



EICH ARWEINLYFR
I SEFYDLU A THREFNU

GRWMPIAU RHEDEG



RHEDEG
CYMRU
RUN
WALES

- RHAGLENNI HYFFORDDIANT
- GORFFWYS A GWELLA
- BIWYTA I RHEDEG, RHEDEG I FWYTAI
- CYNGOR AR OSGO A STEIL RHEDEG
- CIT RHEDEG – CANLLAW
- CYNGOR YNGLŶN A RHEDEG YN YR HAF
- CARU RHEDEG? EISIAU YSBRYDOLI ERAILL?



WRTH EICH BODD YN RHEDEG?

ALLECH CHI
YSBRYDOLI
ERAILL I REDEG?



OS YDYCH CHI...

YN FRWD DROS REDEG

AC EISIAU RHANNU EICH MWYNHAD GYDAG ERAILL

YN RHAN O SEFYDLIAD CYMUNEDOL

SY'N GWELD MANTAIS HELPŪ POBL I FOD YN FFIT, YN FYWIOG
AC I FWYNHAU EU HUNAIN DRWY GERDDED, LONCIAN A RHEDEG

YN RHAN O GLWB ATHLETAU,

AC EISIAU TREFNU DARPARIAETH ADDAS I'R RHAI SY'N MEDDWL
CYCHWYN RHEDEG YN EU HARDAL NEU EISIAU DENU AELODAU NEWYDD

YN UNIGOLYN, YN GRŪP O FFRINDIAU NEU GYDWEITHWYR

SY'N CAEL BUDD A MWYNHAD O REDEG
AC EISIAU RHANNU HYNNY GYDAG ERAILL

YN RHYWUN A FYDDAI'N

HOFFI RHEDEG GYDAG ERAILL

**BETH AM SEFYDLU GRŪP RHEDEG A RHANNU
EICH BRWDFRYDEDD A'CH MWYNHAD O REDEG
GYDAG ERAILL!**

MANTEISION SEFYDLU GRŪP

Gwelir rhedeg yn aml fel gweithgaredd i unigolion, ond mae mwy o bobl yn dod at ei gilydd ac yn mwynhau rhedeg gyda ffrindiau, cydweithwyr neu yn y gymuned. Mae amryfal fanteision i redeg gydag eraill, fel y crybwyllir yn adran [Dechrau Rhedeg](#) y wefan.

“Alla i ddim rhedeg heb grŪp nawr – Rwy'n cael hwyl ac mae'r siwrnai'n teimlo'n fyrrach gyda chwmni. Rwy'n dysgu mwy am y bobl sy'n byw yn yr un gymuned ac rydym ni'n cael rhoi'r byd yn ei le. Maen nhw'n ffrindiau newydd, ac alla i ddim aros am nos Fercher”

aelod o'r Wednesday Runaways - Rhiwbina, Gogledd Caerdydd

Beth i'w ystyried cyn sefydlu eich grŪp:

- Oes gennych chi rywfaent o brofiad neu a ydych chi'n frwd dros redeg?
- Oes rhywun arall a all eich cefnogi yn y gymuned i sefydlu grŪp? Ffrindiau, clwb lleol neu grŪp o bobl o'r un anian er enghraifft.
- Os **nad** oes gennych chi gymhwyster Arweinyddiaeth Rhedeg a Ffitrwydd, a fydddech chi'n fodlon dilyn y cwrs?
- Oes unrhyw beth arall/tebyg yn digwydd yn eich ardal? Gallwch fynd i adran [Dod o Hyd i GrŪp](#) y wefan neu wneud rhywfaint o ymchwil lleol i weld beth sy'n digwydd yn eich ardal.
- A oes galw? Ydych chi wedi clywed pobl yn siarad neu wedi trafod sefydlu grŪp bach gyda'ch ffrindiau?
- Eich grŪp targed. Pwy fydddech chi'n hoffi eu gweld yn dod i'r grŪp; dechreuwyr, rhedwyr sydd eisiau gwella, dynion, merched, rhai sydd wedi hen arfer? Wrth ystyried hyn, cadwch eich sgiliau a'ch gallu i reoli eich grŪp mewn cof.
- Sut y byddwch chi'n marchnata'r cyfle i redeg?
- Sut y byddwch chi'n cyfathrebu gyda'ch grŪp?
- Lle caiff y grŪp gyfarfod?
- A oes arnoch chi angen unrhyw offer/cit? Os oes, sut y bydd hyn yn cael ei ariannu?
- Fydd gan eich grŪp enw?
- Os ydych chi'n rhan o glwb rhedeg yn barod, holwch a yw'r clwb yn cynnig cyfleoedd i ddechreuwyr/couch to 5k y gallech chi helpu i'w cynnal? Os nad ydynt yn cynnig y ddarpariaeth honno, allech chi gynnig cyfle o'r fath i bobl sy'n dechrau rhedeg?

