# 4.0 Gwirfoddolwyr

## Gwirfoddoli y tu Hwnt i'r Pandemig

## Trosolwg

1. Cyflwyniad
2. Ailsefydlu gwirfoddoli
3. Cwestiynau cyffredin
4. O ble i gael rhagor o wybodaeth?
5. Adnoddau defnyddiol

Nod y canllaw diwygiedig hwn yw helpu mudiadau i ailsefydlu gwirfoddoli, wrth i gyfyngiadau'r coronafeirws ddod i ben yng Nghymru, gan gydnabod bod dal angen mynd ati i wneud hyn mewn modd gofalus.

## Cyflwyniad

Mae pedair adran:

- **Ailsefydlu gwirfoddoli** – Rhai agweddau y bydd angen i chi eu hystyried.
- **Cwestiynau Cyffredin** – Ateb syml i'r cwestiynau mwyaf cyffredin.
- **O ble i gael rhagor o wybodaeth?** – Crynhoad o ffynonellau ar y we y dylid edrych arnyn nhw i gael gwybodaeth fanwl a'r canllawiau diweddaraf ar feysydd penodol.
- **Adnoddau defnyddiol** – Rhai enghreifftiau o dempledi ac offer a allai fod yn ddefnyddiol.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn edrych ar y canllawiau diweddaraf:
Llywodraeth Cymru - Gwybodaeth am Goronafeirws

Cefnogi Trydydd Sector Cymru Third Sector Support Wales

**Dolen Allanol**
Mae eich canolfan gwirfoddoli lleol ar gael am gyngor a chymorth os byddwch chi ei angen:
[Dod o hyd i'ch Canolfan Gwirfoddoli Lleol]

# Ailsefydlu gwirfoddoli

Er mwyn ailsefydlu gwirfoddoli, mae angen ystyried:

- Y gwirfoddolwyr
- Y lleoliadau lle bydd y gwirfoddoli yn cael ei wneud
- Y gweithgareddau sy'n cael eu gwneud

