedd o fynydda ac yn arwain ac yn dysgu pobl eraill yn gyson ac yn aml. Dydi'r gofynion yma ddim yn ofynnol ar arbenigwyr sy'n cael eu gwahodd i'r cwrs i gyflwyno agweddau penodol, cyn belled â bod rhywun arall cymwys yn gyfrifol am yr ymgeiswyr yn ystod unrhyw sesiynau ymarferol. Mae'n rhaid i Ddarparwyr a'u Cyfarwyddwyr Cwrs fynychu gweithdy HAM unwaith bob tair blynedd, ac fe ddylen nhw annog eu staff i fynychu'r digwyddiadau yma hefyd.

Cymhareb Staff ac Ymgeiswyr pob cwrs, a niferoedd yr Ymgeiswyr.
Cymhareb cyrsiau hyfforddiant AM - dim mwy nag 1:6 (1:4 ar gyfer hyfforddiant ar lechweddau serth). Nifer lleiaf yr ymgeiswyr - pedwar. Cymhareb cyrsiau asesu - 1:4, ymhob agwedd.
Fe ddylai pob ymgeisydd dan hyfforddiant weithio gyda mwy nag un hyfforddwr yn ystod ei gwrs a chael ei asesu gan fwy nag un aelod o'r staff asesu. Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd yn disgwyl i Gyfarwyddwyr Cwrs dreulio o leiaf un diwrnod cyfan gyda phob ymgeisydd. Mwyaf i gyd o ymgeiswyr sydd ar gwrs, gorau i gyd fydd y cyfnewid gwybodaeth, syniadau a phrofiadau. Mae'n bwysig cofio bod angen rhannu'r ymgeiswyr ar gyrsiau sy'n rhy fawr yn grwpiau llai ac i'r rheiny weithio ar wahân er mwyn osgoi gorlenwi lleoliadau hyfforddiant.

Safoni.
Mae Hyfforddi Arweinwyr Mynydd yn edrych yn fanwl ar adroddiadau pob cwrs ac yn ymweld ag un rhan o dri o'r cyrsiau sy'n cael eu cynnal gan ddarparwyr cymeradwy.

Atodiad 7
Patrymlun Papur Arholiad ar yr Amgylchedd Fynyddig

Fe baratowyd y cwestiynau canlynol gan grŵp o hyfforddwyr ac aseswyr AM gyda chymorth unigolion o'r parciau cenedlaethol, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, cyrff cadwraeth cenedlaethol a'r Cynghorau Mynydda. Mae cyrff yma i gyd yn cytuno y dylai pob Arweinydd Mynydd allu sgorio hanner cant y cant ar y papur yma. Does ond angen atebion byr, llinell neu ddwy o hyd. I gael atebion cywir a therfynol cysylltwch ag unrhyw Ddarparwr Cwrs AM.

Mae yna sawl ffordd i aseswyr ddarganfod gwybodaeth ymgeiswyr o'r agwedd yma ac mae croeso iddyn nhw ddewis dull heblaw hon, er enghraifft, gosod testun i ymgeiswyr ymchwilio iddo a'i gyflwyno ar bapur cyn dechrau'r cwrs neu gwestiynu uniongyrchol allan ar y mynydd. Pa bynnag ddull y maen nhw'n ei ddewis, fe ddylai'r patrymlun ar y tudalennau canlynol fod o gymorth i bawb sydd am ddeall y safon angenrheidiol yn yr elfen yma o'r gwaith.

Mae'r cwestiynau wedi eu rhannu'n dair adran yn ymdrin â Mynediad, Cadwraeth a Gwerthfawrogi'r Amgylchedd. Mae gwybodaeth ynghylch rhai agweddau'n ofynnol tra bod agweddau eraill yn rhai mwy arbenigol. Er enghraifft, mae o'n bwysicach i arweinydd wybod am hawliau mynediad dan y ddeddfwriaeth newydd nag ydi o, efallai, iddo wybod yr enw Lladin am Dafod y Gors. Ond mae perthynas y gwahanol feysydd â'i gilydd yn bwysig a bydd aseswyr hefyd yn pwyso a mesur gwerthfawrogiad cyffredinol ymgeiswyr o'r amgylchedd mynyddig (agwedd anodd ei asesu gyda phapur ysgrifenedig); fydd yna'r un diddordeb penodol yn cael sylw ar draul materion ehangach.