“Bwriad sefydlu GrŪp First Steps oedd creu amgylchedd diogel, cyfforddus i annog pobl i gymryd y camau cychwynnol tuag at fod yn heini. Cadw pethau'n syml, yn gyfeillgar ac yn rhad ac am ddim, gyda phwyslais cadarn ar y bobl sy'n cymryd y cam cyntaf hwnnw i gymryd rhan. Dim ffioedd, dim bygythiad, dim ond cefnogaeth a rhoi hwb cychwynnol.”

Christine Vorres, Arweinydd Camau Cyntaf, Pont-y-pŵl.

SUT MAE SEFYDLU GRŴP RHEDEG CYMDEITHASOL

Ar ôl i chi ystyried y pwyntiau uchod a phenderfynu y byddech chi'n hoffi sefydlu grŵp rhedeg cymdeithasol yn eich cymuned neu o fewn strwythur y clwb, dyma ganllaw manwl yn gymorth i chi gychwyn ar y broses.

I grwpiau newydd: (Gall camau 1-6 ddigwydd ar yr un pryd.)

CAM
1

Os nad ydych chi'n Arweinydd Rhedeg a Ffitrwydd cymwysedig, mae'n werth i chi ystyried dilyn cwrs Arweinyddiaeth Rhedeg a Ffitrwydd (LiRF). Mae'n ffordd o sicrhau bod y sgiliau, yr hyder a'r wybodaeth gennych chi er mwyn cyflwyno sesiynau rhedeg diogel. **I gael mwy o wybodaeth am y cwrs, ewch i dudalen Dod yn Arweinydd.**

CAM
2

Os ydych chi wedi bod ar y cwrs Arweinyddiaeth Rhedeg a Ffitrwydd, gwnewch yn siŵr eich bod chi wedi gwneud cais am eich Trwydded Arweinyddiaeth drwy gwblhau gwiriad DBS **UKA** (British Athletics) Mae'r broses hon yn hanfodol er mwyn derbyn eich trwydded Arweinyddiaeth.

CAM
3

Penderfynwch yn derfynol ar eich grŵp targed.

CAM
4

Trefnwch leoliad addas yn y gymuned i'r grŵp gyfarfod; gallai fod yn ganolfan gymunedol, ysgol neu barc lleol gyda lloches.

CAM
5

Penderfynwch ar amser a diwrnod i gynnal y sesiynau; sy'n dibynnu ar eich grŵp targed ac ar amserlen y clwb os ydych chi'n ei drefnu fel rhan o weithgareddau'r clwb.

CAM
6

Penderfynwch a fyddech chi'n hoffi codi tâl ar y cyfranogwyr am redeg.



CAM
7

Meddylwch am enw ar gyfer eich grŵp a dechrau hyrwyddo a marchnata'r newyddion y bydd grŵp rhedeg cymdeithasol newydd yn cael ei sefydlu yn y gymuned neu yn eich clwb. Mae **Jen's Joggers** yn enghraifft dda o grŵp rhedeg cymdeithasol o fewn clwb (Clwb Athletau Amatur Caerdydd).

CAM
8

Dechreuwch gynllunio eich sesiwn; gan ystyried llwybrau a'u haddasrwydd mewn perthynas â galluoedd rhedeg y grŵp. Meddylwch hefyd am ddiogelwch eich grŵp. Mae Aseidiadau Risg ac ati ar gael **yn ein hadran ar adnoddau.**

CAM
9

Anogwch eich aelodau i **gofrestru** gyda Rhedeg Cymru (dolen) er mwyn derbyn ein cylchlythyr a chynigion ardderchog eraill.