## Gwirfoddolwyr

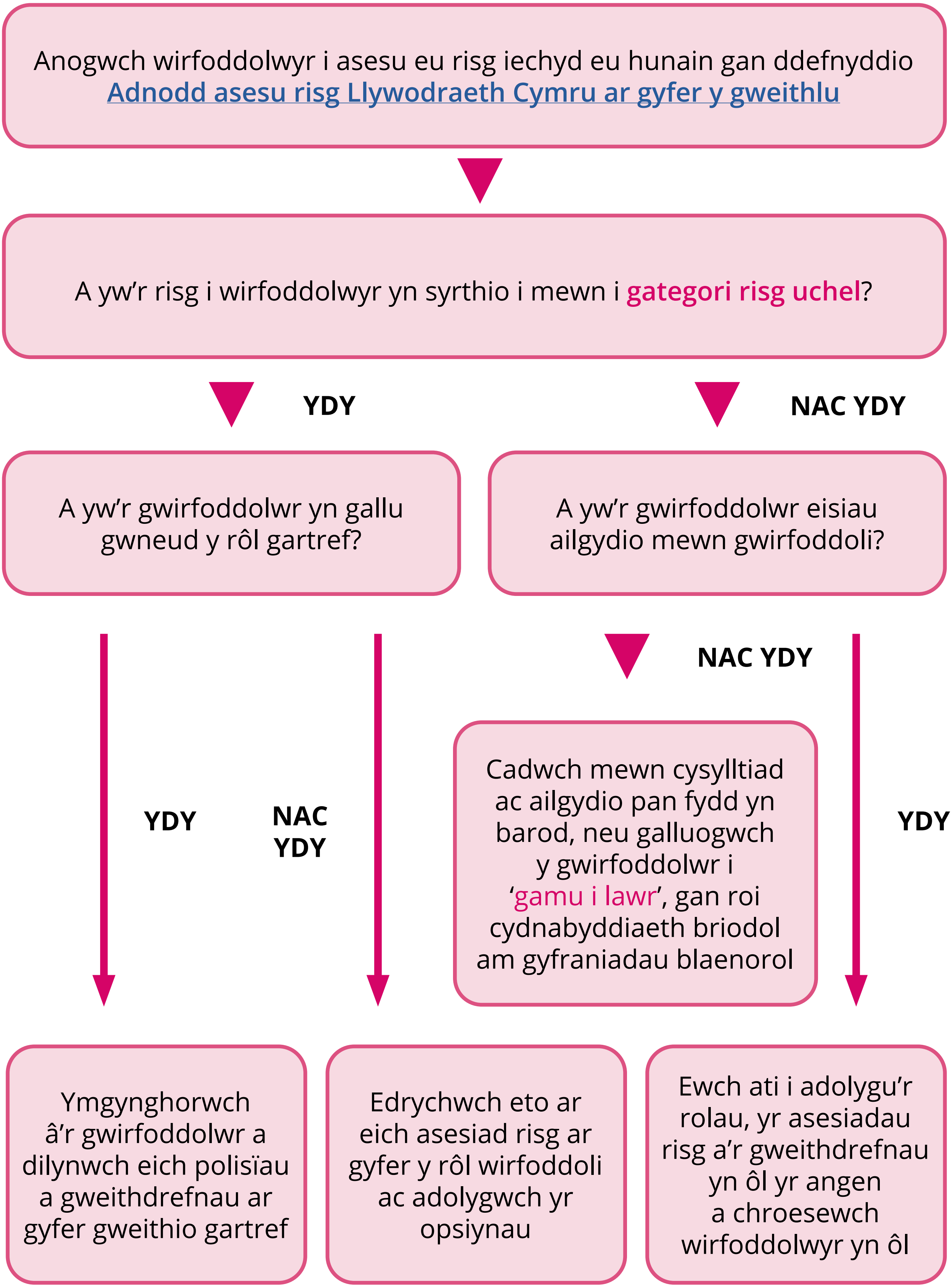
Effallai bod nifer ac amrediad yr unigolion sy'n barod ac ar gael i wirfoddoli wedi newid. Efallai y bydd rhai yn dewis peidio â dychwelyd i wirfoddoli, am ba bynnag reswm, neu efallai y byddan nhw'n ansicr ynghylch ailgydio mewn rhai agweddau ar yr hyn roedden nhw'n eu gwneud o'r blaen.

Ar y llaw arall, efallai bod gwirfoddolwyr newydd wedi cysylltu â'ch mudiad yn ystod y misoedd diwethaf. Efallai hefyd fod pobl a ddaeth ymlaen i wirfoddoli'n lleol yn ystod COVID-19, yn fodlon parhau i wirfoddoli, o bosibl gyda gwahanol fudiad.

Efallai bod eich Canolfan Gwirfoddoli Lleol yn gwybod am unigolion sydd eisiau gwirfoddoli ond nad ydyn nhw wedi'u paru â chyfle gwirfoddoli eto.

Mae Ffigur 1 yn crynhoi dull o asesu a chynnwys gwirfoddolwyr ar ôl seibiant a oedd yn ymwneud â COVID-19.

## Ffigur 1: Asesu gwirfoddolwyr cyn mynd yn ôl i wirfoddoli



## Lleoliad

Os yw'r gwirfoddoli eisoes yn cael ei wneud gartref, gall hyn barhau. Fel arall, mae'n bosibl y bydd angen parhau i ystyried pethau fel cadw pellter cymdeithasol a mesurau rheoli heintiau.

Gall gweithgareddau awyr agored ganiatáu i bobl gadw pellter cymdeithasol yn haws, ond efallai y bydd angen ystyried mynediad at gyfleusterau toiled, cyfarpar, lluniaeth a threfniadau parcio/gollwng.

