

Gwasanaeth
Awyr Agored

Mae'r antur yn dechrau nawr



urdd.cymru/awyragored
01678 541017
awyragored@urdd.org
@awyragored



PRIFYSGOL CYMRU
Y Drindod Dewi Sant
UNIVERSITY OF WALES
Trinity Saint David





Gwybodaeth

Dillad ac Offer:

Decathlon McArthur Glen Outlet Cotswold Outdoor Go Outdoors



www.edofe.org



www.DofE.org

urdd.cymru/awyragored
01678 541017
awyragored@urdd.org
@awyragored



PRIFYSGOL CYMRU
Y Drindod Dewi Sant
UNIVERSITY OF WALES
Trinity Saint David



Sgiliau Map a Chwmpawd

Darllen Map

Darllen Gwybodaeth

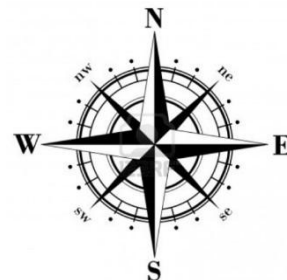
Dilyn Llwybr

Mesur Pellter

Amseru

Cyfeirnodau Grid

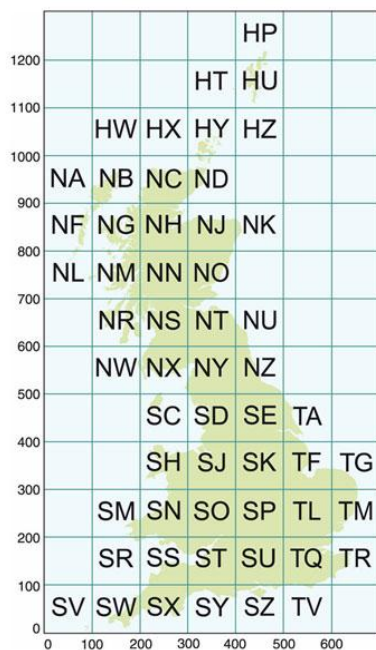
Autoroute, section à péage, numéros d'échangeur Motorway, toll section, junction number Autobahn, gebührenpflichtiger Abschnitt, Autobahnkreuz	
Autoroute, section libre, autoroute en construction Motorway, free section, motorway under construction Autobahn, gebührenfreier Abschnitt, Autobahn im Bau	
Roads de liaison principale, route de liaison régionale Main road, regional connecting road Fernverkehrsstraße, regionale Verbindungsstraße	
Roads en construction Road under construction Straße im Bau	
Autre route, barrière, accès interdit Other road, road toll, prohibited road Sonstige Straße, Zaun, gesperrte Straße	
Roads non revêtues, chemins Unsurfaced road, path Unverfestigte Straßenfläche, Weg	
Roads à chaussées séparées, à 4 voies et plus Dual carriageway, with four lanes and more Zweibahnige Fernstraße, mindestens vier Fahrspuren	
Roads à 2 ou 2 voies, 1 voie Road with 2 or 2 lanes, 1 lane Straße mit 2 oder 2 Fahrspuren, 1 Fahrbahn	
Barrière de péage, aire de service, aire de repos Tollgate, service area, rest area Mautstelle, Tankstelle, Rastplatz	
Distances kilométriques totales et partielles Distances in kilometres on road Straßenentfernungen in Kilometern	
Dans : ouverte aux voyageurs, au fret, tunnel < 200 m et > 200 m Passenger station, goods station, tunnel < 200 m and > 200 m Personenbahnhof, Güterbahnhof, Tunnel < 200 m und > 200 m	
Limite d'état, de région, de comarque, population en milliers d'habitants State, region, comarca secondary population in thousands Grenze, Region, Comarcalgrenze, Einwohnerzahl in Tausenden	
Chef-lieu de canton, arrondissement, département Chief town of canton, arrondissement, département Hauptstadt des Kantons, des Arrondissements, des Départements	
Limite de parc naturel, limite de zone périurbaine, limite de réserve naturelle Natural park boundary, boundary of the outer periurban area, nature reserve boundary Naturschutzgebiet, Grenze des umgebenden Zonen, Naturschutzgebietsgrenze	
Piste cyclable, Sentier de Grande Randonnée Cycle path, Hiking trail (GR) Radweg, Großer Wanderweg (GR)	
Eglise, édifice touristique, chapelle, chapelle touristique, autres religions Church, religious edifice, chapel, chapel of interest, other religions Kirche, sakrale Kirche, Kapelle, sakrale Kirche, andere Religionen	
Prêtre, curé, évêque, grotte, source, cimetière Lyonchâsse, Prêtre, évêque, Grotte, Source, cimetière Leichenhöhle, Priester, Bischof, Höhle, Quelle, Sanktuarium	
Édifice remarquable, château, château ouvert au public, fortifications Building of interest, castle, castle open to the public, fortifications Bauwerk von Interesse, Schloss, Schlossbesichtigung, Befestigungen	
Ruines, vestiges antiques, mégalithes, table d'orientation Ruins, antiquities, megaliths, compass indicator Ruinen, antiken Ruinen, Megalithen, Orientierungstafel	
Maison du parc, refuge, gîte d'étape, auberge Park visitor centre, refuge hut, stopover lodge, auberge Informationsbüro des Parks, Berghütte, Übernachtungshütte, Gasthaus	
Ville d'art, ensemble classé, musée, office du tourisme Town of artistic interest, listed architectural grouping, museum, tourist office Bauschutzensemble, Kunstwerk, Ensemble, Museum, Touristenbüro	
Station : de sports d'hiver, balnéaire, thermique, verte Winter sports resort, seaside resort, spa, country resort Wintersportort, Strandort, Badeort und Thermenort, Parkort auf dem Lande	
Parc de plaisir, parc de loisirs, golf, hippodrome Recreation park, leisure park, golf course, racetrack Freizeitpark, Golfplatz, Pferderennbahn	
Site : d'escalade, de vol libre, réserve naturelle, parc de jardin Climbing rock, hang-gliding area, nature reserve, park or garden Klettersteige, Drachenfliegenplatz, Naturschutzgebiet, Park oder Garten	
Camp militaire et champ de tir, fort Military camp and firing range, fort Truppenübungsplatz und Schießplatz, Fort	
Aéroport, aérodrome, piste Airport, airfield, airstrip Flughafen, Flugplatz, Weidbahn	
Bât, zone industrielle, zone, zones urbaines, vignes et vergers Built-up area, industrial estate, airport, beachfront, vine and orchards Bebauungszone, Industriegebiet, Markt, Ortskern, Weinberg und Obstgarten	
Équidistance des courbes de niveau : 20 mètres Contour interval at 20 metres vertical interval Abstände der Höhenlinien 20 m	



