



## CERIST IAU

### Ffurflen Gais am Aelodaeth

Mae Clwb Triathlon Cerist yn ceisio cynnig hyfforddiant o safon i bobl ifanc 5-16 oed mewn amgylchedd diogel a chyfeillgar. Mae'r Clwb wedi'i gofrestru'n swyddogol â Thriathlon Cymru / Prydain, ac rydym wedi mabwysiadu Cod Arfer Da Triathlon Prydain ar gyfer Diogelu Plant. Clwb Triathlon Cerist yn unig fydd yn defnyddio'r wybodaeth a roddir yma, ac ni fydd yn cael ei rhoi i unrhyw un arall. Rhaid rhoi gwybod am unrhyw gyflyrau meddygol perthnasol, e.e. asthma neu glefyd y siwgr, yma ac wrth gofrestru ar gyfer pob sesiwn hyfforddi. Rhaid bod rhiant / gwarchodwr ar gael i ni gysylltu â nhw yn ystod sesiynau hyfforddi neu rasys os nad ydynt yn bresennol, a rhaid iddynt aros am y sesiwn cyfan os yw'r plentyn yn 8 oed neu'n iau.

### Dim ond £5 y flwyddyn yw'r ffi aelodaeth

**Bydd consesiwn ar gyfer sesiynau hyfforddi a rasys y Clwb! Gweithgareddau arbennig ar gyfer aelodau!**

Enw'r Plentyn		Dyddiad geni	/	/
Cyfeiriad	Cod post:			
Cyflyrau Meddygol				
Manylion cyswllt	Rhiant / Gwarchodwr		Cyswllt Arall	
Enw				
☎ Cartref				
☎ Symudol				
☎ Gwaith				
E-bost				

Ticiwch

Ymgeisïaf am aelodaeth iau o Glwb Triathlon Cerist i fy mhlentyn, ac rwy'n deall fod gofyn i'r aelodau ddilyn Cod Ymddygiad Aelodau Iau Cerist (gweler isod) a rheolau'r Clwb / BTF bob amser

Tra bo asesiadau risg manwl yn cael eu cynnal ar holl weithgareddau'r Clwb, mae anafiadau'n bosibl bob amser mewn chwaraeon - rwy'n deall y bydd yr aelodau iau yn gyfrifol am eu diogelwch eu hunain

Cytunaf i gadw at God Ymddygiad Rhieni a Gwarchodwyr Cerist (gweler isod)

Mae'r Clwb yn cadw at Ganllawiau Triathlon Prydain ar gyfer defnyddio delweddau ffotograffig a fideo o blant / pobl ifanc dan 18. Rhoddaf ganiatâd i ddelweddau o fy mhlentyn yn cymryd rhan mewn sesiynau hyfforddi a rasys gael eu defnyddio gan y Clwb (e.e. ar wefan / tudalen Facebook y Clwb) yn unol â'r canllawiau hynny (byddwn yn gofyn caniatâd eto *bob amser* cyn tynnu neu ddefnyddio unrhyw luniau)

Cytunaf i helpu mewn digwyddiadau'r Clwb iau o dro i dro (e.e. fel marsial, neu ddarparu marsial, mewn rasys)

**Llofnod:** \_\_\_\_\_ **Dyddiad:** \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Rhowch y ffurflen i aelod o bwyllgor Adran Iau Cerist ynghyd ag arian parod neu sic (taladwy i Glwb Triathlon Cerist) am £5, neu ei hanfon at: **Aelodaeth Iau Cerist, Faenol, Dolfach, Llanbryn-mair, Powys, SY19 7AF**

Ewch i [www.ceristtriathlon.org.uk](http://www.ceristtriathlon.org.uk) i weld rheolau'r Clwb, ac ewch i'r wefan neu ein tudalen Facebook am newyddion, amseroedd sesiynau ac ati. I gael rhagor o wybodaeth am Ddiogelu Plant a rheolau'r BTF ewch i

[www.welshtriathlon.org](http://www.welshtriathlon.org)





## Cod Ymddygiad Aelodau Iau Cerist

Mae Clwb Triathlon Cerist wedi ymrwymo i ddiogelu a hyrwyddo lles ei holl aelodau. Mae'r clwb o'r farn ei bod yn bwysig y dylai aelodau, hyfforddwyr, gweinyddwyr a rhieni sy'n ymwneud â'r clwb ddangos parch bob amser, a rhannu unrhyw bryder neu gwynion sydd ganddynt am unrhyw agwedd o'r clwb gyda'r hyfforddwyr neu Swyddog Lles y Clwb.