Mae rhai canllawiau penodol ar gael o ran:

- Cludiant cymunedol (Saesneg yn unig)
- Siopau elusen (Saesneg yn unig)
- Gerddi cymunedol a ffermydd dinas (Saesneg yn unig)
- Mannau addoli

**Dolen Allanol**
Gweler canllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer Lefel Rhybudd 0:
Canllawiau Llywodraeth Cymru

## Gweithgareddau gwirfoddoli

Mae lleihau cysylltiad cymdeithasol uniongyrchol yn debygol o fod yn bwysig am lawer o fisoedd i ddod. Bydd parhau i gynnal gweithgareddau ar-lein neu dros y ffôn yn helpu i leihau'r risg. Pan na fydd hyn yn bosibl, dylid **cadw pellter cymdeithasol** lle'n bosibl. Gallai hyn olygu addasu neu ail-ddylunio patrymau darparu gwasanaeth.

Os na ellir cadw pellter cymdeithasol, yna ystyriwch ddefnyddio **cyfarpar diogelu** fel **gorchuddion wyneb** a sicrhewch fod unigolion sydd mewn mwy o berygl o ddod i gysylltiad â COVID-19 mewn rolau sy'n gallu cael eu gwneud drwy **gadw pellter cymdeithasol** priodol.

## Asesu a rheoli risg

Hyd yn oed pan na fydd deddfwriaeth yn gofyn am fesurau coronafeirws mwyach, bydd angen i chi benderfynu ar y camau mwyaf priodol ar gyfer eich sefyllfa. Dylai'r asesiad risg fynd i'r afael â risgiau sy'n ymwneud â gwirfoddolwyr, buddiolwyr, y lleoliad a'r gweithgareddau gwirfoddoli.

Lle'n briodol, dylid ei gynnal mewn ymgynghoriad â chydweithwyr staff, gwirfoddolwyr ac undebau llafur.

Dyma rai mesurau i reoli risgiau sy'n berthnasol i COVID-19:

- Cadw pellter corfforol, a mesurau i leihau'r risg pan na fydd hyn yn bosibl
- Rheoli sut y defnyddir y lle, e.e. systemau unffordd, gosod sgriniau neu gyfyngu'r niferoedd
- Gweithdrefnau hylendid gan gynnwys glanhau, golchi dwylo, defnyddio hylif diheintio dwylo
- Gwisgo cyfarpar diogelu personol neu orchuddion wyneb
- Addasu'r gweithgareddau a chynorthwyo gwirfoddolwyr i wirfoddoli gartref
- Newid natur gweithgareddau a wneir er mwyn lleihau'r rhyngweithiadau wyneb yn wyneb ag aelodau o'r cyhoedd
- Ail-leoli gwirfoddolwyr i rolau sy'n seiliedig ar ba mor agored ydynt i ddal Covid-19 gyda 'risg bersonol'
- Adolygu'r yswiriant, yn enwedig os yw gweithgareddau wedi'u haddasu
- Adolygu'r hyfforddiant (e.e. ar weithdrefnau glanhau a gweithle) a threfniadau goruchwylio gwirfoddolwyr
- Cadw cofnodion er mwyn eich galluogi i gymryd camau priodol os byddwch chi'n cael eich gwneud yn ymwybodol o rywun sy'n dal salwch adroddadwy (er bod y gofyniad sy'n ymwneud â Covid-19 i gofnodi manylion cyswllt y rheini sy'n cwrdd mewn un lle yn dod i ben ar yr un pryd â'r rheoliadau Coronafeirws).

**Gwybodaeth**

Gallwch weld enghreifftiau o restrau gwirio ac asesiadau risg ar gyfer meysydd gweithgarwch gwahanol o dan 'O ble i gael rhagor o wybodaeth', a gallwch ddefnyddio'r rhain fel canllaw i lunio eich rhai eich hunan.

O ble i gael rhagor o wybodaeth

Efallai y byddwch chi angen amser i feddwl am sut rydych chi eisiau aildrefnu'r gwirfoddoli, er mwyn rheoli'r risgiau yn yr hirdymor. Bydd hi'n bwysig cyfathrebu eich bwriadau, a'ch rhesymau dros unrhyw newidiadau, gyda gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid eraill.

