

# ASESIAD RISG:

## CERDDED A CHLONC

### Canllawiau wrth asesu lefel y risg:

#### Pa mor debygol yw'r risg?

AI – annhebygol iawn

T – tebygol

TI – tebygol iawn

#### Beth yw lefel y risg:

I – isel – e.e. heriau dibwys - angen plaster neu ymbarél

C - canolig – mân anafiadau: angen cymorth ond nid ambiwlans, e.e. troi pigwrn

U – uchel – risg o ddamwain ddifrifol neu farwolaeth

**Mae'r asesiad risg hwn yn addas ar gyfer teithiau Cerdded a Chlonc – grwpiau o hyd at 12 o bobl. Teithiau anffurfiol heb unrhyw beryglon amlwg o ran heolydd prysur, llethrau na dŵr.**

Llofnod:..  Dyddiad:.....14/05/25.....

| Peryglon Posibl                                                                           | Pwy all gael ei beryglu a sut? Nodwch debygrwydd a lefel y risg.                                     | Sut y galla i leihau'r risg?                                                                                                                                                                                                                                                        | Tebygrwydd a Lefel y Risg ar ôl cymryd camau? | Unrhyw fanylion pellach?  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------|
| Colli rhywun                                                                              | Cerddwyr – rhywun yn mynd ar goll<br><br>AI C                                                        | 1.Cyfri pawb ar y dechrau ac ar mannau penodol ar hyd y daith.<br>2.Arweinydd yn y ffrynt a swyddog/gwirfoddolwr yn y cefn i gadw llygad ar bawb.<br>3. Siarad â'r cerddwyr cyn dechrau i sicrhau bod pawb yn aros gyda'i gilydd.<br>4. Rhoi rhif ffôn symudol yr arweinydd i bawb. | AI C                                          | Cyfrifoldeb Trefnydd MC.  |
| Rhywun yn mynd yn sâl ar y daith                                                          | Cerddwyr – rhywun yn methu cyrraedd pen y daith AI C                                                 | 1.*Sicrhau bod pawb yn ymwbydol pa mor hir ac anodd yw'r daith cyn dechrau.<br>2.Checio bod pawb yn ffit ac iach cyn cychwyn.<br>3.Arweinydd i gario bocs Cymorth Cyntaf a ffôn symudol.<br>4. Uned Achosion Brys agosaf – UHW                                                      | AI C                                          | *Cyfrifoldeb Trefnydd MC. |
| Tywydd gwael/eithafol – gall hyn gynnwys tymheredd uchel yn ogystal â glaw trwm ac oerfel | Cerddwyr – risg o ddamweiniau / llosg haul neu o'r grŵp yn methu â chyrraedd pen y daith<br><br>AI I | 1.Checio rhagolygon y tywydd o flaen llaw a chanslo neu ohirio yn ôl yr angen.<br>2.*Cynghori cerddwyr i ddod â dillad ac esgidiau cerdded addas yn ogystal ag eli haul.<br>3.Nodi unrhyw lwybrau 'dianc' ar y daith wrth ymweld â'r safle o flaen llaw.                            | AI I                                          | *Cyfrifoldeb Trefnydd MC. |

|                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                                |      |                              |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------------------------|
| Heolydd                                                     | Cerddwyr –<br>rhywun yn cael<br>ei daro gan<br>gerbyd<br><br>AI U                      | 1.Dod o hyd i lefydd<br>addas i groesi wrth<br>gynllunio'r daith.<br>2.Osgoi heolydd prysur<br>ar adegau prysur o'r<br>dydd.                   | AI U |                              |
| Llethrau serth,<br>mannau mwdlyd<br>neu wlyb                | Cerddwyr – risg<br>o lithro a chael<br>damwain<br><br>AI C                             | 1.Checio'r llwybrau o<br>flaen llaw ac addasu'r<br>daith os bydd mannau<br>peryglus.<br>2.*Dweud wrth y<br>cerddwyr i wisgo<br>esgidiau addas. | AI I | *Cyfrifoldeb<br>Trefnydd MC. |
| Anifeiliaid                                                 | Cerddwyr – risg<br>o gael eu<br>hanafu gan gi<br>mewn parc / ar<br>y stryd<br><br>AI C | Cynghori pawb i beidio<br>â chyffwrdd ag<br>anifeiliaid ar y daith                                                                             | AI I |                              |
| Baglu dros<br>balmentydd neu<br>lwybrau mewn<br>cyflwr drwg | Cerddwyr – risg<br>o gwympo<br><br>AI C                                                | Dewis llwybrau sydd<br>mewn cyflwr da a<br>rhybuddio pobl os<br>bydd unrhyw rwystrau<br>ar y llwybr neu<br>balmentydd anwastad                 | AI I |                              |
| Dŵr – llynnoedd<br>mewn rhai o'r<br>parciau                 | Cerddwyr – risg<br>o gwympo<br>mewn<br><br>AI U                                        | Cadw at y llwybrau;<br>rhybuddio pawb am<br>beryglon mynd yn agos<br>at y dŵr                                                                  | AI I |                              |
|                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                                |      |                              |
|                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                                |      |                              |
|                                                             |                                                                                        |                                                                                                                                                |      |                              |