**Fel Aelodau Iau Cerist, bydd disgwyl i chi ddilyn rheolau canlynol y clwb:**

### **RHAID i bob aelod iau**

- Gadw at amseroedd hyfforddiant neu gystadlaethau a dweud wrth yr hyfforddwyr os byddant yn hwyr
- Talu'n brydlon am unrhyw sesiynau hyfforddi neu ddigwyddiadau
- Cofrestru cyn pob sesiwn
- Gwisgo dillad addas ar gyfer ymarfer a digwyddiadau, fel y cytunwyd â'r hyfforddwyr
- Gwisgo helmed seiclo wedi'i chymeradwyo ar gyfer sesiynau hyfforddi seiclo (ANSI Z90.4, SNELL B90, EN1078 neu safon genedlaethol gyfatebol). Os na fydd gennych helmed, NI fyddwch yn cael cymryd rhan yn y sesiwn.
- Chwarae, ymarfer a chystadlu o fewn y rheolau a pharchu gwrthwynebwyd a swyddogion a'u penderfyniadau
- Dangos ymddygiad da yn ystod sesiynau hyfforddi a digwyddiadau
- Ymddwyn yn gyfeillgar, call ac addas gydag aelodau eraill, rhieni, hyfforddwyr ac ymwelwyr â'r clwb, ac unrhyw un arall y byddwch yn dod i gysylltiad â nhw wrth gynrychioli'r clwb
- Helpu a chefnogi aelodau eraill y clwb, pan fydd hynny'n bosibl
- Peidio gadael sesiynau hyfforddi heb ddweud wrth yr hyfforddwyr
- Dweud wrth yr hyfforddwyr yn syth os byddwch yn teimlo'n sâl

**Ni fydd yr aelodau iau yn cael ysmegu na defnyddio alcohol a chyffuriau mewn sesiynau hyfforddi nac wrth gynrychioli'r clwb mewn cystadlaethau.**

**Nid yw unrhyw fwlio llafar na chorfforol yn dderbyniol; byddwn yn gofyn i unrhyw aelod sy'n ymddwyn felly i adael y sesiwn.**

**Yr Uwch Hyfforddwr fydd yn ymdrin ag unrhyw achos o dorri'r Cod Ymddygiad i Aelodau Iau yn y lle cyntaf. Bydd y Swyddog Lles yn adrodd i'r pwyllgor am unrhyw ddigwyddiadau, a bydd y pwyllgor yn cymryd camau pellach fel sy'n addas.**



## Cod Ymddygiad Rhieni a Gwarchodwyr Cerist

Mae Triathlon Prydain wedi ymrwymo i gynnal y safonau ymddygiad uchaf posibl yn ystod pob Triathlon, Duathlon a digwyddiadau aml-gamp cysylltiedig.

Mae 'Cod Ymddygiad Rhieni' Triathlon Prydain yn crynhoi hanfod ymddygiad ac arfer da ym maes Triathlon. Mae hyn yn berthnasol i rieni, a hefyd i warchodwyr, gofalwyr, teuluoedd a gwylwyr.

Mae gan yr holl unigolion hynny gyfrifoldeb i ymddwyn yn unol â'r safonau a nodir gan Driathlon Prydain isod. Mae unrhyw ymddygiad sy'n gwahaniaethu, sy'n sarhaus neu'n dreisgar yn annerbyniol, a byddwn yn gweithredu ar unrhyw gwynion yn unol â'r gweithdrefnau yn ein Polisi Diogelu a Gwarchod Plant.

### Cod Ymddygiad

- Parchu hawliau, urddas a gwerth pawb, o fewn cyd-destun y gamp
- Trin pawb yn gyfartal ac mewn modd sensitif, a pheidio gwahaniaethu ar sail oed, rhyw, cefndir ethnig, crefydd, cyfeiriadedd rhywiol nac anabledd
- Annog eich plentyn i ddysgu rheolau Triathlon Prydain a chystadlu oddi mewn iddynt
- Derbyn barn y swyddogion yn gyhoeddus a dilyn eu cyfarwyddiadau, cyn belled ag nad ydynt yn mynd yn groes i ysbryd y cod hwn
- Dysgu eich plentyn i barchu swyddogion digwyddiadau
- Helpu eich plentyn i adnabod perfformiad da, nid canlyniadau yn unig, i osgoi siom diangen
- Peidio cosbi neu fychanu plentyn am golli neu wneud camgymeriad
- Cefnogi eich plentyn wrth gymryd rhan, a'i helpu i fwynhau'r gamp
- Cofio mai nod y gamp yw cael y plant i gael hwyl, gwella a theimlo'n dda
- Gosod esiamp l dda trwy gymeradwyo pob perfformiad da, gan eich plentyn chi neu blant eraill
- Defnyddio iaith gywir a phriodol bob amser
- Cofio mai trwy esiamp l mae pobl ifanc yn dysgu orau
- Cydnabod gwerth a phwysigrwydd gwirfoddolwyr, hyfforddwyr, dyfarnwyr a threfnwyr digwyddiadau – eu hamser a'u hymroddiad hwy sy'n cadw'r gamp yn fyw
- Mae pobl ifanc yn cymryd rhan mewn chwaraeon er eu mwynhad *nhw* nid *chi* – peidiwch â gorfodi'ch plentyn i gymryd rhan