# Cwestiynau cyffredin

## C: A allwn ni ofyn i wirfoddolwyr am eu hiechyd?

Mae gennych chi rwymedigaeth i gymryd camau rhesymol i gadw gwirfoddolwyr, staff a buddiolwyr yn ddiogel. Yn hyn o beth, mae'n rhesymol (ac yn angenrheidiol) gofyn rhai cwestiynau perthnasol i wirfoddolwyr a fydd yn eich galluogi i asesu'r risg a gwneud penderfyniadau priodol ynghylch sut i'w rheoli.

Mae'r cyngor i bobl mewn perygl uwch o ddal y coronafeirws yr un fath ag y mae i'r boblogaeth gyffredinol bellach, yn arbennig o ran cadw pellter cymdeithasol a hylendid dwylo.

**Dolen Allanol**
Gellir dod o hyd i ganllawiau'r llywodraeth ar grwpiau agored i niwed ar wefan Llywodraeth Cymru.
CGGC: Byw gyda Covid 19: risgiau, hawliau a gwirfoddolwyr
Llywodraeth Cymru - Pobl sydd mewn mwy o berygl o'r coronafeirws

Gallwch chi ofyn i wirfoddolwyr ddefnyddio adnodd asesu risg COVID-19 Cymru Gyfan ar gyfer y gweithlu, sy'n rhoi sgôr risg. Gall hyn lywio trafodaeth â'r gwirfoddolwr ynghylch risgiau personol a chamau lliniaru y gellir eu cymryd.

Caiff gwybodaeth am iechyd ei hystyried yn wybodaeth sensitif, neu'n ddata categori arbennig o dan y GDPR (Saesneg yn unig). Wrth i reoliadau'r Coronafeirws ddod i ben, y GDPR yw'r brif ffynhonnell y dylid cyfeirio ati unwaith eto o ran casglu a defnyddio gwybodaeth bersonol.

## C: A allwn ni atal gwirfoddolwyr 'risg uchel' rhag dychwelyd i wirfoddoli?

**Dolen Allanol**
Canllawiau'r llywodraeth ar ddiogelu'r rheini a elwid yn rhai sy'n 'gwarchod' cyn hyn:
Llywodraeth Cymru - Grwpiau Eithriadol o agored i niwed

Rhaid i'r rheini sy'n agored i niwed ar sail glinigol ac sydd mewn perygl uwch o ddal y coronafeirws ddilyn yr un cyngor â'r boblogaeth gyffredinol.

Ceisiwch annog y gwirfoddolwyr i ddefnyddio adnodd asesu risg Llywodraeth Cymru fel sail i drafodaeth ar y risgiau a sut i'w rheoli.

Gofalwch eich bod yn barnu ar sail risg ac nid rhagdybiaethau a sicrhewch nad yw unigolion yn cael eu trin mewn modd gwahaniaethol. Gallwch, er enghraifft, barhau i wneud addasiadau rhesymol fel y gall gwirfoddolwyr â heriau iechyd meddwl neu anabledd corfforol gymryd rhan lawn.

**Gwybodaeth**

Os ydych chi'n gwybod am rywun sydd eisiau gwirfoddoli ond nad yw'n gallu ymgymryd â rôl addas gyda'ch mudiad, cyfeiriwch ef at eich canolfan gwirfoddoli lleol a all awgrymu cyfleoedd eraill.

Dod o hyd i'ch Canolfan Gwirfoddoli Lleol

## C: A oes angen cyfarpar diogelu personol (PPE)?

Nid oes angen bod yn rhagofalus a defnyddio PPE (Cyfarpar Diogelu Personol) y tu allan i leoliadau clinigol, heblaw pan fydd gofal personol yn cael ei ddarparu. Dylid, fodd bynnag, barhau i ddefnyddio'r PPE gofynnol ar gyfer rolau nad ydynt yn ymwneud â COVID-19, fel paratoi bwyd.

Nid yw gorchuddion wyneb (sy'n wahanol i PPE) yn orfodol, ond os bydd gwirfoddolwyr yn dewis eu gwisgo, dylent gael cefnogaeth i wneud hynny. Efallai y byddai'n ddoeth mewn amgylchiadau lle y mae'n anodd cadw pellter o 2m. Nid yw gorchuddion wyneb, fodd bynnag, **yn cymryd lle** cadw pellter cymdeithasol a golchi dwylo'n rheolaidd.