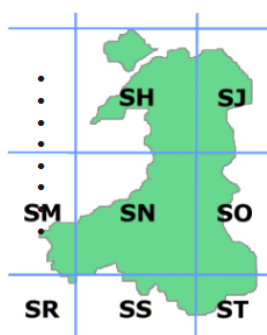
Graddfa Map

Mae pob map wedi'i graddio i ddangos gwir siâp ardal neu wlad gyfan.

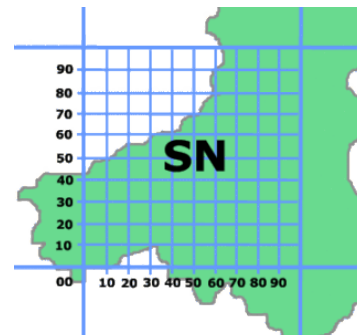
Torri'r map o Brydain i mewn i rid o 100km² a'i labelu efo 2 lythyren (Llun 1 a 2)



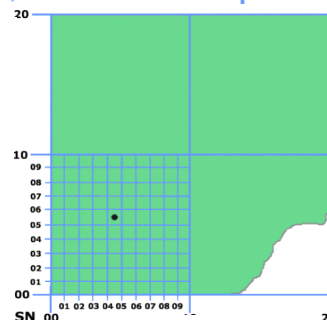
Llun 1



Llun 2



Llun 3



Llun 4

Rhannir bob sgwâr eto mewn i sgwariau bach (Llun 3) ac wedyn eto tan i bob sgwâr fesur 1km² yr un. Gweler y rhain ar y map fel llinellau glas, ac enwir y rhain yn llinellau grid. (Llun 4)

Llinellau llorweddol = dangos eich lleoliad i'r Gogledd (Northings)

Llinellau fertigol = dangos eich lleoliad i'r Dwyrain (Eastings)

Defnyddir 2 math o raddfa map yn ystod y Wobr Dug Caeredin

– 1:25,000 a 1:50,000 -



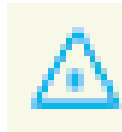
Y ffordd hawsaf i ddarganfod pa raddfa yw map, yw edrych ar liw'r clawr

Darllen Map

1. Ffeindiwch y canlynol ar eich map:

Eich tŷ chi, tŷ ffrind, hoff leoliad i ymweld, lleoliad eich ysgol, bwyti McDonalds

2. Ffeindiwch y canlynol ar eich map:



3. Ydych chi'n gallu enwi'r symbolau yma?

4. Ar eich map, ffeindiwch ac atebwch y cwestiynau canlynol

- a. Beth yw'r llinell binc drwchus?
- b. Beth yw'r llinell wyrdd efo diamwnds?
- c. Beth yw'r gwahaniaeth rhwng y llinell wyrdd a'r llinell wyrdd efo diamwnds?

Mesur Pellter

Gallwch ddefnyddio nifer o bethau i fesur pellter ar fap ...

Pren Mesur



Rhaff



Rydym yn mesur pellter i ddarganfod nifer o bethau ...