CAM
10

Cofrestrwch er mwyn i'ch grŵp elwa o fod yn un o grwpiau cofrestredig Rhedeg Cymru.

DECHRAU RHEDEG!

Darllenwch sut y creodd First Steps, RunWithUs a Just Move eu grwpiau drwy fynd i **irun.wales**.

Dal yn ansicr ynglŷn â gwthio'r cwch i'r dŵr? Ewch i'n hadran **adnoddau** i gael cyngor ar drefnu sesiwn gyntaf eich grŵp.

Mae grŵp llwyddiannus yn rhoi blaenoriaeth i anghenion ei grŵp. Grwpiau sy'n cadw'n heini drwy hwyll a chyfeillgarwch mewn amgylchedd diogel a chefnogol yw'r rhai sy'n ffynnu.

RHAN O GRŴP RHEDEG YN BAROD?

Os ydych chi'n rhan o grŵp rhedeg yn eich cymuned yn barod, tybed a oes gan y grŵp Arweinwyr Rhedeg cymwysedig sy'n cyflwyno'r sesiynau?

Os nad oes, peidiwch â phoeni! Gallwn eich cefnogi chi a/neu unrhyw aelod arall o'r grŵp i ddod yn Arweinydd Rhedeg a Ffitrwydd cymwysedig.





DOD YN ARWEINYDD RHEDEG CYMWYSEDIG

Mae diogelwch yn hanfodol wrth fynd â grwpiau allan i redeg, a dyna pam ein bod yn argymhell bod pob Arweinydd Rhedeg yn gwneud cwrs Arweinyddiaeth Rhedeg a Ffitrwydd (LiRF).

Cwrs 1 dydd yw'r cwrs LiRF a fydd yn rhoi'r sgiliau i'r arweinydd gynnal sesiynau difyr a diogel i grwpiau o wahanol allu. Bydd yr arweinwyr yn rhoi cyngor a chefnogaeth i redwyr newydd, yn ogystal rhoi cymorth i redwyr profiadol ddatblygu. Mae cwrs LiRF yn canolbwyntio ar ddeall a goresgyn unrhyw beth sy'n atal pobl rhag cychwyn rhedeg ac ar wella cyfranogiad y rhai nad yw rhedeg yn apelio atynt yn draddodiadol.

Mae'r cwrs hwn ar gyfer pobl sy'n gweithio gydag oedolion a/neu bobl ifanc dros 12 oed sy'n mwynhau rhedeg hamdden er lles eu ffitrwydd a'u hiechyd.

Rydym ni'n argymhell yn gryf y dylai unrhyw un sy'n sefydlu ei grŵp ei hun ddilyn y cwrs hwn cyn mynd â phobl allan i redeg, gan y bydd yn rhoi'r sgiliau, y wybodaeth a'r yswiriant angenrheidiol er mwyn mynd â phobl allan i redeg yn ddiogel. Os ydych chi'n arwain grŵp ar hyn o bryd heb gymhwyster, rydym yn argymhell eich bod yn gwneud cwrs LiRF cyn gynted ag y bo modd. Rydym ni'n cynghori cymhareb o 1 arweinydd o leiaf i bob 12 aelod.

Cynhelir cyrsiau LiRF yn rheolaidd drwy'r flwyddyn, fodd bynnag gellir trefnu cyrsiau pwrpasol os oes digon o ddiddordeb, ewch i wefan Athletau Cymru <http://www.welshathletics.org/coaches/coaching-calendar.aspx> i gael dyddiadau diweddaraf y cyrsiau

CANLYNIADAU'R CWRS

- Sut i ddatblygu sesiynau a arweinir gan redwr a chydannau'r sesiwn gan gynnwys asesiadau risg, diogelwch ac yswiriant, gosod targedau ac adolygu arferion
- Rheoli grwpiau er mwyn cynnwys pob gallu
- Cynllunio sesiynau, amrywiaeth o weithgareddau
- Gosod targedau
- Gweithgareddau cynhesu ac oeri'r corff
- Ymestyn yn gywir ar gyfer rhedeg
- Cit; anghenion sylfaenol