**Gwybodaeth**

Os yw eich asesiad risg yn awgrymu bod angen PPE, gellid darparu hyn am ddim i wirfoddolwyr. Gallech fod yn gymwys i dderbyn cyflenwad gan eich awdurdod lleol. Sicrhewch eu bod yn bodloni'r safon ansawdd gofynnol.

Mae'n **ofyniad cyfreithiol** i gyflogeion (neu wirfoddolwyr) gael cyfarpar diogelu sy'n cydymffurfio.

## C: Sut gallwn ni gefnogi llesiant gwirfoddolwyr ar yr adeg hon?

Mae'r profiad o'r pandemig hwn yn peri straen i lawer o bobl, ac felly y bydd yn parhau mewn cymaint o ffyrdd, gyda gorbryder yn parhau nid yn unig o ran iechyd, ond o ran cyflogaeth, cyllid ac unigrwydd hefyd.

Mae cadw mewn cysylltiad â gwirfoddolwyr yn parhau i fod yn bwysig, waeth a ydyn nhw wrthi'n gwirfoddoli ar hyn o bryd neu beidio. Mae 'trefnu i gwrdd' yn gymdeithasol yn helpu pobl i gadw mewn cysylltiad a rhoi cefnogaeth i'w gilydd.

Ceisiwch atgoffa gwirfoddolwyr o bryd i'w gilydd am bwysigrwydd deiet, cwsg, ymarfer corff, trefniadau arferol a chadw mewn cysylltiad ag anwyliaid. Mae'r holl bethau hyn yn cael effaith fawr ar ein llesiant.

**Gwybodaeth**
Mae gan 'Mind' ychydig o wybodaeth a syniadau defnyddiol ar eu gwefan.
Mind - Coronafeirws a'ch Iechyd Meddwl (Saesneg yn unig)

## C: A allwn ni recriwtio gwirfoddolwyr newydd?

Gallwch chi recriwtio gwirfoddolwyr newydd os oes gennych chi rolau a phrosesau addas yn eu lle. Ewch ati i adolygu eich proses recriwtio, gan ei haddasu fel y bo angen i fanteisio ar botensial digidol neu, os oes angen, cyfarfodydd wyneb yn wyneb gyda mesurau cadw pellter cymdeithasol ar waith. Ceisiwch deilwra'r recriwtio i'ch angen cyfredol a'ch gallu i reoli, cynorthwyo a goruchwylio gwirfoddolwyr.

**Gwybodaeth**
Datblygwch ddisgrifiad rôl ar gyfer pob un a defnyddiwch Gwirfoddoli Cymru a chyfryngau cymdeithasol i roi cyhoeddusrwydd i gyfleoedd:
Gwefan Gwirfoddoli Cymru

## C: Beth os bydd gwirfoddolwr yn cael ei daro'n wael?

Defnyddiwch wiriwr symptomau Coronafeirws y GIG a dilynwch y cyngor a roddir. Ceisiwch annog gwirfoddolwyr â symptomau sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws neu glefyd heintus arall i gadw draw, neu i wirfoddoli gartref os yw hynny'n bosibl.

**Gwybodaeth**

Canllawiau Llywodraeth Cymru ar beth i'w wneud os oes gennych chi symptomau Covid-19, os ydych wedi cael prawf positif neu os ydych wedi bod mewn cysylltiad agos â rhywun sydd â Covid-19: Llywodraeth Cymru: Hunanynysu

## C: Sut gallai gwirfoddoli newid yn y cyfnod mwy hirdymor?

Bydd angen i fudiadau fod yn ymatebol i gyfnodau newidiol, gan gynnwys galwadau achosion posibl o goronafeirws neu haint arall yn y dyfodol.