1. Pa mor bell yr ydym yn mynd i gerdded
2. Pa mor bell tan i ni gyrraedd pwynt penodol
3. Defnyddir pellter i weithio allan faint o amser bydd yn cymryd i gyflawni'r daith

Sut i fesur pellter gan ddefnyddio darn o raff:

1. Rhoi'r rhaff ar y man cychwyn a dilynwch y llwybr
 - TIP: defnyddio cwlwm fel man cychwyn i helpu cofio'r dechrau
2. Unwaith i chi gyrraedd y man gorffen, mesurwch y rhaff yn erbyn pren mesur
 - TIP: mae pren mesur ar ochr cwmpawd, neu defnyddiwch y grid ar y map (cofiwch, mae ochr pob sgwâr = 1km!)



1. Mesurwch y pellter rhwng eich tŷ chi a'r ysgol gan ddefnyddio eich llwybr arferol i'r ysgol
2. Mesurwch y pellter rhwng eich tŷ chi a'r siop
3. Beth mae 'as the crow flies' yn golygu?

Cyfrifo Amser Ar Ôl Mesur Pellter

Rheol Naismith

Defnyddir rheol Naismith i gyfrifo amser cerdded cyfan. Mae'r llun isod yn dangos y berthynas rhwng cyflymder cerdded, pellter ac amser

Os ydych yn cerdded 4km mewn awr, faint ddylai 1 km gymryd?

60munud / 4 = 15 munud (chwarter awr)

Cyfrifwch faint o amser ddylai'r teithiau yma gymryd

1. 8km @ 4km yr awr
2. 9km @ 3km yr awr
3. 4km @ 3km yr awr
4. 9km @ 5km yr awr
5. 14km @ 3.5km yr awr

PELLTER (M)	CYFLYMDER (KM/ AWR)			
	2	3	4	5
1000	30 mun	20 mun	15 mun	12 mun
900	27 mun	18 mun	13½ mun	11 mun
800	24 mun	16 mun	12 mun	9½ mun
700	21 mun	14 mun	10½ mun	8½ mun
600	18 mun	12 mun	9 mun	7 mun
500	15 mun	10 mun	7½ mun	6 mun
400	12 mun	8 mun	6 mun	5 mun
300	9 mun	6 mun	4½ mun	3½ mun
200	6 mun	4 mun	3 mun	2½ mun
100	3 mun	2 mun	1½ mun	1 mun
50	1½ mun	1 mun	¾ mun	½ mun

Cyfeirnodau Grid

Defnyddir cyfeirnodau grid i ffeindio **ardal benodol** ar y map

Mae'n bwysig i wybod sut i ddarllen a defnyddio cyfeirnodau grid er mwyn gwybod yn union eich lleoliad ar fap neu ben eich taith.

e.e. ar gyfer Senario Achub Mynydd

Pa mor bwysig yw gwybod cyfeirnod grid os oes damwain ar y mynydd? Pam?

Cyfeirnod Grid 4 Rhif

- Ffeindiwch eich lleoliad ar y map
- Edrychwch am gornel chwith, gwaelod y bocs grid
- Dyma'r croeslun sydd yn rhoi rhif cyfeirnod grid i chi
 - Edrychwch i fyny'r llinell fertigol ac ar draws y llinell lorweddol am y rhif

Mae trefn bwysig i gyfeirnod grid:

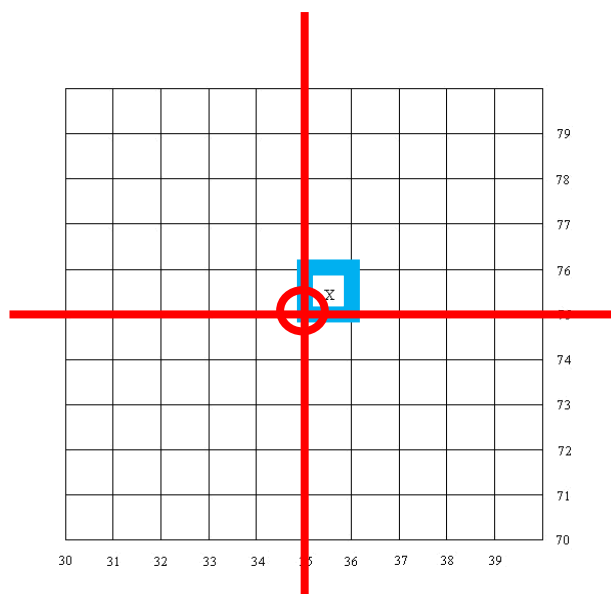
COFIWCH

Rhif 1af = AR HYD Y CORIDOR

2il Rhif = I FYNY'R GRISIAU

Beth yw cyfeirnod grid y llun?