Mae deddfwriaeth mynediad yn wahanol iawn yng Nghymru a Lloegr i'r hyn sydd mewn grym yn yr Alban a Gogledd Iwerddon ac, er bod rhai cwestiynau yn y papur yn cyfeirio at wlad benodol, mae yna gwestiynau eraill lle mae'n rhaid i ymgeiswyr ddangos yn glir at ba wlad neu wledydd y maen nhw'n cyfeirio. Rhaid cofio bod y cynllun Arweinydd Mynydd yn gynllun cymhwyso ar gyfer pob rhan o'r DU ac Iwerddon ac mae'n bwysig bod gwybodaeth yr ymgeiswyr yn adlewyrchu hynny. Dydi'r asesu yn yr agwedd yma ddim yn benodol i unrhyw ranbarth neilltuol nac yn ymdrin ag unrhyw arbenigedd penodol ychwaith.

PAPUR ARHOLIAD A.M. AR YR AMGYLCHEDD FYNYDDIG

1. Rydych chi'n arwain grŵp ar hyd llwybr cyhoeddus lle mae yna hawl tramwy. Mae perchennog y tir yn gofyn i chi fynd o'i dir, beth ydych chi'n ei wneud? (3)

2. Disgrifiwch yn gryno'r gwahaniaethau rhwng Hawliau Tramwy Cymru a Lloegr â rhai'r Alban a Gogledd Iwerddon. (2)

3. Disgrifiwch yn gryno'r amodau mynediad sydd wedi eu nodi ym Mesur Diwygio Tir 2003 yr Alban. (3)

4. Disgrifiwch yn gryno arwyddocâd Deddf CRoW (2000). (3)

5. Enwch y tri chorff mynydda sydd â'r cyfrifoldeb am drafod a chytuno ar hawliau mynediad ym Mhrydain. (3)

6. Pwy ydi perchnogion tir y Parciau Cenedlaethol yng Nghymru a Lloegr? (3)

7. Enwch yr ardal ucheldir ddiweddaraf i'w ddynodi'n Barc Cenedlaethol. (1)

8. Mae'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol ac Ymddiriedolaeth Genedlaethol Yr Alban yn berchnogion llawer iawn o ucheldir.
a) Rhestrwch dri o amcanion y cyrff yma. (3)
b) Rhestrwch dri thirfeddiannwr arall sy'n berchen ar rannau sylweddol o ucheldir y DU. (3)

9. Ar wahân i dwristiaeth a hamdden enwch bedwar math arall o ddefnydd a wneir o ardaloedd ucheldir. (4)

10. Rhestrwch unrhyw chwech o ddeuddeg eitem y Côd Cefn Gwlad. (3)

11. At beth mae'r term 'the glorious twelfth' yn cyfeirio a pha bryd mae o? (1)

12. Enwch dair ffynhonnell gwybodaeth y byddech yn ei ddefnyddio wrth ymchwilio i amodau mynediad ardal anghyfarwydd. (3)

13. Un o achosion mwyaf cyffredin gwrthdaro rhwng perchnogion tir a defnyddwyr hamdden ydi rheolaeth pobl o'u cŵn. Pam felly a pha gyngor fyddech chi'n ei roi i'ch grŵp? (3)

14. Rhowch ddau reswm pam y caiff mynediad i ardaloedd ucheldir ei gyfyngu dros dro. (2)

15. Enwch asiantaethau'r llywodraeth sy'n gyfrifol am gadwraeth yng Nghymru, Lloegr, Gogledd Iwerddon a'r Alban. (4)

16. Enwch ddau gorff sy'n defnyddio gwirfoddolwyr i'w cynorthwyo i gyflawni eu hamcanion cadwriaethol yn yr ucheldir. (2)