Gallai rhai o'r newidiadau sydd wedi bod yn angenrheidiol yn ystod pandemig Covid-19 gael eu hymwreiddio fel ffyrdd newydd o weithio yn y cyfnod mwy hirdymor. Mae hwn yn gyfle i bwyso a mesur! Gall opsiynau digidol, er enghraifft, ganiatáu gwasanaethau mwy prydlon, wedi'u teilwra i'r unigolyn, ond nid yw'r rhain yn hygyrch i bawb.

Wrth i chi ailgodi'r gwirfoddoli unwaith eto, gallech fanteisio ar y cyfle i ymgynghori â phobl eraill ar sut a pham rydych chi'n cynnwys gwirfoddolwyr a beth arall allai fod yn bosibl. Mae Siarter Cydberthnasau Gwirfoddoli a'r gweithle CGGC/ TUC Cymru yn nodi egwyddorion y dylid eu dilyn i sicrhau cydberthnasau cyfeillgar rhwng gweithwyr cyflogedig a gwirfoddolwyr. Mae safon Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr (Saesneg yn unig) yn feincnod ledled y DU ar gyfer arferion da wrth reoli gwirfoddolwyr.

Efallai yr hoffech feddwl o'r newydd am ddatblygu strategaeth wirfoddoli, creu polisi gwirfoddoli neu sut i sicrhau bodlonrwydd gwirfoddolwyr.

# O ble i gael rhagor o wybodaeth

## Siopau Elusen
**Y Gymdeithas Manwerthu Elusennol**

Mae'r Gymdeithas Manwerthu Elusennol yn cadw canllawiau cyfredol ar ailagor siopau elusen.

Mae atodiadau un a dau yn cynnwys crynodeb o feysydd risg a mesurau rheoli addas, ynghyd â thempled ar gyfer cynnal asesiad risg. Bydd y rhain a rhannau eraill o'r ddogfen yn ddefnyddiol mewn cyd-destunau eraill hefyd. Ond, byddwch yn ymwybodol mai dolenni at ganllawiau ar gyfer Lloegr yw'r rhain, a all fod yn wahanol i rai Cymru.

Gwybodaeth: Crynodeb o'r canllawiau Covid-19 diweddaraf sy'n ymwneud ag elusennau (Saesneg yn unig)

---

## Trafnidiaeth Gymunedol
**Cymdeithas Cludiant Cymunedol**

Mae gwefan y Gymdeithas Cludiant Cymunedol yn cynnwys canllawiau ar gyfer trafnidiaeth gymunedol a gaiff eu diweddaru'n rheolaidd. Mae'n cynnwys dolenni at ganllawiau Llywodraeth Cymru ar gyfer gweithredwyr trafnidiaeth gyhoeddus.

Gwybodaeth: Coronafeirws/COVID-19: Canllawiau ar gyfer Trafnidiaeth Gymunedol (Saesneg yn unig)

---

## Gofal Plant
**Llywodraeth Cymru**

Canllawiau cyffredinol gan Lywodraeth Cymru ar fesurau diogelu mewn lleoliadau gofal plant.

Gwybodaeth: Canllawiau gofal plant a gwaith chwarae: Coronafeirws

**Cyfeillio**
**Rhwydwaith Cyfeillio**

Adnoddau y gellir eu lawrlwytho gan y Rhwydwaith Cyfeillio, gan gynnwys canllawiau cyfeillio dros y ffôn sy'n cynnwys awgrymiadau i'ch helpu chi symud o ymweliadau wyneb yn wyneb i gyfeillio dros y ffôn a phecyn cymorth i lywio penderfyniadau a phrosesau asesu risg.

Lawrlwytho: Canllawiau ar Gyfeillio dros y Ffôn (Saesneg yn unig)

# Canllawiau'r Llywodraeth

## Coronafeirws - Cyffredinol

### Rheoliadau Coronafeirws
Llywodraeth Cymru
Gwybodaeth: Lefelau rhybudd Covid-19

### Teithio'n Ddiogel (Coronafeirws): Canllawiau i'r Cyhoedd
Llywodraeth Cymru
Gwybodaeth: Teithio'n Ddiogel (Coronafeirws)