I FYNY'R GRISIAU

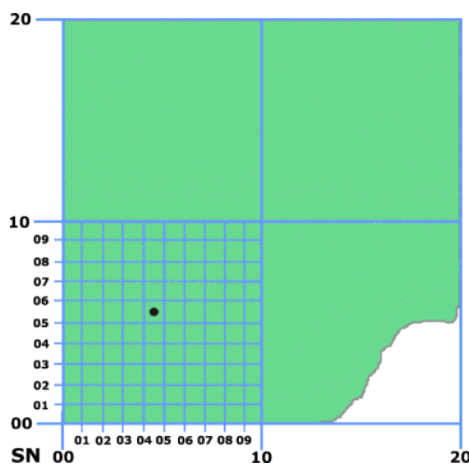


AR HYD Y CORIDOR

Cyfeirnod Grid 6 Rhif

Pam defnyddio cyfeirnod grid 6 rhif yn lle 4 rhif?

Dychmygwch fod y sgwâr o 1km^2 wedi'i rhannu i mewn i sgwariau bach eto (10 i fyny, 10 ar draws) gyda phob un yn 0-9. Defnyddir hyn i leihau'r ardal yr ydych yn chwilio ynddo!



Defnyddiwr ochr y cwrpawd i'ch helpu cyfari faint o focs - mae yna fesuriad ar gyfer 1:25,000 neu 1:50,000

Ar fap 1:25,000:

Cyfeirnod grid 4 rhif = ardal o 1km^2

Cyfeirnod grid 6 rhif = ardal o 100m^2

Pa un bydd y fwyaf haws i chwilio am berson os oes damwain?

Mae trefn pwysig i gyfeirnod grid:

COFIWCH

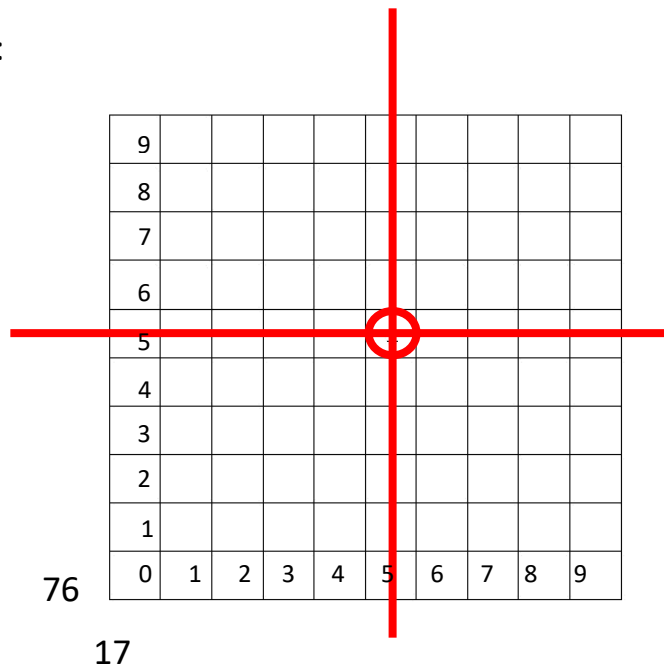
Rhif 1af = AR HYD Y CORIDOR

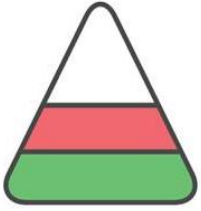
2il Rhif = I FYNY'R GRISIAU

Cyfeirnod Grid 4 rhif Castell
Caerdydd yw

17 76

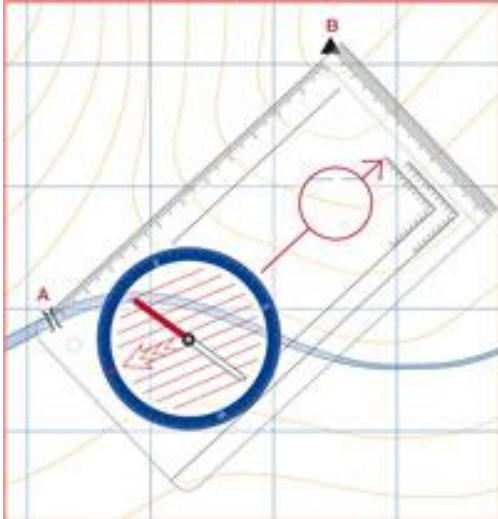
Allwch chi ffeindio beth yw
cyfeirnod grid 6 rhif Castell
Caerdydd?