17. Enwch bedwar math o statws y gall y llywodraeth ei roi i dir gwyllt er mwyn ceisio ei ddiogelu. (4)

18. Beth ydi ACT a pha swyddogaeth sydd ganddo? (2)

19. Rhestrwch dri llwybr ucheldir sydd wedi eu herydu'n arw a disgrifiwch ffyrdd o reoli unrhyw erydu pellach yno. (3)

20. Disgrifiwch sut y gall Arweinwyr Mynydd gyfrannu at gadw'r amgylchedd ar gyfer y dyfodol. (3)

21. Rydych chi'n trefnu gwersyll nos mewn lleoliad anghysbell yn y mynyddoedd. Sut fyddech chi'n cadw effaith y gwersyll ar yr amgylchedd i'r lleiaf posib? (3)

22. Pa broblemau sydd angen i chi eu hystyried wrth gynghori eich grŵp ar faterion glanweithdra a chael gwared ar wastraff dynol yn y mynyddoedd? (3)

23. Pa ddeunydd bioddiraddadwy y byddech chi, os o gwbl, yn ei adael ar eich ôl yn y mynyddoedd, a sut fyddech chi'n ei adael yno? (3)

24. Disgrifiwch y prif wahaniaethau yn y dirwedd pe byddech chi'n ymweld â mynyddoedd Prydain ac Iwerddon chwe mil o flynyddoedd yn ôl. (3)

25. Faint o flynyddoedd sydd wedi mynd heibio ers i'r Oes Rhew diwethaf ddod i ben? (1)
a. 10,000
b. 50,000
c. 100,000

26. Enwch a disgrifiwch tair nodwedd rewlifol y mae modd eu gweld ym mynyddoedd y DU. (3)

27. Rhestrwch tri math o graig ac, ar gyfer pob un, enwch ardal ucheldir yn y DU lle mae'r math hwnnw o graig yn dylanwadu'n sylweddol ar natur y dirwedd. (3)

28. Sut mae mawn yn ymffurfio? (2)

29. Enwch dri phlanhigyn sy'n gyffredin i ardaloedd ucheldir gwlyb neu gorsiog. (3)

30. Mae'r Dormaen Glasgoch neu Flodyn yr Esgimo (*Purple Saxifrage)* a'r Derig (*Mountain Avens)* yn blanhigion alpaidd o'r Arctig. Maen nhw'n tyfu ym mynyddoedd Ynysoedd Prydain er bod yr hinsawdd yn wahanol i hinsawdd alpaidd arferol. Pam eu bod nhw tyfu yma? (3)

31. Enwch ddau blanhigyn ucheldir sy'n dioddef o ganlyniad i or-bori. (2)

32. Enwch dri math o goeden sy'n frodorol i ucheldir Prydain ac Iwerddon. (3)

33. Enwch a disgrifiwch dau blanhigyn ucheldir y mae modd eu hadnabod o'u harogl. (2)

34. Enwch aderyn ucheldir sydd:
i) o bryd i'w gilydd yn hedfan yn wyneb i waered (1)
ii) yn bwyta adar eraill (1)
iii) yn rhywogaeth dan fygythiad (1)

35. Enwch ddau anifail sy'n byw yn ucheldir y DU ac yn newid eu lliw yn ôl adeg y flwyddyn. (2)

36. Enwch ymlusgiad, trychfilyn a microb y dylai'r cerddwr mynydd ochel rhagddyn nhw. (3)

Nodyn: Mae cyfanswm o gant o farciau i'w gael ar y papur yma.

Lluniwyd y papur arholi yma gyda chymorth:

Mark Baker, Rob Collister, Malcolm Creasey, Mike Dales, Del Davies, Martin Doyle, John Ellis Roberts, Trevor Fisher, Carlo Forte, Allen Fyffe, Rod Gritten, Hugo Iffla, Barbara Jones, Elfyn Jones, Graham Lynch, Andy Newton, George Reid, Andy Say, Lun Roberts a Louise Thomas.

