COD YMARFER HYFFORDDWYR

CYNNWYS

Tudalen(nau)	Cynnwys
3	**Cyflwyniad**
5	**Swydd o Ymddiriedaeth – Cyfrifoldeb yr Hyfforddwr**
8	**Hyfforddi yn y Gêm Gymunedol**
10	**Hyfforddi yn y Llwybr Perfformiad**
14	**Egwyddorion Allweddol Arferion Hyfforddi Da**
18	**Adnabod Arferion Hyfforddi Gwael a Cham-drin**
22	**Cysylltiadau Defnyddiol**

CYFLWYNIAD

Mae hyfforddi yn gatalydd grymus ar gyfer annog ymddygiad cadarnhaol ym myd Rygbi Cymru. Mae gan hyfforddwyr swyddogaeth allweddol i sicrhau bod y rhai sy'n cymryd rhan mewn rygbi yng Nghymru yn cael mwynhad a boddhad o'r gamp, a galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan i gyflawni eu nodau a'u dyheadau.

Mae'n gyfrifoldeb ar hyfforddwr i ddatblygu ac arwain diwylliant gorau posibl sy'n diwallu anghenion chwaraewyr a'r tîm o ran eu dyheadau a'u nodau.

Mae gweithio gydag ac ar ran pobl yn ganolog i effeithiolrwydd hyfforddwr i ddatblygu a magu perthynas gadarnhaol ag eraill.

Nod Cod Ymarfer Hyfforddwyr URC yw darparu canllawiau eglur ar y safonau ymddygiad disgwyliedig y dylai hyfforddwyr gydymffurfio â nhw. Mae Cod Ymddygiad Hyfforddwyr URC yn mynd law yn llaw â'r Cod Ymarfer hwn i gynorthwyo hyfforddwyr i ddatblygu'r egwyddorion allweddol o arfer hyfforddi da.

Fe'i datblygwyd er mwyn helpu i roi eglurder ynghylch sut y mae arferion da yn edrych ac yn teimlo o ran ymddygiadau hyfforddi. Bydd hefyd yn crynhoi sut mae arferion gwael yn edrych ac yn teimlo.

Mae gweithio gydag ac ar ran pobl yn ganolog i effeithiolrwydd hyfforddwr i **ddatblygu a magu perthynas gadarnhaol** ag eraill.

SWYDD O YMDDIRIEDAETH – CYFRIFOLDEB YR HYFFORDDWR

Mae hyfforddwyr mewn swydd o ymddiriedaeth, dylanwad a grym o ran y rhai y maent yn eu hyffordd, ac oherwydd diwylliant chwaraeon gallai hyn greu sefyllfa lle caniateir i'r hyfforddwr hwyluso grym, ufudd-dod ac o bosibl rhesymoli cam-drin.

Ceir grwpiau a allai fod â nodweddion sy'n eu gwneud yn fwy agored i niwed yn y gêm gymunedol a phroffesiynol.

Mae gan hyfforddwyr sy'n gweithio gyda phlant neu oedolion mewn perygl yn y gêm gymunedol lefel ychwanegol o gyfrifoldeb i sicrhau eu bod yn creu ac yn cynnal amgylcheddau diogel o ran y chwaraewyr
y maent yn eu hyfforddi, i sicrhau eu bod yn cael eu diogelu'n briodol.

Mae gan hyfforddwyr sy'n gweithio gyda chwaraewyr ifanc dawnus, sy'n blant neu'n oedolion ifanc yn y gêm broffesiynol, gyfrifoldebau tebyg, yn enwedig o ran magu perthynas briodol a chadarnhaol gyda'r chwaraewyr.

Mae athletwyr elît yn treulio llawer iawn o amser ar eu pen eu hunain gyda'u hyfforddwr sy'n aml yn bresennol mewn rhannau eraill o fywyd athletwr hefyd. Gall hyn arwain at gam-drin, trwy berthynas amhriodol neu gyswllt rhywiol anghyfreithlon hyd yn oed.

Mae'n eithriadol o bwysig mewn amgylchedd perfformiad bod gan hyfforddwyr gymwysterau priodol a phrofiad o reoli'r heriau a'r agweddau agored i niwed unigryw sy'n gysylltiedig â diogelu chwaraewyr ifanc elît, a dealltwriaeth o bwysigrwydd amgylchedd sy'n canolbwyntio ar y chwaraewr.

Mae'n rhaid i staff sy'n gweithio gyda phlant mewn amgylchedd perfformiad gael eu fetio'n briodol hefyd.

Mae angen i hyfforddwyr ddeall bod ffiniau ymddygiad personol na ddylid eu croesi. Mae enghreifftiau o hyn yn cynnwys teithiau allan cymdeithasol heb eu goruchwylio, cyswllt amhriodol ar gyfryngau cymdeithasol, sgyrsiau amhriodol yn bersonol neu dros y ffôn a sgyrsiau hynod bersonol a oedd yn amherthnasol i gyfranogiad yr athletwr mewn chwaraeon.

