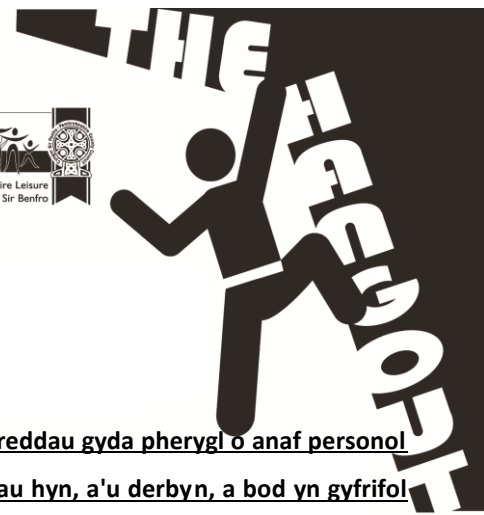


Amodau Defnydd

The Hangout



RISGIAU

Risgiau - "Mae Cyngor Mynydda Prydain yn cydnabod bod dringo a mynydda yn weithgareddau gyda pherygl o anaf personol neu farwolaeth. Dylai cyfranogwyr yn y gweithgareddau hyn fod yn ymwybodol o'r risgiau hyn, a'u derbyn, a bod yn gyfrifol am eu gweithredoedd a'u rhan eu hunain."

Er bod y ganolfan ddringo yn amgylchedd artiffisial **nid yw'r risgiau sy'n gysylltiedig yn llai difrifol** nac wrth ddringo'r tu allan ar graig neu fynydd. Mae risg ychwanegol y gall gafaelion â bollt droi neu dorri.

Mae'r lloriau meddal o dan y waliau bowldro wedi'u cynllunio i gynnig glaniad mwy cyfforddus i ddringwyr sy'n disgyn neu'n neidio o'r wal fowldro. **NID YW'R LLORIAU MEDDAL YN GOLYGU BOD DRINGO'R WAL YN SAFFACH.** Mae torri neu droi aelodau o'r corff yn gyffredin ar y math hwn o wal ddringo er gwaethaf y lloriau meddal. **Mae cwmpiadau heb reolaeth yn debygol o arwain at anafiadau i'ch hun neu eraill.**

Mae dringo y **tu hwnt i'ch gallu** ar unrhyw wal yn debyg o arwain at **gwypmp**. Gallai unrhyw gwypmp arwain at **anaf** er gwaethaf y systemau diogelwch sydd wedi'u sefydlu er mwyn osgoi hynny. Rhaid i chi wneud **eich asesiad eich hun o'r rigiau** pa bryd bynnag y byddwch chi'n dringo.

Ein Dyletswydd Gofal - Nid bwriad rheolau'r ganolfan ddringo a amlinellir isod yw cyfyngu ar eich mwynhad o'r cyfleusterau. Maen nhw'n rhan o'r ddyletswydd gofal yr ydym ni, fel gweithredwyr, angen eu cynnig i chi, y cwsmer, yn ôl y gyfraith. Gan hynny nid ydynt yn agored i drafodaeth ac os nad ydych chi'n barod i gadw atynt yna bydd yn rhaid i'r staff ofyn yn gwrtais i chi adael.

Eich Dyletswydd Gofal - Mae gennych chi ddyletswydd gofal hefyd i weithredu'n gyfrifol tuag at ddefnyddwyr eraill y ganolfan. Mae datganiadau 'Arfer Da' wedi'u codi o amgylch y ganolfan gerllaw'r cyfleusterau perthnasol. Mae'r rhain yn disgrifio'r dulliau defnydd derbyniol a sut y byddai disgwyl i gwsmeriaid ymddwyn fel arfer tuag at ei gilydd.