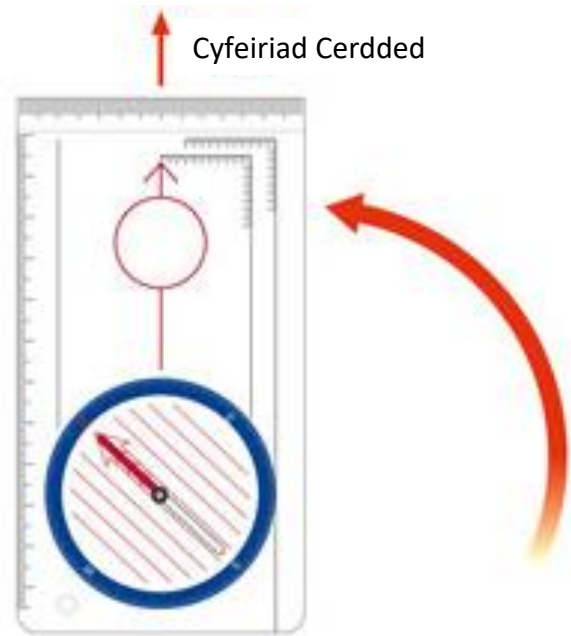
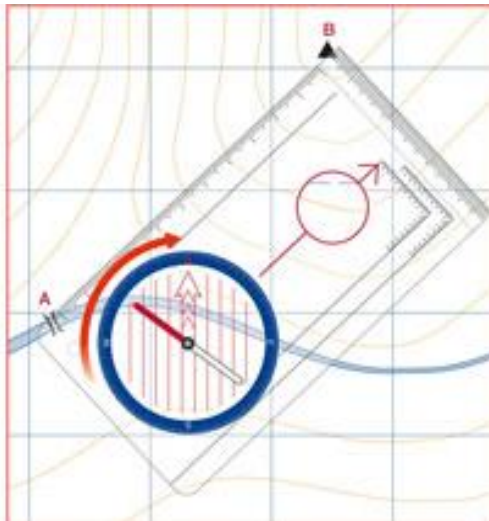
Gwasanaeth
Awyr Agored

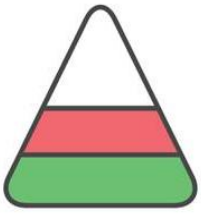
Cymryd Cyfeiriant (*Bearing*)



1. Rhowch ochr y cwmpawd ar eich lleoliad presennol efo'r **saeth cyfeiriad** yn pwyntio i'r gyfeiriad a ddymunir
2. Trowch y **cylch cwmpawd** tan mae'r llinellau yn paru lan efo'r llinellau grid fertigol (Northings) ar y map
3. Codwch y cwmpawd oddi ar y map a'i ddal ar bwys eich bol, yn pwyntio o'ch blaen. Trowch eich corff tan mae'r **pin coch** ar ben y **tŷ coch** yn y cylch cwmpawd

'Put Red Fred in the Shed'





Gwasanaeth
Awyr Agored

Sgiliau Gwersylla



Coginio

Defnyddio Trangia a Nwy

Codi Pebyll

Hylandid

- Personol
- Gwersyll
- Offer



urdd.cymru/awyragored
01678 541017
awyragored@urdd.org
@awyragored



Sgiliau Gwersylla



Trangia yw stof ysgafn sydd yn cael ei defnyddio i goginio pryddau bwyd.

Mae pob bowlen, pan, dolen, trosglwyddydd nwy a stand yn cael eu pacio'n drefnus tu fewn ei gilydd i arbed lle.

Rheolau Coginio efo Trangia

"DO'S"

Dewis lleoliad addas
Tanio'r stof efo partner
Clymu gwallt hir yn nol
Gofal efo dillad/offer
Defnyddio'r ddolen (handle)
Glanhau'r Trangia
Cadw golwg ar y bwyd

"DONT'S"

Tanio'r stof a gadael ar dan
Coginio yn agos i babell
Chwarae o gwmpas yr ardal goginio
Arllwys bwyd lawr y draen
Arllwys dŵr arnoch chi
Pacio yn frwnt
Gor ferwi'r dŵr/ bwyd



Stove safety instructions

Location

- Take some time to pick the cooking location. A firm level surface at ground level where the stove will not be knocked over is ideal and it must be at least two metres away from flammable items/tents.
- Consider the weather conditions and wind direction.
- Make it clear to other people that stoves are lit/hot and get everything needed together before starting to cook. Have somewhere safe nearby to put hot pans.

General safety

- Always be familiar with the stove and fuel before setting out.
- Be confident in how to use the stove and what dangers are associated with it and the fuel, for example gas canisters.
- Have water and a wet tea towel nearby, ready to use as a fire blanket. Always be careful to check if there is a flame or not, especially in bright sunlight.

- Never leave a lit stove unattended or unwatched.
- DoE participants and adults need to follow their Licensed Organisation's policies and the instruction and safety guidance given by the manufacturer of the stove they have chosen to use.

Gas stoves

- DoE teams must never use a gas stove that does not use self-sealing cylinders or cartridges.
- Remove cartridges from the stove for journeying and replace part used cartridges for full ones before the start of the expedition.
- It is best to use a gas stove that is low, stable and easy to shield from the wind.
- For exposed areas participants can use wind shields made of aluminium foil which can be bent into shape.



Sgiliau Gwersylla

Hylendid

Mae hylendid yn hollol bwysig pan ar alldaith, yn enwedig gyda phobl eraill!