Mae angen i hyfforddwyr sicrhau eu bod yn deall eu cyfrifoldebau yn llawn a rheoli'r ffiniau hynny yn effeithiol. Mae angen iddynt allu ysgogi safonau uchel o ymddygiad a pherfformiad o fewn yr amgylchedd llwybr elît. Mae'n bwysig deall anghenion y chwaraewyr a hefyd rheoli eu llwyth gwaith yn briodol.

Mae deialog reolaidd gyda'r chwaraewyr a rhieni yn allweddol i fagu perthynas. Dylai hyfforddwyr roi adborth i chwaraewyr yn rheolaidd i ysgogi a gwella eu perfformiad. Fodd bynnag, mae'r un mor bwysig bod y trafodaethau agored a gonest hyn yn cael eu cynnal yn y modd cywir, gyda buddiannau'r chwaraewr yn bennaf.

Mae angen hefyd i hyfforddwyr ddeall sut mae anafiadau, ac anafiadau hirdymor yn arbennig, effeithio ar lesiant meddwl athletwyr. Gall hon fod yn broblem wirioneddol i athletwyr ifanc, a gall arwain at ganlyniadau difrifol. Mae llawer yn dioddef gorbryder gan eu bod yn gwybod eu bod yn cystadlu am leoedd ac yn ceisio ennill contract. Mae gan rieni a Staff Hyfforddi swyddogaeth hollbwysig o ran cefnogi chwaraewyr gan y bydd llawer yn teimlo ar wahân yn y sefyllfa hon.

Mae angen hefyd i reolwyr gael ei rheoli'n effeithiol wrth ddychwelyd i chwarae ar ôl anaf, ac mae angen i hyfforddwyr fod yn ymwybodol o gydbwysedd y grym mewn sefyllfaoedd fel hyn. Dylai fod yn benderfyniad ar y cyd rhwng staff meddygol, staff hyfforddi, rhieni (os yw'r chwaraewr yn iau na 18 oed) a'r chwaraewr, ac eto mae'n hanfodol bwysig mai lles y chwaraewr yw'r brif ystyriaeth yn y penderfyniad hwn.

Mae'n bwysig bod hyfforddwyr hefyd yn rheoli cyfnodau pontio chwaraewyr yn briodol, a allai gynnwys pontio o rygbi ieuenctid i rygbi uwch neu i'r athletwyr hynny nad ydynt yn llwyddo i ennill contract proffesiynol i bontio o chwaraeon elît yn ôl i'r gêm gymunedol.

Mae deialog reolaidd gyda'r chwaraewyr a rhieni yn allweddol i feithrin perthynas.

HYFFORDDI YN Y GÊM GYMUNEDOL

Mae Undeb Rygbi Cymru wedi ymrwymo i annog amgylcheddau cadarnhaol, cynhwysol, a diogel, ac i weithio gyda rhieni, gwirfoddolwyr a gofalwyr i sicrhau ein bod yn creu diwylliant lle gall yr holl blant, pobl ifanc, ac oedolion mewn perygl ddysgu, datblygu, a chael hwyl drwy eu taith rygbi gyfan.

Mae'n hanfodol bwysig bod pawb sy'n rhan o rygbi Cymru (h.y. gwirfoddolwyr, hyfforddwyr, rhieni, gofalwyr) yn deall eu cyfrifoldebau diogelu o ran yr holl bobl y maent yn rhyngweithio â nhw yn yr amgylchedd rygbi.

Dylai hyfforddwyr sicrhau eu bod yn meddu ar y cymwysterau priodol i hyfforddi ar y lefel berthnasol a hefyd eu bod wedi'u fetio yn briodol drwy'r Gwasanaeth Datgelu a Gwahardd. Dylai hyfforddwyr greu amgylchedd cadarnhaol a chefnogol fel bod plant, pobl ifanc ac oedolion mewn perygl yn cael y cyfle i ddatblygu amrywiaeth o sgiliau bywyd. Pan fyddant yn gallu chwarae rygbi mewn amgylchedd diogel, maent yn datblygu sgiliau bywyd ochr yn ochr â'u datblygiad rygbi.

Mae'r sgiliau hyn yn eu helpu wedyn i gyfrannu'n gadarnhaol at gymdeithas yn y dyfodol, i ddatblygu cariad at y gamp a hefyd gwella eu llesiant corfforol trwy fyw bywyd iachus ac egnïol. Byddant hefyd yn cael y cyfle i ddatblygu eu potensial ym myd chwaraeon.