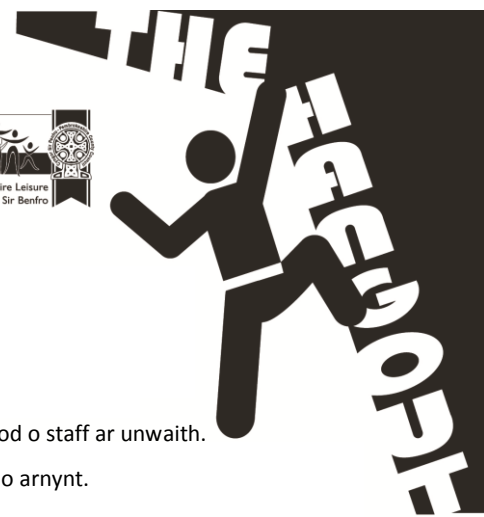
Dringo Heb Oruchwyliaeth - Cyn i chi ddringo heb oruchwyliaeth mae'r ganolfan yn disgwyl i chi fod yn gymwys yn nefnydd harnais ddiogelwch, cwlwm addas i lynu'r rhaff wrth yr harnais a dyfais belai i ddiogelu dringwr sy'n disgyn neu ostwng dringwr o'r wal gan ddefnyddio rhaff. Mae gofyn i chi gofrestru i ddweud eich bod yn gwybod sut i ddefnyddio'r cyfarpar, eich bod chi'n barod i gadw at y Rheolau isod a'ch bod chi'n deall y risgiau dan sylw wrth i chi gymryd rhan. Mae unrhyw un nad yw wedi'i gofrestru yn cael ei ystyried yn **newydd** ac **ni ddylai** ddringo heb oruchwyliaeth.

Mae dringo heb oruchwyliaeth yn golygu hynny! Bydd staff yn cynnig pa bynnag help a chyngor ag y gallant, ond ni fydd cyfarwyddyd ar ddefnydd y cyfarpar neu dechnegau dringo yn cael eu darparu oni bai eich bod wedi'i archebu a thalu amdano o flaen llaw. Os nad ydych chi'n **hyderus** yn nefnydd unrhyw gyfarpar dringo neu dechneg yna **peidiwch** â cheisio â'i ddefnyddio heb oruchwyliaeth rhywun sy'n gymwys i wneud hynny.

Dringo Dan Oruchwyliaeth - Gall oedolyn sydd wedi cofrestru yn y ganolfan oruchwyllo hyd at **ddau** ddringwr newydd cyhyd â'u bod yn barod i **gymryd cyfrifoldeb llawn dros ddiogelwch y bobl hynny.** Dim ond hyfforddwr sydd â chymhwyster Bwrdd Hyfforddi Arweinwyr Mynydd perthnasol ddylai oruchwyllo grwpiau o dri neu'n fwy o ddringwyr newydd.

Plant – Dylai'r holl blant yn y ganolfan gael eu goruchwyllo gan oedolyn oni bai eu bod wedi cal eu hasesu gan y rheolwyr ac wedi'u cofrestru ar gyfer dringo heb oruchwyliaeth.

Yr oedran gofynnol ar gyfer plant dan oruchwyliaeth eu rhiant/gwarcheidwad yw 5 mlynedd oed.



Diogelwch Cyffredinol

- Cofrestrwch wrth y dderbynfa ar bob ymweliad cyn i chi ddringo.
- Rhaid i chi fod yn ofalus, defnyddio synnwyr cyffredin a diogelu eich hun bob amser.
- Adroddwch am unrhyw broblemau gyda'r waliau, y cyfarpar neu ymddygiad dringwyr eraill wrth aelod o staff ar unwaith.
- Byddwch yn ymwybodol o'r dringwyr eraill o'ch amgylch a sut y bydd eich gweithredoedd yn effeithio arnynt.
- Peidiwch â thynnu sylw pobl wrth iddynt ddringo neu ddefnyddio belai.
- Safwch yn ôl o'r waliau dringo oni bai eich bod yn defnyddio belai neu'n sbotio dringwr. Peidiwch byth â sefyll yn uniongyrchol o dan rywun sy'n dringo.