Mae'n bwysig eich bod yn edrych ar ôl eich hunain er mwyn cadw'n iach ac i gael profiad da pan ar alldaith. Meddyliwch am y canlynol . . .

Mae croeso i chi gael cawod yn y gwersyll, ond cofiwch:

- Pâr o 'flip flops' (meddyliwch faint o bobl sydd wedi defnyddio'r cawodydd!!)
- Oes angen gymaint o 'products'?!)
- Meddyliwch am faint y towel!

TIP: Rhannwch bethau gyda ffrind neu mewn grŵp a dewis pwy sy'n cario beth. Mae'n lot haws cario 1 potel o siampw neu bast dannedd rhwng 3 nag i bawb gario 1!

TIP: Defnyddiwch 'wet wipes' i helpu cadw'n lan

TIP: I arbed lle, beth am 'roll on' yn lle 'spray'?



Rheolau Gwersyll

- Dewis safle addas i ffwrdd o bobl eraill/ y cyhoedd
- Cadwch eich safle gwersylla yn lan tra yno
- Defnyddio bagiau du i gasglu sbwriel ac nid gadael bwyd ar y llawr
- Cadw'r cawodydd a'r toiledau'n lan wrth eu defnyddio
- Defnyddio'r dŵr tap dim ond am ddŵr yfed neu goginio
- Glanhau'r Trangia yn yr ardal golchi yn unig
- Lefel y sŵn yn lleihau wrth noswyllo (amser yn dibynnu ar nifer o wersyllwyr eraill/prysurdeb y gwersyll)
- 10pm - 8am lefel y sŵn yn troi'n isel iawn
- Pawb i fod yn eu pebyll ar ôl 10pm neu yn yr ystafell ymolchi
- Neb i fynd i'r siop yn ystod yr alldaith



Y Cod Cefn Gwlad

Pan ydych allan ar unrhyw llwybr ar draws y byd, cofiwch am y Cod Cefn Gwlad (Countryside Code). Dilynir y rheolau cyffredinol hyn i sicrhau ein bod yn parchu'r wlad ac yn rhoi tegwch i bobl eraill sydd yn mwynhau defnyddio'r un ardal.

Y 5 Prif Reol

1. Cadwch yn ddiogel – paratoi eich llwybr a rhoi gwybod i bobl eraill. Dilynwch arwyddion!
2. Gadewch gatiau ac eiddo fel i chi'n ffeindio
 - *Os yw'r giât ar gau cyn mynd trwyddo - gwnewch yn siŵr fod y person olaf yn ei gau ar eu holau*
3. Amddiffyn a pharchu planhigion ac anifeiliaid
4. Meddylwch am bobl eraill
5. Cadwch gŵn o dan reolaeth

Rheolau cyffredinol

Mae nifer o llwybrau yn croesi ffermydd neu dir preifat, ac fel cerddwyr rydym yn ddigon lwcus fod perchnogion yn fodlon i'r llwybrau fod yno. Os ydych ar llwybr sy'n croesi fferm neu dir preifat cofiwch:

- Aros ar y llwybr cyhoeddus yn unig
- Cadw lefel eich sŵn i lawr os oes anifeiliaid o gwmpas
- Cadw i ffwrdd o anifeiliaid os ydych yn yr un cae
- Parchu penderfyniadau'r ffermwr os ydy wedi newid neu symud y llwybr
- Peidiwch â gollwng unrhyw sbwriel! Os oes gennych sbwriel, rhwch yn eich bag a rhoi yn y bin unwaith i chi gartref.
- Byddwch yn gwrtais i bobl eraill sy'n defnyddio'r llwybr
- Peidiwch cerdded oddi ar y llwybr – gall fod yn beryglus



Bwyd a Diod

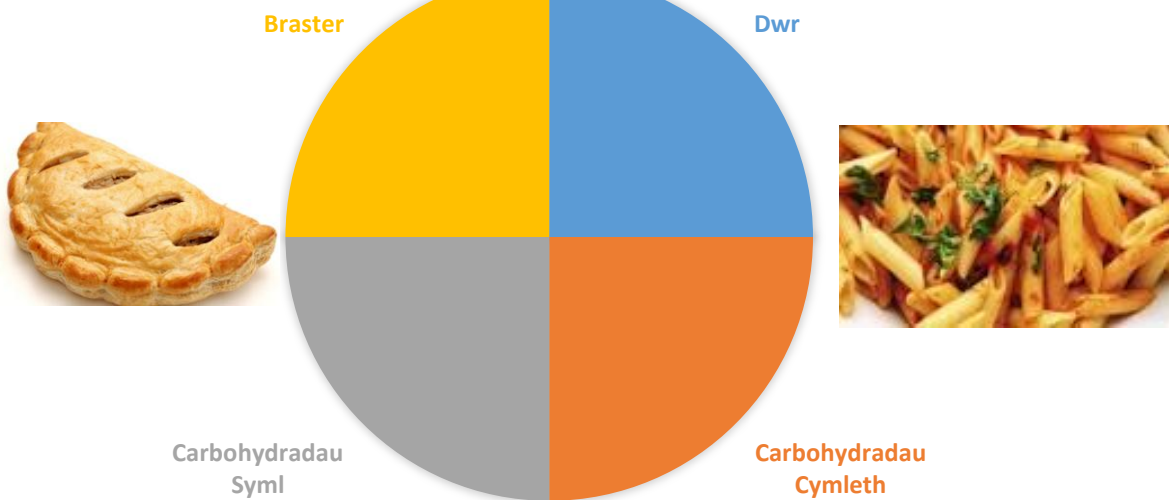
Dyma sy'n mynd i roi'r egni i chi gwblhau eich alldaith. Mae diffyg egni yn gallu troi person dymunol iawn i un blin iawn!

