Amodau Cymryd Rhan Snowdon Rocks Cerddwyr

Drwy fod yn rhan o daith gerdded Snowdon Rocks, rydych yn cytuno i gadw at yr Amodau Cymryd Rhan hyn ac unrhyw gyfarwyddiadau cerdded sy'n cael eu rhoi i chi gan drefnwyr a swyddogion y Daith Gerdded Snowdon Rocks 2015. **Mae bob unigolyn yn cymryd rhan yn ôl ei risg ei hun.**

Ffi Cymryd Rhan: Ni ellir rhoi arian yn ôl am ffioedd cymryd rhan, tocynnau perthynol a phryniadau. Ni ellir trosglwyddo lle i gerddwr arall. Mae eich ffi mynediad yn cael ei dalu i'r elusen ac nid yw'n mynd tuag at gostau'r digwyddiad.

Cerddwyr: Mae'n rhaid i'r sawl sy'n cymryd rhan fod yn 4 oed neu hŷn ac mae'n rhaid bod oedolyn gyda nhw (rhiant, ffrind neu berthynas). Nid oes uchafswm oed ar gyfer y daith gerdded, ond **mae'n rhaid i chi fod yn ffit ac yn ddigon iach i gymryd rhan.**

Ffitrwydd: Gall teithiau cerdded mynyddoedd fod yn anodd ac maent yn gofyn am lefel dda o ffitrwydd.

Cyflwr Meddygol: Argymhellir eich bod chi'n hyfforddi ar gyfer y daith gerdded ac yn paratoi at yr her. Cynghorir pawb sy'n cymryd rhan yn gryf i ymgynghori â'u meddyg cyn ymgymryd ag unrhyw raglen ymarfer corff. Cyfrifoldeb pawb sy'n cymryd rhan yw sicrhau eu bod yn ffit yn feddygol i gymryd rhan yn y digwyddiad. Peidiwch ag anghofio unrhyw feddyginiaeth bersonol y byddwch ei angen.

Pwynt Cofrestru: Bydd pwynt cyfarfod i gofrestru ar ddechrau'r her yng Nghanolfan Ymwelwyr Mynydd Gwefru. Cofrestru ar agor o 08:30am ar ddydd Sadwrn 20 Mehefin.

Dillad: Dewch yn barod ar gyfer bob tywydd - gall newid yn gyflym yn ystod y dydd.

- Dillad dal dŵr. Dylai'r rhain ganiatáu anadlu hefyd (Gore Tex, Event, Aquafoil neu debyg).
- Dillad cynnes. Efallai byddwch angen siwmper gynnes, cap gwlân a menig hyd yn oed yng nghanol yr haf.
- Esgidiau cerdded cryf da

Beth arall ydych yn argymell fy mod yn dod gyda mi?

- Gwarbac. Rydym yn argymell gwarbac 20-35 litr cyffyrddus gyda band gwasg.
- Ffôn symudol wedi'i wefru
- Hylif cadw pryfed draw
- Eli haul
- Het
- Camera
- Polion Cerdded (ddim yn hanfodol)

Bwyd a Diod: Rydym yn argymell eich bod yn bwyta prydau sy'n llawn carbohydradau noson cynt a brecwast cynnes da cyn i chi gychwyn. Yn ystod y daith gerdded byddwch angen bwyta bwydydd sy'n cynnwys starts a siwgr ac yfed digon o ddŵr. Cofiwch i fwyta ychydig yn aml; mae ffrwythau sych, creision hallt, melysion a bariau brecwast oll yn ffynonellau egni da.

Dewch ag un ai botel ddŵr neu fflasg. Rydym yn awgrymu eich bod chi'n cario 2-3 litr o hylif.

Toiledau: Nid oes unrhyw doiledau ar hyd Yr Wyddfa, mae toiledau ar y copa ac yng Nghanolfan Ymwelwyr Mynydd Gwefru wrth gofrestru

Cyfathrebu: Mae signal ffon yn ysbeidiol yn yr uchderau hyn. Er hynny, bydd y daith gerdded yn cael ei harwain gan gerddwyr mynydd proffesiynol a byddent yn defnyddio radio i gyfathrebu drwy gydol yr amser.

Darpariaeth Cymorth Cyntaf Brys: Bydd cerbyd cefnogi diogelwch cymorth cyntaf ar y gwaelod drwy gydol yr her. Bydd rheolwr y digwyddiad yn cysylltu gyda'r tîm ar y mynydd petai unrhyw sefyllfa'n codi.

Defnydd o Luniau: Drwy gymryd rhan yn y daith gerdded rydych yn rhoi caniatâd i ddefnyddio'ch enw, llais neu lun yn rhydd mewn unrhyw ddarllediad, telediad, hysbyseb, hyrwyddiad neu unrhyw gofnod arall o'r digwyddiad hwn.

Canslo'r Digwyddiad: Dim ond oherwydd amgylchiadau anrhagweladwy ac anochel y bydd y digwyddiad yn cael ei ganslo neu ei ohirio. Yn y fath achos bydd bob unigolyn sy'n cymryd rhan yn cael gwybod drwy e-bost mor fuan â phosibl. Ni fydd y trefnwyr yn gyfrifol am unrhyw ffioedd mynediad, costau neu dreuliau sy'n cael eu hachosi o ganlyniad i'r fath ganslo neu ohiriad.

Casglu a Defnyddio Gwybodaeth : Rydych yn cydnabod ac yn cytuno bod eich gwybodaeth bersonol (yn cynnwys gwybodaeth feddygol sydd wedi cofnodi ar eich rhif cerdded neu wedi'i gasglu gan staff y Digwyddiad yn ystod neu ar ôl y Digwyddiad) yn gallu cael ei gadw, ei ddefnyddio a'i ddatgelu gan y trefnwyr mewn cysylltiad â'r digwyddiad, hyrwyddiad a gweinyddu'r digwyddiad ac ar gyfer casglu gwybodaeth ystadegol.

Diogelu Data: Mae Awyr Las yn cydymffurfio â Deddf Diogelu Data 1998.

Rhifau Cerddwyr: Am resymau diogelwch ac yn bennaf fel bod staff meddygol yn eich adnabod, mae cyfnewid, gwerthu, ailwerthu neu drosglwyddo rhifau cymryd rhan wedi ei wahardd yn llwyr. Mae'n rhaid i'r sawl sy'n cymryd rhan gwblhau eu manylion ac arwyddo cefn eu rhif cerdded cyn y digwyddiad.

Diarddel o'r Daith Gerdded: Mae gan y trefnwyr yr hawl i wrthod presenoldeb unigolyn neu rhag cymryd rhan. Rydym yn ymdrechu i drefnu digwyddiadau cerdded diogel a phleserus ac yn gobeithio y gwnewch ein helpu i gyflawni hyn. Bydd unrhyw unigolyn sy'n cael ei weld yn torri'r telerau a'r amodau hyn yn cael eu gwahardd o unrhyw ddigwyddiadau yn y dyfodol. Peidiwch â rhoi unrhyw un arall mewn risg.

Parcio: Bydd trefniadau parcio ar gael drwy ein gwefan cyn y digwyddiad
www.byyoursideappeal.org.uk

Awyr Las / Blue Sky, Elusen GIG Gogledd Cymru. Rhif Elusen Cofrestredig: 1138976. Tîm Cefnogi Codi Arian, Ysbyty Gwynedd, Penrhosgarnedd, Bangor, LL57 2PW.