



# Cadw plant yn ddiogel mewn chwaraeon:

CANLLAW I RIENI A GOFALWYR

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO  
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

# Beth ddylai rhieni chwilio amdano wrth ddewis glwb chwaraeon neu glwb chwaraeon da i'w plentyn.

Dyma rai o'r prif bwyntiau y dylech holi amdanynt wrth ddewis clwb chwaraeon neu weithgaredd i'ch plentyn.

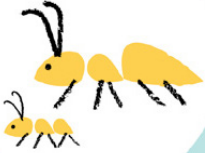


## RHESTR SYDYN I RIENI

Ydy'r clwb neu'r sefydliad wedi ennill achrediad gan gorrff chwaraeon neu gan y cyngor lleol (e.e. Clubmark) sy'n ddiweddar? Os do, gellir edrych ar hyn fel tystiolaeth bod y clwb / sefydliad wedi cyflawni lefel benodol o arferion diogel fel y cawsant eu hasesu gan y corff dyfarnu.

## HYD YN OED OS YW'R CLWB YN ACHREDEDIG, DYLECH WIRIO BOD GAN Y SEFYDLIAD:

- \* swyddog lles penodedig y gellir cysylltu â nhw ac sy'n gyfrifol am weithredu'r polisi diogelu a materion yn ymwneud ag amddiffyn plant neu bobl ifanc
- \* gweithdrefnau i ddelio â chwynion neu bryderon am arferion gwael, cam-drin neu esgeulustod
- \* safonau arfer da ysgrifenedig (h.y. cod ymddygiad)
- \* ffurflen caniatâd rhieni / manylion brys sy'n rhaid i chi ei dychwelyd i'r clwb
- \* gweithdrefnau recriwtio diogel i rai sy'n gweithio gyda phobl ifanc, ac sy'n cynnwys: swydd-ddisgrifiad clir, geiradaon priodol, archwiliadau cofnodion troseddol (e.e. DBS) ar gyfer swyddi perthnasol, a chymwysterau technegol
- \* mynediad at hyfforddiant diogelu priodol (amddiffyn plant) i'w staff / gwirfoddolwyr



Cofiwch, bydd clwb sy'n cael ei redeg yn dda'n croesawu eich cwestiynau am eu gweithgareddau a'u polisiau. Bydd y clwb yn gwybod bod ganddynt gyfrifoldeb i sicrhau bod y trefniadau iawn yn eu lle, ac i roi'r math yma o wybodaeth i unrhyw un sy'n gadael plentyn yn eu gofal.

# Polisiau a gweithdrefnau

---

## A OES GAN Y SEFYDLIAD BOLISI DIOGELU I HELPŪ I WARCHOD EICH PLENTYN?

Dylai fod gan glybiau chwaraeon a sefydliadau bolisi diogelu, gyda gweithdrefn glir i ddelio gyda phryderon am arferion gwael neu beryglon cam-drin. Dylech gael gwybod sut y gallwch weld y polisi hwn.

## OS OES GENNYCH CHI NEU EICH PLENTYN UNRHYW BRYDERON, GYDA PHWY ALLWCH CHI SIARAD?

Dylai fod gan bob sefydliad swyddog lles penodedig a dylid hyrwyddo eu manylion cyswllt. Dylai clybiau sy'n cael eu rhedeg yn dda fod yn barod i wrando a rhoi cyngor ar beth i'w wneud os oes gennyh bryderon. Dylai fod ganddynt wybodaeth am wasanaethau lleol neu genedlaethol sydd hefyd yn gallu rhoi cyngor a chymorth.

## A OES COD YMDDYGIAD YSGRIFENEDIG GAN Y SEFYDLIAD?

Dylai fod cod ymddygiad ysgrifenedig yn dangos beth sy'n ofynnol i'r staff, gwirfoddolwyr a'r cyfranogwyr (gan gynnwys plant) ei wneud. Dylech osgoi sefydliadau nad oes ganddynt ymrwymiad i ddelio gyda bwlio, gweiddi, hiliaeth, ymddygiad rhywiaethol neu unrhyw fath arall o ymddygiad gormesol. Dylai'r sefydliad chwaraeon herio unrhyw ymddygiad annerbyniol a delio gyda fo mewn ffordd broffesiynol.

## PA FFINIAU SYDD GAN Y CLWB O RAN Y BERTHYNAS RHWNG POBL?

Dylai fod gan y clwb ganllawiau clir ar berthnasoedd priodol a gweithgareddau cymdeithasol rhwng staff, gwirfoddolwyr, y bobl ifanc sy'n cymryd rhan, a rhieni. Holwch i weld gyda phwy yn y clwb y gallwch siarad â nhw os ydych yn poeni am beidio â chadw at ffiniau priodol.