Rhaffio Top (Top Roping)

- Mae rhaffau top eisoes wedi'u gosod ar gyfer llawer o'r dringfeydd yn y ganolfan. Gallwch arwain y llwybrau hyn gyda'r rhaffau top sydd wedi'u gosod, gan ddefnyddio'r gât clecian (*snap gate*) neu gât sgriw (*screw gate*) a ddarperir. **Peidiwch â thynnu'r rhaffau top i lawr.**
- **Peidiwch** â defnyddio'ch 'tynfeydd cyflym' (*quick draws*) eich hunain i arwain y waliau rhaffau top.

Arwain

- Wrth ddefnyddio'r waliau arwain rhaid i chi gyflenwi eich rhaff ddynamig wedi'i graddio'n briodol eich hun. **Peidiwch â defnyddio rhaffau top y ganolfan ar gyfer dringo arwain.**

Mae atodiadau belai parhaol (rhaffau llwytho) eisoes yn cael eu darparu bob hyn a hyn ar y waliau arwain felly nid oes yn rhaid i chi ddefnyddio'ch 'tynfeydd cyflym' (*quick draws*) eich hun. Rhaid i chi glipio'r **holl** raffau llwytho ar y llwybr yr ydych chi'n ei ddringo.

Wrth Ddefnyddio Belai

- Cofiwch ddefnyddio dyfais belai sydd ynghlwm wrth eich harnais ddiogelwch gyda dolen gyswllt sy'n cloi. Nid yw belai 'traddodiadol', neu 'corff' yn dderbyniol.
- Darperir bagiau tywod i roi cefnogaeth i bobl sy'n defnyddio belai i ddringwr sy'n llawer trymach na hwy. Nid yw belai uniongyrchol o fagiau tywod yn dderbyniol.
- Cofiwch dalu sylw i'r hyn mae'r dringwr yn ei wneud bob amser.
- Sefwch mor agos at y wal ddringo ag sy'n bosibl bob amser. Nid yw eistedd neu orwedd i lawr yn dderbyniol.

Wrth Ddringo

- Mae'r waliau tal wedi'u cynllunio i gael eu dringo gan ddefnyddio rhaff er amddiffyniad. Nid yw dringo ar eich pen eich hun yn dderbyniol ar y waliau hyn. Cofiwch ddefnyddio rhaff i ddiogelu eich hun ar y dringfeydd hyn.
- Cofiwch ddefnyddio harnais ddiogelwch i glymu eich hun wrth y rhaff.
- Cofiwch glymu'ch rhaff yn uniongyrchol i'r harnais gan ddefnyddio cwlwm dringo addas. **Nid yw clipio gyda dolen gyswllt yn dderbyniol.**

Bowldro

- Cofiwch ddringo o fewn eich gallu bob amser a disgyn trwy ddringo i lawr, neidio neu, o leiaf, cwmpo dan reolaeth. Peidiwch byth â dringo'n uniongyrchol uwchlaw neu islaw dringwr arall.

Nid yw Yswiriant Atebolrwydd Cyhoeddus Hamdden Sir Benfro yn cynnig sicrwydd i chi ar gyfer yr isod:

- Methiant unrhyw gyfarpar dringo personol, e.e. harnais, dyfais belai, dolenni cyswllt, rhaff, a helmed.
- Dringo rhydd ar y wal heb raff.
- Ymddygiad amhriodol ar y wal, neu o'i chwmpas.
- Defnydd anghywir ar y cyfarpar sy'n cael ei ddarparu.
- Cyfarwyddyd anghywir i ddringwr arall neu gan ddringwr arall nad yw wedi'i awdurdodi gan y ganolfan hamdden.

Dim ond rheolwr y ganolfan hamdden sy'n gallu rhoi awdurdodiad i gyfarwyddo, nid oes hawl gan unrhyw aelod arall o staff i awdurdodi cyfarwyddyd.