### Hunanynysu: Canllawiau Aros Gartref i Aelwydydd â Choronafeirws Posibl
Llywodraeth Cymru
Gwybodaeth: Hunanynysu

### Gwiriwr Symptomau Coronafeirws
GIG 111
Gwybodaeth: Gwiriwr symptomau Coronafeirws y GIG

### Gwybodaeth am Goronafeirws
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Gwybodaeth ddiweddaraf Iechyd Cyhoeddus Cymru, gan gynnwys sut i wneud cais am brawf Coronafeirws
Gwybodaeth: Yr Wybodaeth Ddiweddaraf am COVID-19

## Canllawiau ar gyfer y gweithle

### Canllawiau ar gyfer y Gweithle
**Busnes Cymru – Llywodraeth Cymru**
Canllawiau i gyflogwyr ar ddychwelyd i'r gwaith, gyda dolenni sy'n berthnasol i wahanol sectorau
Gwybodaeth: Canllawiau ar gyfer y Gweithle

### Adnodd Asesu Risg
**Llywodraeth Cymru**
Adnodd asesu risg rhyngweithiol ar gyfer y gweithlu, a ddatblygwyd gan Lywodraeth Cymru i helpu pobl sy'n gweithio yn y GIG a maes Gofal Cymdeithasol i weld a ydynt mewn mwy o berygl o ddatblygu symptomau mwy difrifol os byddan nhw'n dod i gysylltiad â feirws. Mae'r adnodd hwn yn helpu rheolwyr i weithredu eu dyletswydd gofal wrth benodi gwirfoddolwyr neu staff i wneud rolau neu fod mewn lleoliadau penodol yn ôl eu lefel risg.
Gwybodaeth: Adnodd Asesu Risg COVID-19 ar gyfer y Gweithlu

### Templed o Asesiad Risg
**Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE)**
Templed asesu risg cyffredinol, gellir dod o hyd i ganllawiau ac enghreifftiau ar wefan yr HSE.
Gwybodaeth: Templed o Asesiad Risg (Saesneg yn unig)

## Adnoddau Defnyddiol

### Gwirfoddoli – Asesiad Risg

**Taflen Wybodaeth – Asesiad Risg**
**Cefnogi Trydydd Sector Cymru**
Taflen wybodaeth TSSW: Asesiadau Risg – Gwirfoddolwyr sy'n gweithio gartref.

https://thirdsectorsupport.wales/cy/resources/asesiadau-risg-gwirfoddolwyr-syn-gweithio-o-gartref/

**Templedi Asesu Risg Gwirfoddoli**
**Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru**
Enghraifft o asesiad risg ar gyfer gweithio gartref.

https://wcva.cymru/wp-content/uploads/2020/07/Sampl-asesiad-risg-ar-gyfer-staff-neu-wirfoddolwyr-syn-gweithio-gartref.pdf/

## Iechyd a Diogelwch

**Coronafeirws a'ch Iechyd Meddwl (Saesneg yn unig)**
**Mind**
Mae 'Mind' wedi cyhoeddi gwybodaeth ac adnoddau i'ch helpu i gynnal eich llesiant meddwl.

https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus/

---

**Eich Iechyd Meddwl (Saesneg yn unig)**
**Y Sefydliad Iechyd Meddwl**
Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi cyhoeddi gwybodaeth ac adnoddau i helpu i gynnal llesiant meddyliol.

https://www.mentalhealth.org.uk/your-mental-health

## Cefnogi Trydydd Sector Cymru

**Canolfannau Gwirfoddoli Lleol**
**Cefnogi Trydydd Sector Cymru**
Manylion cyswllt eich canolfan gwirfoddoli lleol.

https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/

Cefnogi Trydydd Sector Cymru
Third Sector Support Wales

Rhwydwaith o fudiadau cymorth i'r trydydd sector cyfan yng Nghymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Ceir ynddo'r 19 corff cymorth lleol a rhanbarthol ledled Cymru, y Cynghorau Gwirfoddol Sirol, a'r corff cymorth cenedlaethol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC).

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â
**https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/**

## Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw un sy'n gweithredu neu'n gwrthod gweithredu arno.

Publication date: Mai 2022