Mae'n gyfrifoldeb ar bawb sy'n ymwneud â'r gêm i sicrhau bod parch a disgyblaeth yn parhau i fod yn thema ganolog o ran rhoi'r cyfle i bobl fwynhau rygbi ar y maes ac oddi arno. Mae gan hyfforddwyr ran allweddol i'w chwarae yn hyn fel esiamplau cadarnhaol, ac maent mewn swydd o ymddiriedaeth a chyfrifoldeb a dylent ddangos arweinyddiaeth agored a thryloyw.

Mae hyfforddi yn swyddogaeth allweddol lle dylid dangos ymddygiadau cadarnhaol, a dylai'r rhain gyd-fynd â'r ymddygiadau a ddisgrifir yn yr Egwyddorion Allweddol o Arferion Hyfforddi Da. Bydd hyn yn cael dylanwad uniongyrchol ar sut mae'r diwylliant yn tyfu, nid yn unig o fewn timau ond yn y clwb ehangach.

Mae rhieni a gofalwyr hefyd yn chwarae rhan hollbwysig o ran rhoi cyfleoedd i blant ac oedolion mewn perygl i chwarae rygbi a chynorthwyo eu cyfranogiad parhaus. Trwy eu cyfranogiad cadarnhaol, gallant gynyddu hunanhyder, brwdfrydedd, mwynhad, ac ymgysylltiad hirdymor plant o ran rygbi, yn ogystal â'u helpu i elwa o'r amrywiaeth o sgiliau bywyd y gellir eu haddysgu trwy rygbi. Felly, mae gweithio gyda rhieni a gofalwyr yn helpu i sicrhau bod profiad rygbi'r unigolion cystal â phosibl.

Mae'n bwysig bod ein gwirfoddolwyr a phobl eraill sy'n cymryd rhan yn y gêm yn deall pwysigrwydd creu a chyfrannu at ddiwylliant rygbi cadarnhaol, a thrin pawb gyda pharch fel bod pawb yn mwynhau 'Profiad Rygbi Cymru'.

Mae chwaraewyr rygbi ar bob lefel yn haeddu ymarfer a chystadlu mewn **amgylchedd diogel, iach a difyr.**

HYFFORDDI YN Y LLWYBR PERFFORMIAD

Cyflwynir gwahanol heriau i bobl ifanc mewn amgylchedd perfformiad neu lwybr talent, ac mae'n bosibl i faterion fel rhai'n ymwneud â hyfforddiant, rheoli anafiadau, cyfryngau cymdeithasol, dopio, deiet, bwlio a rheoli perthnasoedd i gyd arwain at broblemau diogelu.

Nid oes unrhyw berson ifanc yn cychwyn fel athletwr elît – mae'n rhaid iddo dyfu o ran profiad, sgiliau a hyder gyda chymorth ei hyfforddwr a phobl eraill.

I lawer o bobl ifanc, cyrraedd lefel gynrychiadol fu eu canolbwynt ers nifer o flynyddoedd, a byddant wedi ymarfer yn galed i wireddu hyn. Bydd rhieni hefyd wedi gwneud cyfraniad sylweddol at gynnydd a llwyddiant eu plant. Ym maes chwaraeon cystadleuol gall gormod o bwysau cynnar arwain at chwythu plwc a rhoi'r gorau i gymryd rhan mewn chwaraeon.

Mae URC wedi ymrwymo i weithio gyda staff sy'n ymwneud â'r gwaith o reoli'r llwybr perfformiad neu raglenni tebyg i sicrhau eu bod yn deall eu cyfrifoldebau diogelu, ac i ddarparu amgylchedd diogel a chadarnhaol i'r athletwyr ifanc hynny ddatblygu a ffynnu.

Mae chwaraewyr rygbi ar bob lefel yn haeddu ymarfer a chystadlu mewn amgylchedd diogel, iach a difyr. Y staff hyfforddi a rheoli, ac URC yn y pen draw, sy'n gyfrifol am greu amgylchedd diogel sy'n canolbwyntio ar y chwaraewr.

Mae'r staff sy'n rheoli a hyfforddi chwaraewyr ifanc dawnus mewn rhaglenni llwybr mewn swydd o ymddiriedaeth, ac mae'n rhaid iddynt ddeall y swyddogaeth a'r cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig â hyn.

Mae ganddynt gyfrifoldeb i sicrhau bod plant sy'n cael eu nodi fel chwaraewyr ifanc elît yn cael eu diogelu yn briodol. Yn aml, mae'n rhaid i'r chwaraewyr ifanc hynny sy'n rhan o raglenni o'r fath weithio o dan bwysau mawr, mewn perthynas agos gyda hyfforddwyr a thimau cymorth, a gall problemau diogelu godi.

Ceir ffactorau a all wneud rhai chwaraewyr ifanc dawnus yn fwy agored i ymddygiadau niweidiol, naill ai ganddyn nhw eu hunain, eu hyfforddwyr neu eu rhieni, neu aelodau o'u tîm personol.