## BETH YW'R GYFRADD BLANT I OEDOLION SY'N GORUCHWYLIO?

Holwch i weld beth yw'r gyfradd oruchwyllo gymeradwy ar gyfer y gweithgaredd y bydd eich plentyn yn cymryd rhan ynddo. Gallwch wneud hyn drwy holi'r sefydliad sy'n gyfrifol am y chwaraeon neu'r gweithgaredd. Mae'n bwysig cadarnhau bod y sefydliad yn sicrhau na fydd unrhyw staff / gwirfoddolwyr yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain pan fyddant yng ngofal y bobl ifanc.

## YDY'R CLWB YN GOFYN AM LOFNOD YN RHOI CANIAT D Y RHIANŪ, A MANYLION BRYŪ?

Fel rhan o gofrestru eich plentyn, ydyn nhw'n gofyn i chi lenwi ffurflen ganiatâd? Dylai'r ffurflen ofyn am fanylion cyswllt mewn argyfwng, gwybodaeth feddygol bwysig (alergeddau, asthma etc) ac a oes unrhyw fater arall y dylai'r clwb wybod amdano er mwyn helpu eich plentyn i gael y mwyaf allan o gymryd rhan.

## PA DREFNIADAU SYDD AR GYFER GEMAU ODDI CARTREF A DIGWYDDIADAU ERAILL?

Dylai'r clwb chwaraeon neu'r sefydliad roi gwybod i chi am gynllunio a threfniadau'r digwyddiad, gan gynnwys cludiant i ac o leoliad y gweithgaredd. Dylech hefyd dderbyn gwybodaeth am y lleoliad ei hun. Os yw'n bell o adref, dylai'r clwb roi rhif cyswllt i chi ei ddefnyddio mewn argyfwng.

# Recriwtio staff a gwirfoddolwyr

YDY'R HOLL STAFF A'R GWIRFODDOLWYR WEDI CAEL EU DETHOL DRWY BROSES RECRIWTIO BRIODOL?

Dylai hyn gynnwys cyfweiliadau, geirdaon ac archwiliadau gan y Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd (DBS) – a elwir yn archwiliadau heddlu weithiau – ar gyfer staff / gwirfoddolwyr cymwys sy'n gweithio gyda phlant.

PA HYFFORDDIANT DIOGELU Y MAE'R STAFF A'R GWIRFODDOLWYR WEDI'I DDERBYN?

Dylai'r holl staff a'r gwirfoddolwyr fod wedi derbyn hyfforddiant diogelu cydnabyddedig a diweddar. Yn aml iawn mae sefydliadau chwaraeon yn gofyn am, ac yn gallu darparu rhaglenni hyfforddiant penodol i fath arbennig o chwaraeon i'w staff a'u gwirfoddolwyr.

YDY'R HYFFORDDWR YN GYMWYSEDIG?

Dylai fod gan hyfforddwr eich plentyn gymhwyster cydnabyddedig i ddangos eu bod yn gymwysedig a bod ganddynt y lefel iawn o gymhwysedd technegol yn y chwaraeon / gweithgaredd. Rhaid i hyfforddwr fod yn gymwys i ddarparu a goruchwyllo'r chwaraeon neu'r gweithgaredd yn ddiogel.

IECHYD A DIOGELWCH

Dylech wneud yn siŵr bod gan y sefydliad ganllawiau ar gymorth cyntaf (cymhorthydd cyntaf cymwysedig fyddai orau) a bod y canlynol ar gael yn y clwb:

- \* Blwch cymorth cyntaf
- \* Gweithdrefn i adrodd ac ymateb i anafiadau neu ddamweiniau sy'n digwydd yn ystod amser y clwb
- \* Trefniadau i roi diodydd ac i roi meddyginiaeth i'r cyfranogwyr (bydd angen caniatâd rhiant i roi meddyginiaeth)
- \* Bod yr adeilad / safle yn cwrdd â rheoliadau tân a rheoliadau perthnasol eraill

Os oes angen help ar eich plentyn i ddefnyddio'r toiled, i newid, i fwyta neu i gymryd eu meddyginiaeth, dylech drafod a chytuno sut y gellir ateb eu hanghenion gofal personol.

Am fwy o gyngor ewch i wefan Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon y NSPCC (CPSU) [the cpsu.org.uk/parents](https://the cpsu.org.uk/parents) neu e-bostiwch [cpsu@nspcc.org.uk](mailto:cpsu@nspcc.org.uk)

Os oes gennych unrhyw bryderon o gwbl gallwch ffonio llinell gymorth y NSPCC ar **0808 800 5000** neu e-bostio [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk) am fwy o gyngor.

Mae'r daflen hon yn rhan o waith Grŵp Trawsbleidiol Achub y Dyfodol Cynulliad Cenedlaethol Cymru.

Mewn partneriaeth â



©NSPCC 2017. Rhifau cofrestru'r elusen 216401 a SCO37717.  
Ffotograffiaeth gan Yakobchuk Olena. Modelau yw'r plant yn y lluniau.