1. Wrth gerdded, byddwch yn llosgi rhwng **350-450 calorïau** r awr. Am 6 awr o gerdded felly, byddwch yn llosgi dros **2000** calorïau!
2. Mae rheolau'r wobr yn disgwyl i chi goginio o leiaf un pryd o fwyd poeth
 - Byddwch yn cario eich bwyd i gyd, felly meddyliwch am y pwysau
 - Mae'n bwysig eich bod yn gallu coginio'r bwyd poeth ar stof Trangia
 - Meddyliwch am flasau a choginio'r bwyd cyn yr alldaith er mwyn sicrhau eich bod yn mynd i fwyta'r bwyd

Braster sydd yn rhyddhau egni dros yr amser hiraf. Bwyd fel caws a pastis sydd yn llawn braster ond ni ddylech ddibynnu ar y math yma o fwyd!



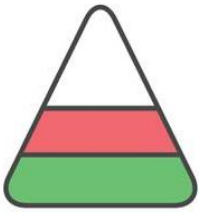
Yfed yw'r peth pwysicaf yn ystod alldaith, yn enwedig os ydy'r tywydd yn braf! Heb ddŵr, neith y corff ddim gweithio'n effeithiol, ac arwain at flinder a salwch. Dylech gario o leiaf 2 litr o ddŵr wrth gerdded!



Dyma'r math o fwyd sydd yn rhoi egni yn gyflym i'r corff, ond nid yw'n para am amser hir. Bwyd fel cacennau a losin!



Mae carbohydradau cymhleth yn rhyddhau egni dros gyfnod o amser. Dyma'r bwyd mwyaf pwysig i fwyta yn ystod yr alldaith! Bwyd fel pasta, reis ac uwd!



Gwasanaeth
Awyr Agored

Bwyd a Diod



urdd.cymru/awyragored
01678 541017
awyragored@urdd.org
@awyragored



Bwyd a Diod

Dyluniwch fwydlen ar gyfer eich Alldaith Ymarfer a'ch Alldaith Gymwysedig

Alldaith Ymarfer

DIWRNOD 1		DIWRNOD 2	
CINIO	TE	BRECWAST	CINIO
BYRBRYDAU/SNACS:			
DIOD:			

Alldaith Gymwysedig

DIWRNOD 1		DIWRNOD 2	
CINIO	TE	BRECWAST	CINIO
BYRBRYDAU/SNACS:			
DIOD:			

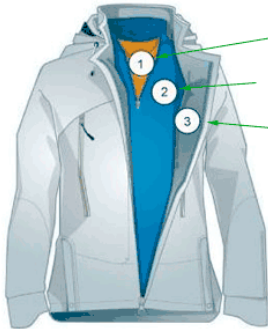
Dillad

Dylech baratoi'n drylwyr wrth feddwl am ba ddillad i bacio ar gyfer eich alldaith.

- Beth yw rhagolygon y tywydd?
- Pa fath o ddillad sydd gennai?
- Ydw i'n mynd i fod yn oer?
- Beth allai ffitio i mewn i'r bag?

Dylech feddwl am wisgo/ pacio nifer o haenau i osgoi gorgynhesu.

Bydd yn haws i dynnu neu ychwanegu haenau tenau i reoli tymheredd na gorgynhesu/ oeri yn gwisgo cot drwchus!



1. Haen yn agos i'r croen i gadw chwys oddi ar y corff (baselayer)
2. Haen tenau rhwng haen agos a cot (mid layer)
3. Cot gwrth-ddwr tenau os ydy'r tywydd yn wael (outer layer)

Meddylwch am:

- faint byddwch yn chwysu, hyd yn oed os yw'n oer?
- Pa mor hawdd fydd tynnu neu ychwanegu haenau?

Mathau o ddillad addas ar gyfer cerdded alldaith ...