Mae'r ffactorau hyn yn cynnwys:

- Agwedd ennill o flaen popeth
- Perthynas ddwys rhwng hyfforddwr a chwaraewr
- Hunan-ddelwedd sydd wedi'i gysylltu'n agos â rhagoriaeth o ran perfformiad
- Athletwyr sy'n blant yn gweithredu mewn amgylchedd sy'n canolbwyntio ar oedolion
- Bod oddi wrth deulu a rhwydweithiau cymorth
- Ofn colli cyllid neu le ar y rhaglen os byddant yn lleisio pryderon

Gall y gofynion hyn ar ddoniau ac amser person ifanc gael canlyniadau negyddol ar ei allu i gymdeithasu â'r rhai y tu allan i'r byd chwaraeon a cholli cyfleoedd a chyfeillgarwch gyda chyfoedion eraill.

Gall sefyllfaoedd a allai fod yn gyfystyr â cham-drin godi pan fydd hyfforddwr perfformiad uchel yn datblygu rhaglenni hyfforddi ac yn blaenoriaethu presenoldeb mewn amserlenni cystadleuaeth nad ydynt yn cyd-fynd ag anghenion y person ifanc, ac amlygwyd bod chwaraewyr ifanc dawnus yn agored o dan yr amgylchiadau hyn. Dylid trin chwaraewyr fel unigolion gan deilwra rhaglenni hyfforddi i'w hanghenion datblygu unigol. Mae'n bwysig bod y rhai sy'n rheoli rhaglenni o'r fath yn deall ac yn adnabod eu chwaraewyr yn dda, ac yn canolbwyntio ar ddatblygu'r person yn ogystal â'r athletwr a'r chwaraewr. Mae angen iddynt fod ag empathi a rheoli llwythi gwaith a disgwyliadau yn effeithiol.

Dylai hyfforddwyr sy'n cynllunio amserlenni hyfforddi ystyried datblygiad person ifanc yn ei gyfanrwydd i sicrhau bod eu datblygiad a'u potensial mor fawr â phosibl. Dyma rai ffactorau allweddol i'w hystyried fel hyfforddwr:

- Pa mor dda ydych chi'n adnabod eich chwaraewyr? A allwch chi nodi a yw'n cael diwrnod da neu wael a diwygio eich sesiwn yn briodol
- Ble maen nhw ar hyn o bryd o ran eu nodau?
- Mae cyfraddau datblygu'n wahanol ac mae angen cydnabod hyn wrth gynllunio unrhyw sesiynau
- A yw'r sesiynau'n heriol neu ddim yn ddigon heriol? Y nod yw canfod y cydbwysedd perffaith
- A ydym ni'n darparu amgylchedd sy'n ddiogel yn seicolegol? A yw chwaraewyr yn teimlo'n gyfforddus i fod yn nhw eu hunain a gwthio eu hunain heb fod ofn methu
- Natur agored i niwed pobl ifanc sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon lefel elît
- Yr effaith y gall chwaraeon lefel elît fod yn ei chael ar ddatblygiad y plentyn

Mae'n eglur bod rygbi yn gamp sydd â gofynion corfforol. Yn ogystal â hyn, wrth i chwaraewr ifanc symud ar hyd y llwybr, mae natur gorfforol gemau yn cynyddu. Fodd bynnag, bydd gormod o bwyslais ar gyflyru corfforol mewn unrhyw sesiwn yn cael effaith negyddol ar ddatblygiad cymdeithasol a ffisiolegol plentyn.

Wrth i chwaraewr ifanc symud ar hyd y llwybr, bydd mwy o ofynion ar eu hamser chwarae ac ymarfer. Mae'n hanfodol bod yr holl randdeiliaid yn cynllunio a rheoli hyn yn briodol. Mae hyn oherwydd y ffaith y gall chwaraewr ifanc sy'n cystadlu mewn gormod o gemau a thwrnameintiau sy'n agos at ei gilydd, neu sy'n cael ei amlygu i ofynion hyfforddi gormodol, fod mewn perygl corfforol oherwydd amser adfer byrrach.

Mae'n rhaid amlygu y gall problemau diogelu posibl godi pan fydd hyfforddwr yn datblygu rhaglenni hyfforddi ac amserlenni cystadleuaeth sy'n diystyru anghenion y person ifanc ac yn blaenoriaethu nodau allanol.

Gallai hyn gynnwys:

- Amserlen ymarfer sy'n golygu teithio pellteroedd maith
- Amlder yr ymarfer, pryd mae ymarfer yn digwydd a hyd sesiynau ymarfer
- Cynrychioli'r chwaraeon mewn cystadlaethau rhanbarthol neu ardal wedi'i gydbwyso ag ymrwymiadau clwb neu ysgol
- Cael eu gorfodi i chwarae uwchben eu grŵp oedran

Un enghraifft o hyn fyddai chwaraewr dan 15 oed sy'n cael ei ddewis i chwarae uwchben ei grŵp oed ar lefel ranbarthol a hefyd yn cael ei ofyn i chwarae yng nghystadleuaeth dan 15 Tarian Dewar, a hefyd yn cael ei ofyn i chwarae i'r ysgol a'i glwb. Mae angen rheoli'r sefyllfaoedd hyn yn effeithiol a sicrhau nad yw'r galw ar y plentyn yn gorfforol ac yn feddyliol yn ormodol.