Manylion Cyswllt Hyfforddi Arweinwyr Mynydd

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Lloegr**:**

Mountain Leader Training England
MLTE, Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272
Ffacs: 01690 720 248
E-bost: info@mlte.org
Gwefan: www.mlte.org

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Gogledd Iwerddon:

Mountain Leader Training Northern Ireland
MLTNI, Canolfan Fynydd Tollymore, Bryansford, Newcastle, Co Down BT33 0PT
Ffon: 028 4372 2158
Ffacs: 028 4372 6155
E-bost: admin@tollymoremc.com
Gwefan: www.tollymoremc.com

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Yr Alban:

Mountain Leader Training Scotland
MLTS, Glenmore, Aviemore, Inverness-shire PH22 1QU.
Ffon: 01479 861248
Ffacs: 01479 861249
E-bost: smltb@aol.com
Gwefan: www.mltuk.org

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Cymru:

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd Cymru – Mountain Leader Training Wales
HAMC, Bwthyn Siabod, Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272
Ffacs: 01690 720 248
E-bost: info@mltw.org
Gwefan: www.mltw.org

Hyfforddi Arweinwyr Mynydd y DU – Mountain Leader Training UK
HAMDU / MLTUK, Bwthyn Siabod Capel Curig, Conwy. LL24 0ES
Ffôn: 01690 720272
Ffacs: 01690 720 248
E-bost: info@mltuk.org
Gwefan: www.mltuk.org

Y Gymdeithas Hyfforddi Arweinwyr Mynydd

Y gymdeithas ar gyfer arweinwyr dringo a cherdded.
Nod y GHAM ydi sicrhau cyfathrebu da rhwng arweinwyr mynydd a'r Byrddau Hyfforddiant fel bod ei haelodau'n cael y wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â datblygiadau ym maes hyfforddiant mynydd. Un o amcanion y Gymdeithas ydi darparu cyfleoedd hyfforddi addas ar ffurf gweithdai a seminarau.

Aelodaeth
Mae Aelodaeth Lawn yn agored i arweinwyr sydd wedi pasio cwrs asesu cymhwyster cenedlaethol un o Fyrddau Hyfforddiant Mynydd y DU, hynny yw, y Cymhwyster Dringen Sengl (SPA), y cymhwyster Arweinydd Grŵp Cerdded (WGL), y cymwysterau Arweinydd Mynydd ac Arweinydd Mynydd Gaeaf, a chymwysterau uwch.

Mae Aelodaeth Cysylltiol yn agored i arweinwyr sydd wedi cofrestru ar gyfer unrhyw un o'r cymwysterau uchod ond sydd eto i basio'r cwrs asesu.

Nodyn: mae'n rhaid i bob aelod o'r GHAM fod yn aelod o Gyngor Mynydda.

Yr hyn sydd i'w gael o fod yn aelod:

- Cyfle i siarad ag aelodau eraill, i rannu syniadau a phryderon ac i ddweud eich dweud mewn Fforwm bywiog
- Cyfle i bori drwy Lyfrgell o erthyglau amserol ac arbenigol
- E-lythyrau rheolaidd, llawn gwybodaeth
- Gweithdai Hyfforddiant Pellach a Digwyddiadau Cenedlaethol cysylltiedig
- Bwrdd Hysbysu ar gyfer arweinwyr sy'n chwilio am waith
- Blaenoriaeth wrth geisio gwybodaeth o'r ddesg gymorth
- Yswiriant a chyngor ar yswiriant ar gyfer gweithgareddau aelodau
- Prisiau gostyngol ar ddillad ac offer

A hefyd
Mae'r GHAM yn cael ei redeg o swyddfeydd Hyfforddi Arweinwyr Mynydd ym Mwthyn Siabod, Capel Curig ac mae gan aelodau'r Gymdeithas gysylltiad uniongyrchol â Swyddog Technegol yno fydd yn delio gyda'u holl gwestiynau gyda chymorth aelodau staff eraill sy'n hynod brofiadol yn y maes.

Sut mae ymuno?
Fe allwch ymuno wrth adnewyddu eich aelodaeth gyda Chyngor Mynydda, neu ar y we, ar www.mlta.co.uk .

www.mlta.co.uk