Haenau tenau:

Crys T

Fleece

Softshell

Cot gwrth-ddwr

Crys llewys hir

Siorts

Leggings

Tracwisg

Trwsus cerdded

Boots

Sanau cerdded



Haenau trwchus:

Cot sgio

Hoodie

Jeans

Trainers

Sanau sgio

Sanau bach





Gwasanaeth
Awyr Aq

Clothes & wash kit

Under your shell waterproof layer you'll need lightweight, fast drying inner and middle layer clothing.



Expedition clothes are specially designed to be close fitting and will be breathable. This keeps you dry and be more comfortable with the rucksack. They are often also water resistant.



You'll need a long sleeved top and it is usually better to wear lightweight trousers than shorts to protect your skin.



Don't use jeans. Avoid tracksuit bottoms and hoodies as they are heavy when wet. Avoid cotton clothing.

Use your normal toiletries, but only take essentials.

If you need luxuries take a very small travel shampoo bottle and lightweight expedition towel. Don't bother with make up/shaving gear. Share items like toothpaste, toilet roll and antiseptic hand wash/gel with your team.



- At Silver and Gold have a separate set of clothing for use at camp. It's comfortable and you can air or dry your day kit.
- Don't use cotton. It's okay when dry, but if it gets wet it holds moisture and takes a long time to dry. If moisture is held next to the skin, it is unpleasant and can contribute to a drop in body temperature and in exposed areas can lead to chills or hypothermia.

Expert tips

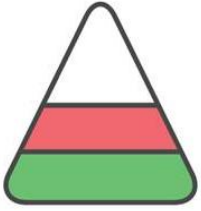
CRAGHOPPERS

World Travel Clothing

Before you buy: three key things to know...

- 1 Use multiple layers, not one expensive item. Layers allow flexibility to regulate body temperature and stay dry.
- 2 Try to use breathable fabrics that move sweat away from your skin.
- 3 Think about what other clothes you'll need like gloves and sleepware. You'll probably own some clothes for your expedition already.





Gwasanaeth Awyr Agored



LINER

Defnyddiwrch 'liner' neu bag du cryf yn eich bag i helpu cadw pethau'n sych.

BAG YMOLCHI

Cymer ofal i bacio – i osgoi damweiniau!

CANOL/ CEFN

DWR

Gwnewch yn siŵr bod digon o ddŵr gyda chi. Dyle fod yn hawdd i gael.

POCED OCHR



TRANGIA

Paciwrch yn agos at eich cefn i helpu gyda'r pwysau

CANOL



SACH CYSGU

Hanfodol eich bod yn cadw'r sach gysgu yn sych!!

GWAELOD

BWYD

Rhannwch eich bwyd i sicrhau fod gennych ddigon am bob pryd. Paciwrch cinio am y diwrnod ar dop y bag i estyn yn hawdd.

POCED TOP



POCED TOP Y BAG

Yn poced top y bag Paciwrch y pethau bach byddwch angen am y diwrnod.

COT, HET A MENYG

Sicrhewch bod 'waterproofs' ar gael yn hawdd os ydy'r tywydd yn troi yn sydyn.

POCED OCHR



PABELL/ POLES

Sicrhewch bod cit trwm yn agos i'r cefn. Polion lawr ochr y bag

CANOL/ CEFN



DILLAD

Paciwrch yn bag plastig i gadw'n sych. Rhwch tuag at flaen y bag a llenwch y gwagle

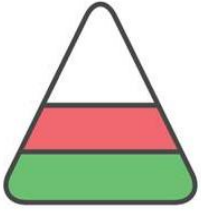
CANOL/ GWAELOD



MAT CYSGU

Os nad oes lle yn eich bag, gwnewch yn siŵr eich bod yn clymu'n gadarn ar y tu allan. Rhwch mewn bag plastig i gadw'n sych!





Gwasanaeth
Awyr Agored

Cymorth Cyntaf

Mae rhaid i bob aelod o'r grŵp gario bag cymorth cyntaf personol, chwiban a bwyd argyfwng.

Gwnewch yn siŵr bod y cit cymorth cyntaf yn cynnwys digon o blasters arferol, plasters pothell (blister) a menyg tafladwy. Dyma'r math o bethau fyddwch mwyaf tebygol o'i ddefnyddio!



Cofiwch baratoi am dywydd braf! Eli haul os yw'r tywydd yn braf neu'n wyntog!

Oes gennych broblem neu gyflwr meddygol?

Gwnewch yn siŵr bod eich arweinydd yn ymwybodol o unrhyw gyflyrau meddygol, neu broblemau eraill.



Asthma? Rhowch eich pwmp mewn lleoliad sy'n hawdd i ffeindio, a rhowch wybod i weddill y grŵp!



Tabledi? Cadwch yn saff mewn bag gwrth-ddwr neu rhowch i un o'r arweinwyr. Rhaid monitro pryd a cymerwyd a faint



Anaf? Rhannwch eich ofnau efo aelod o staff ac efo gweddill y grŵp – gallwn addasu pethau os oes angen