Mae'n bwysig bod llwythi gwaith chwaraewyr yn cael eu rheoli'n briodol a bod ganddynt amser i ymarfer ac nid cystadlu yn unig.

Cyfrifoldeb yr oedolion hynny sydd â dyletswydd o ofal i'r plentyn yw sicrhau bod cyfnodau digonol o orffwys i ganiatáu adferiad, adfywiad a thwf.

Wrth i chwaraewyr ifanc dawnus symud ar hyd y llwybr ac i hyfforddiant cryfder a chyflyru ddod yn fwy blaenllaw, mae'n rhaid mai lles yr unigolyn yw'r prif ganolbwynt. Mae angen datblygu eu cryfder a'u cyflyru i roi'r priodweddau corfforol iddynt ar gyfer y gêm fodern ar y lefel elît.

Fodd bynnag, ni ddylid ystyried cryfder a chyflyru fel ychwanegiad syml at raglen ymarfer a chystadlu gyffredinol ar gyfer plentyn, ond yn hytrach fel ffactor allweddol mewn datblygiad athletaidd hirdymor.

Gall y gofynion ar berson ifanc gael canlyniadau negyddol ar ei allu i gymdeithasu y tu allan i'r amgylchedd rygbi neu adael amser prin ar gyfer cyfleoedd eraill a chyfeillgarwch gyda chyfoedion, felly mae'n eithriadol o bwysig ei ystyried fel datblygiad person yn ogystal â chwaraewr ac athletwr. Mae angen mabwysiadu dull cyfannol o ddatblygu athletwyr ifanc gan y budd buddsoddi yn y person o fudd i'w ddatblygiad cyffredinol fel chwaraewr a'i allu i berfformio mewn amgylchedd tîm.

Pan fydd chwaraewyr yn ymuno â'r llwybr perfformiad, mae'n hanfodol bwysig bod y disgwyliadau chwaraewyr, rhieni a gwarcheidwaid yn cael eu rheoli'n briodol. Dylai fod polisi eglur ar waith o ran sut y byddant yn cael eu rheoli.

Dylai chwaraewyr sy'n ymuno â'r llwybr perfformiad dderbyn sesiwn gynefino pan fyddant yn cael eu briffio ar y disgwyliadau ohonynt, a dylai rhieni a gwarcheidwaid hefyd fod yn ymwybodol o hyn. Dylai'r sesiwn gynefino hon hefyd gynnwys gwybodaeth am ddewis y tîm, ymarfer, cystadlaethau, gwrth-ddopio, deiet, swyddogaeth asiantau chwaraeon, hysbysu am bryderon a materion diogelu ac addysg arall sy'n gysylltiedig â lles chwaraewyr. Dylid cynnal adolygiadau perfformiad rheolaidd a dylid darparu adborth priodol a pherthnasol ar bob cyfle.

Mae'n eithriadol o bwysig bod chwaraewyr sy'n cael eu rhyddhau o'r rhaglen llwybr perfformiad yn cael eu rheoli'n briodol pan fyddant yn ymadael. Dylent gael eu cefnogi drwy'r broses hon ynghyd â'u rhieni i sicrhau eu bod yn cael eu hannog i barhau i chwarae rygbi ac yn cael eu cadw yn y gêm.

Dylid darparu adborth penodol i chwaraewyr a rhieni a dylent gael cyfweliad ymadael, fel bod eu trosglwyddiad o'r amgylchedd hwn i'r gêm gymunedol mor gyfforddus â phosibl.

Dylai hyfforddwyr
barchu a hybu
hawliau'r unigolyn

EGWYDDORION ALLWEDDOL ARFERION HYFFORDDI DA

Mae Undeb Rygbi Cymru wedi ymrwymo i annog amgylcheddau cadarnhaol, cynhwysol a diogel, ac i weithio gyda rhieni, gwirfoddolwyr a gofalwyr i sicrhau ein bod yn creu diwylliant lle gall bob plentyn, person ifanc, ac oedolion mewn perygl ddysgu, datblygu, a chael hwyl drwy eu taith rygbi gyfan.

