

**RAS YR IAITH 2016**

**CANLLAWIAU STIWARDIO**

**prydlon | trefnus | cwrtais**

**Beth yw’r Ras?** Os bydd aelod o’r cyhoedd yn holi, ras hwyl (fun run) dros yr iaith Gymraeg yw’r ras. Mae’n agored i bawb. Mae cwmnïau, busnesau, cymdeithasau yn talu £50 i noddi cymal (1km yn y gorffennol). Mae’r elw o’r nawdd yma (a nawdd arall) yn creu **Grant Ras yr Iaith.** Mae’r grant yma ar gael i bobl lleol wneud cais i hyrwyddo’r iaith Gymraeg.

**Yswiriant** – oes, mae Yswiriant gan Zurich hyd at £10m indemnity.

**Meddyg** – oes, mae meddyg hyd yr holl daith. Ei enw yw’r Dr Richard Edwards, Aberystwyth ac mae’n teithio yn y bws mini sydd tu ôl y rhedwyr.

**Caniatâd** – mae trefnyddion y Ras wedi trafod a derbyn caniatâd i gynnal y digwyddiad gan y Cyngorau Sir a’r Heddlu. Mae hawl gyfreithiol gan unrhyw un i deithio ar y ffyrdd ond rydym wedi cael caniatâd a chefnogaeth yr awdurdodau.

**Arwyddion** – mae arwyddion melyn metal (Ceredigion) foamex (Gwynedd, Conwy, Penfro ond nid Sir Gâr) ar y ffordd fewn i’r trefi ar hyd y Ras er mwyn hysbysu gyrwyr.

**Arwyddion** – mae placard noddwyr lleol cymal y Ras wrth ymyl lle caiff baton y ras ei basio yn eich tref. Rhestrir yma noddwyr lleol. Cefnogwch y noddwyr yma.

**Cerbydau** – mae *3 cerbyd gan y Ras*. Byddwn yn dilyn yr ‘Highway Code’ h.y. yn aros wrth goleuadau traffig, cylchdro etc. Nid ydym yn disgwyl, nac wedi gofyn am hawl i gau ffordd.

Y cyntaf yw***car*** sy’n dod gyntaf yn sicrhau bod y *route yn glir* ac i hysbysu chi fod y Ras ar y ffordd. Enw’r gyrrwr yw Andrew Edwards. Mae’n brofiadol ym maes ralio ceir.

Yn dilyn y car mae ***Fan y Ras*** sy’n cynnwys uchelseinydd yn chwarae Cân y Ras. Mae Dewi Pws yn y Fan yma yn codi hwyl a chadw trefn y rhedwyr ar ddiwrnod rhif 1 (bu am y tridiau yn y gorffennol). Tu ôl i’r fan mae’r rhedwyr (a’r stiwardiaid rhedeg). Bydd Dic Evans, Prif Stiward rhedeg yn rhedeg yr holl Ras. Gwrandewch ar ei gyngor.

Tu ôl iddyn nhw mae ***Bws Mini y Ras*.** Mae’r bws yn cario’r meddyg; rhai swyddogion ac unrhyw un sydd angen lifft byr.

**Selebs** – byddai’n dda i’r fan gefn gynnwys ‘seleb’ lleol i’r dref ymwelir â hi.

**CANLLAWIAU**

**GWISG AC YMDDYGIAD**

* Rhaid gwisgo **siaced llewys hir hi-viz llachar** (darperir gan MIC)
* Angen **cwrdd awr cyn y digwyddiad** ar y diwrnod i sicrhau fod popeth mewn lle.
* Byddwch yn **gwrtais** gydag aelodau’r **cyhoedd**. Cerwch â llond llaw o daflenni’r Ras i’w dosbarthu os hoffech.
* Ond **peidiwch troi eich cefn** ar y route wrth siarad.
* Wedi i’r Ras orffen **dychwelwch eich fests** llachar i’ch swyddog lleol.
* Os yw’n ddiwrnod poeth cerwch â **photel ddwr ac eli haul** gyda chi.
* **Peidiwch tynnu hunlun** (selffi) wrth i’r Ras basio (... oes, mae rhai yn gwneud!).

**STATWS**

* Nid ydym yn cael stopio traffig (ar wahân i’r Stiwardiaid Chapter 8 yn y Gogledd). Ond rydym wedi derbyn caniatâd gan yr Heddlu i reoli’r traffig – **gofyn i draffig arafu neu stopio.**
* Chi yw’r *boss* – cymerwch gyfrifoldeb dros eich patchyn chi. Byddwch yn glir ac **assertive** ... heb fod yn gas wrth gwrs.
* Unwaith bydd y Ras wedi pasio eich man stiwardio chi, sicrhewch bod unrhyw bobl y Ras yn **saff** e.e. croesi ffordd, gwybod lle i fynd etc.

**DIOGELWCH**

* Os ydych yn stiwardio man newid baton sicrhewch bod ***carau (lasys)*** esgidiau plant (ac oedolion!) wedi eu clymu.
* Byddwch yn **ymwybodol o’ch lleoliad** – oes ceir wedi pasio, oes goleuadau traffig, oes palmant anwastad; oes twmpathau arafu (speed bumps) ar y ffordd.
* Os ydych yn sefyll ar gornel lle mae disgwyl i’r Ras droi fewn iddo, byddwch yn barod i **arwyddo wrth y Fan lle i droi**. Bydd y gyrwyr wedi gwneud ‘recce’ o’r route ac yn dilyn map, ond mae’n werth dangos yn amlwg lle mae angen iddynt droi.
* Mae pob **lleoliad newid baton km** wedi ei ddewis fel bod lle i bobl parcio ceir gerllaw, lle i’r rhedwyr sefyll ac aros yn saff ac, os yn bosib, lle i Fan y Ras dynnu fewn. Ond os ydych ar fan newid baton cadwch y rhedwyr disgwylgar oddi ar y ffordd. Gwnewch le i’r Fan.
* Mae cyfrifoldeb arnoch i sicrhau eich bod **chi hefyd yn saff.**

**CYSWLLT**

* Os oes problem fawr, ffoniwch **Siôn Jobbins,** Cadeirydd y Ras. Bydd yn y Fan. **07815 85 78 21.**
* **Meddyg**, Dr Richard Edwards 07974896214
* Bydd eich pwyllgor lleol yn rhoi rhif ffôn y Prif Stiward lleol i chi.

Ar ran Ras yr Iaith hoffem ddiolch o galon yn fawr i chi am ‘sefyll yn y bwlch!’ Hebddoch chi ni fyddai’n bosib cynnal Ras yr Iaith a byddai’n hiaith a’n gwlad yn dlotach a llai ffit!

Siôn Jobbins

07815 85 78 21