Hawliau

Dylai hyfforddwyr barchu a hybu hawliau'r unigolyn o fewn amgylchedd y tîm.
Dylai hyfforddwyr ddatblygu amgylchedd hyfforddi -

- nad yw'n gwahaniaethu ar sail rhywedd, statws priodasol, hil, lliw, anabledd, hunaniaeth rywiol, oedran, galwedigaeth, credoau crefyddol neu farn wleidyddol
- nad yw'n caniatáu unrhyw fath o wahaniaethu i beidio â chael ei herio
- sy'n darparu profiad rygbi cadarnhaol a difyr i bawb sy'n cymryd rhan
- lle mae pawb yn cael cyfle i gymryd rhan
- sy'n cydnabod hawliau pobl i gael eu trin fel unigolion hyd yn oed mewn gêm tîm
- lle mae chwaraewyr yn gofyn am gyngor gan hyfforddwyr eraill, gwirfoddolwyr neu staff os bydd yr angen yn codi
- sy'n hybu'r cysyniad o ffordd gytbwys o fyw ym myd rygbi a'r tu allan iddo
- sy'n parchu hawliau, urddas a gwerth pob athletwr ac yn trin pawb yn gyfartal, beth bynnag fo'u cefndir neu allu
- sy'n blaenoriaethu lles chwaraewyr fel eich prif ystyriaeth
- sy'n parchu safbwyntiau hyfforddwyr eraill, rheolwyr a staff cymorth yn gyhoeddus ac yn osgoi beirniadaeth anghytbwys o gydweithwyr

Perthynas

Dylai hyfforddwyr ddatblygu perthynas weithio gadarnhaol gyda'u chwaraewyr, rheolwyr a staff cymorth
Dylai hyfforddwyr ddatblygu amgylchedd hyfforddi -

- sy'n darparu profiad cadarnhaol trwy ddangos rhinweddau arweinyddiaeth i hybu ymddygiad priodol sy'n dangos parch
- nad yw'n ymgymryd ag ymddygiad sy'n gyfystyr ag unrhyw fath o gam-drin (corfforol, rhywiol, emosiynol neu esgeulustod) neu arfer gwael
- sy'n datblygu perthynas weithio gadarnhaol gyda chwaraewyr yn seiliedig ar onestrwydd, tryloywder, cyd-ymddiriedaeth, a pharch
- sy'n hybu lles a buddiannau pennaf y chwaraewyr yr ydych yn eu hyfforddi
- nad yw'n cam-fanteisio ar natur agored i niwed athletwr
- sy'n caniatáu iddynt weithredu os oes gennych bryderon am ymddygiad hyfforddwr arall, rheolwr neu aelod o'r staff cymorth
- sy'n grymuso eich chwaraewyr i fod yn gyfrifol am eu penderfyniadau eu hunain
- sy'n annog ac yn cefnogi chwaraewyr i dderbyn a chymryd cyfrifoldeb am eu hymddygiad a'u perfformiad eu hunain
- sy'n sicrhau eu bod yn atebol am eu gweithredoedd

Safonau Personol

Dylai hyfforddwyr gydymffurfio â chyfres o safonau personol sydd â'r nod o sicrhau rhagoriaeth a dangos rhinweddau arweinyddiaeth cadarnhaol

Dylai hyfforddwyr ddatblygu amgylchedd hyfforddi -

- sy'n caniatáu i chi fod yn esiampl gadarnhaol, yn enwedig i chwaraewyr ifanc, y tu mewn a'r tu allan i'r amgylchedd rygbi
- sy'n caniatáu i chi fod yn deg ac yn onest gyda chwaraewyr ac eraill sy'n cymryd rhan yn y gamp
- sydd mor ddiogel â phosibl trwy greu a chynnal amgylchedd diogel i sicrhau bod cyn lleied o risg â phosibl ac i ddiogelu enw da'r gamp
- sy'n hybu gweithrediad arferion hyfforddi diogel a chywir
- sy'n hyrwyddo'n weithredol manteision cymryd rhan mewn rygbi, gan gynnwys y cyfraniad cadarnhaol y gall ei wneud i sicrhau canlyniadau gwell i bawb, ond plant, pobl ifanc ac oedolion mewn perygl yn arbennig

Safonau Proffesiynol

Dylai hyfforddwyr ennill cymwysterau priodol a chael eu fetio'n briodol, a sicrhau eu bod yn parhau i ddatblygu eu sgiliau a'u galluoedd fel Hyfforddwr trwy ddatblygiad proffesiynol parhaus

Dylai hyfforddwyr ddatblygu amgylchedd hyfforddi -

- sydd wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaeth o ansawdd uchel
- sy'n cynnal yn llym y lefel briodol o gyfrinachedd
- sy'n caniatáu i chi weithredu yn foesegol, yn broffesiynol a chydag uniondeb
- sy'n caniatáu i chi fod yn broffesiynol yn eich agwedd a derbyn cyfrifoldeb am eich gweithredoedd
- sy'n caniatáu i chi fod â'r cymwysterau priodol i hyfforddi ar y lefel berthnasol
- sy'n caniatáu i chi weithio o fewn cyfyngiadau eich cymhwysedd proffesiynol a'ch maes a'ch maes arbenigedd
- sy'n caniatáu i chi weithio gyda chydweithwyr mewn ffordd sy'n hwyluso buddiannau'r chwaraewr yn y ffordd orau
- lle byddwch yn cael eich fetio yn briodol yn unol â Pholisi Diogelu URC os yw'n ofynnol
- sy'n cyfrannu at ddatblygiad hyfforddi fel proffesiwn trwy ddatblygiad proffesiynol parhaus, trwy gyfnewid gwybodaeth a syniadau gyda phobl eraill, a thrwy weithio mewn partneriaeth ag asiantaethau a gweithwyr proffesiynol eraill
- sy'n gofyn am ganiatâd gan riant neu warcheidwad cyfreithiol wrth ddarparu gwasanaeth i chwaraewyr sy'n 18 oed neu'n iau neu lle'r ydych yn credu efallai nad yw'r gallu gan yr athletwr i gydsynio naill ai oherwydd aeddfedrwydd neu alluedd meddyliol
- sy'n sicrhau cydymffurfiad â Pholisi Diogelu URC
- sy'n sicrhau cydymffurfiad â Chodau Ymddygiad URC ar gyfer Hyfforddwyr
- sy'n sicrhau cydymffurfiad â Chod Ymddygiad Cyfryngau Cymdeithasol URC
- sy'n sicrhau cydymffurfiad â Rheolau Gwrth-ddopio URC a hybu chwaraeon glân
- sy'n sicrhau cydymffurfiad â Rheoliadau Disgyblaeth URC, Rheoliadau Gwrth-lygredd URC a pholisïau a chanllawiau eraill sy'n gysylltiedig â disgyblaeth

Mae Undeb Rygbi Cymru wedi **ymrwymo** i sicrhau bod plant, pobl ifanc ac oedolion mewn perygl yn cael y cyfle i ddatblygu.

ADNABOD ARFERION HYFFORDDI GWAEL A CHAM-DRIN

Hyd yn oed i'r rhai sy'n brofiadol yn gweithio gyda cham-drin plant ac oedolion, nid yw bob amser yn hawdd adnabod sefyllfa lle gallai cam-drin ddigwydd neu y mae eisoes wedi digwydd. Nid yw staff a gwirfoddolwyr ym maes chwaraeon yn arbenigwyr yn adnabod sefyllfaoedd o'r fath. Fodd bynnag, mae ganddynt gyfrifoldeb i weithredu os oes ganddynt unrhyw bryderon am ymddygiad rhywun (oedolyn neu blentyn arall) tuag at berson neu oedolyn mewn perygl.

Mae URC yn annog cyflogeion a gwirfoddolwyr i hysbysu Swyddog Diogelu'r Clwb am unrhyw bryderon sydd ganddynt, neu eu hysbysu'n uniongyrchol i Dîm Diogelu URC. Os ceir pryder difrifol y gallai plentyn neu oedolyn fod mewn perygl uniongyrchol, yna dylid hysbysu'r Heddlu'n uniongyrchol am y mater.

Nid cyfrifoldeb staff, hyfforddwyr na gwirfoddolwyr yw penderfynu a yw cam-drin yn digwydd ai peidio. Eu swyddogaeth nhw yw dilyn gweithdrefnau ac anfon unrhyw wybodaeth neu bryderon ymlaen at y cyswllt priodol, a fydd yn ymdrin wedyn â'r asiantaethau eraill priodol i benderfynu a oes cam-drin wedi digwydd h.y. y Gwasanaethau Cymdeithasol neu'r Heddlu.

Mae Undeb Rygbi Cymru wedi ymrwymo i sicrhau bod plant, pobl ifanc ac oedolion mewn perygl yn cael y cyfle i ddatblygu mewn amgylchedd o'r fath. Mae gennym ddull diogelu rhagweithiol sydd â'r nod o ddatblygu ac esblygu ein strategaethau a gwella safonau yn barhaus i ddiogelu plant, pobl ifanc ac oedolion mewn perygl sy'n rhan o fyd rygbi Cymru.

Fodd bynnag, os caiff achosion o gam-drin eu hysbysu, mae Undeb Rygbi Cymru hefyd wedi ymrwymo i gynorthwyo plant a phobl ifanc, oedolion mewn perygl a theuluoedd i sicrhau bod unrhyw ymchwiliadau yn cael eu cynnal mewn modd proffesiynol a phrydlon.

Adnabod Cam-drin

Enghreifftiau o Gam-drin Plant yn Gorfforol

- Achosi niwed corfforol i blentyn. Gall niwed corfforol hefyd gael ei achosi pan fydd rhiant neu ofalwr yn ffugio symptomau neu'n achosi salwch mewn plentyn yn fwriadol. Mae'r canlynol yn enghreifftiau o gam-drin corfforol mewn amgylchedd rygbi:
- Amlygu chwaraewyr ifanc i ymarfer corff neu hyfforddiant sy'n diystyru gallu eu cyrff anaeddfed sy'n tyfu
- Amlygu chwaraewyr ifanc i or-chwarae, orymarfer neu flinder
- Amlygu chwaraewyr ifanc i alcohol, neu roi cyfle iddynt yfed alcohol pan fyddant yn iau na'r oed cyfreithiol
- Amlygu chwaraewyr ifanc i gyffuriau gwella perfformiad neu gyffuriau hamdden

Enghreifftiau o Gam-drin Plant yn Emosiynol

- Bychanu plant neu o flaen pobl eraill
- Rhoi adborth negyddol dro ar ôl tro
- Anwybyddu ymdrechion chwaraewr ifanc i ddatblygu dro ar ôl tro
- Gofyn dro ar ôl tro am lefelau perfformiad sydd uwchben y rhai y gall y chwaraewr ifanc eu cyrraedd
- Gor-bwyslais ar ennill a dim digon ar ddatblygiad

Enghreifftiau o Gam-drin Plant yn Rhywiol

- Datblygu neu annog perthynas amhriodol rhwng oedolion a phlant.
- Defnydd amhriodol o gyfryngau cymdeithasol trwy feithrin perthynas amhriodol
- Cyffwrdd plant yn amhriodol

Enghreifftiau o Esgeuluso Plant

- Chwaraewyr ifanc yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain heb oruchwyliaeth briodol
- Chwaraewyr ifanc yn cael eu hamlygu i wres neu oerfel diangen heb hylif neu amddiffyniad
- Chwaraewyr ifanc yn cael eu hamlygu i berygl annerbyniol o anafiadau
- Chwaraewyr ifanc yn cael eu hamlygu i fwlio

Enghreifftiau o Gam-drin Oedolion

- Hunan-esgeulustod
- Caethwasiaeth Fodern
- Cam-drin Domestig
- Gwahaniaethol
- Sefydliadol
- Corfforol
- Rhywiol
- Ariannol neu Faterol
- Esgeulustod neu Weithredoedd o Hepgoriad
- Emosiynol neu Seicolegol

Adnabod Arferion Hyfforddi Gwael

Enghreifftiau o Arferion Hyfforddi Gwael

- Ymddygiad amhriodol neu ymddygiad tra-awdurdodol
- Pwysau ymarfer a chystadlu gormodol
- Methu â dilyn prosesau diogelu a hyfforddi priodol
- Peidio â darparu hyfforddiant, cyfarwyddyd a chefnogaeth priodol i chwaraewyr
- Methu â pharchu hawliau chwaraewyr, rhieni, hyfforddwyr, dyfarnwyr a gwirfoddolwyr eraill o fewn y gêm
- Methu â chymryd cyfrifoldeb am les plant neu oedolion mewn perygl
- Methu â pharchu penderfyniadau a wnaed gan ddyfarnwyr
- Methu â chydymffurfio â'r Codau Ymarfer
- Mynd â phlant neu oedolion mewn perygl i'ch cartref neu fannau eraill o'r neilltu
- Ymgymryd â gemau garw, corfforol neu rywiol bryfoclyd
- Rhannu ystafell gyda phlentyn
- Caniatáu neu ymgymryd ag unrhyw fath o gyffwrdd amhriodol
- Gwneud sylwadau rhywiol awgrymog
- Achosi i blentyn neu oedolyn mewn perygl grio fel math o reolaeth
- Caniatáu i blant ddefnyddio iaith amhriodol heb eu herio
- Caniatáu i honiadau a wnaed gan blentyn neu oedolyn mewn perygl beidio â chael eu herio, eu cofnodi neu fod yn destun gweithredu
- Gadael unrhyw ymarfer neu gêm heb sicrhau bod plant neu oedolion mewn perygl wedi gadael yn ddiogel
- Cyflawni gofal personol i blentyn y gall y plentyn ei wneud heb gymorth
- Camddefnyddio sefyllfa freintiedig o rym neu ymddiriedaeth
- Troi at dactegau bwlio neu gam-drin llafar
- Achosi cyfranogwr i golli hunan-barch trwy fychanu, tanseilio neu godi cywilydd ar yr unigolyn

Treulio gormod o amser ar eich pen eich hun gyda phlant neu oedolion mewn perygl oddi wrth oedolion eraill neu ofalwyr.

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ym Mholisi Diogelu URC a Game Locker URC

https://d2cx26qpfwuhvu.cloudfront.net/wru/wp-content/uploads/2020/11/11100315/WRU-Safeguarding-Policy-2019-.pdf

https://www.wrugamelocker.wales/en/resources-and-videos/resources/

Cysylltiadau Defnyddiol

Tîm Polisi ac Uniondeb URC:
Llinell Uniondeb URC (Rhif Ffôn **029 20 822 200**)

Blwch Negeseuon E-bost Uniondeb
integrity@wru.wales

WRU