FEL ARWEINYDD RHEDEG;

- Cewch [gofrestru](#) gyda Rhedeg Cymru a derbyn cymorth a chynghor parhaus yn ogystal â manteisio ar erthyglau defnyddiol i'ch cynorthwyo gyda'r grŵp.
- Cewch [gofrestru](#) yel bod modd dod o hyd i'ch grŵp ar gronfa ddata Rhedeg Cymru. Byddwn yn hyrwyddo'r cyfleoedd yr ydych yn eu cynnig drwy ein sianeli cyfathrebu.
- Bydd aelodau eich grŵp yn meithrin hyder o wybod eich bod yn arweinydd trwyddedig, wedi eich yswirio'n llawn ac yn cael eich cefnogi gan Rhedeg Cymru.
- O bryd i'w gilydd byddwn hefyd yn cynnig cyfleoedd hyfforddi a datblygu ychwanegol a gostyngiadau i Arweinwyr Grwpiau.

“mae bod yn arweinydd Rhedeg Cymru swyddogol wedi rhoi hyder mawr imi yn fy rhedeg fy hun, ond hyder hefyd wrth sefydlu fy ngrŵp rhedeg fy hun. Roedd y cwrs yn ardderchog ac yn gynhwysol iawn. Ychydig iawn o brofiad a gwybodaeth am redeg oedd gen i - rhedwr cymdeithasol ydw i, yn rhedeg gyda chydweithwyr a ffrindiau yn achlysurol. Ond nawr rwy'n teimlo fy mod i'n gallu cynorthwyo eraill mewn ffordd gefnogol, gan eu helpu i gyrraedd eu nod!”

Lucy, Arweinydd Rhedeg o Gaerdydd

Felly, ar ôl i chi gwblhau eich cwrs Arweinyddiaeth Rhedeg a Ffitrwydd, byddwch yn barod i gyflwyno sesiynau difyr a diogel i grwpiau o redwyr o wahanol alluoedd gan gynnwys y rhai nad ydynt wedi rhedeg o'r blaen.

Sicrhewch eich lle ar gwrs LIRF yma!

YSWIRIANT A PHROSES Y GWASANAETH DATGELU A GWAHARDD (DBS); BETH MAE'N EI OLYGU

Wrth gofrestru ar gwrs LiRF, bydd proffil yn cael ei greu ar eich cyfer ar gronfa ddata UK Athletics. Bydd e-bost yn cael ei anfon ichi er mwyn cadarnhau bod eich [proffil](#) wedi ei sefydlu, ac i egluro sut i ddefnyddio'r porth a'ch proffil.

Mae'n hanfodol eich bod yn defnyddio eich porth er mwyn gwneud cais am dystysgrif DBS sydd ar gael am ddim i chi fel Arweinwyr Rhedeg. Gall y broses hon gymryd 4 wythnos, felly rydym yn argymhell eich bod yn gwneud cais am eich dystysgrif DBS cyn gynted ag y mae eich proffil wedi ei greu er mwyn osgoi unrhyw oedi.

Bydd dystysgrif DBS wedi ei llenwi a'i dychwelyd yn golygu bod gennych chi drwydded ac yswiriant i arwain gweithgareddau rhedeg. Heb y dystysgrif ni fyddwch wedi eich yswirio na'ch yswirio ar gyfer Atebolrwydd Cyhoeddus gan UKA i arwain sesiynau rhedeg ar gyfer rhedwyr 12+ oed.

Ar ôl cwblhau'r broses hon, rydym yn argymhell eich bod yn gweithio o gynlluniau sesiwn/cardiau tasg wedi eu paratoi gan Hyfforddwr Rhedeg a Ffitrwydd trwyddedig neu drwy'r adnoddau sesiwn ar [UCoach](#). Cewch hefyd ddefnyddio'r adran [adnoddau](#) lle byddwch yn gweld enghraifft o gynllun sesiwn ar gyfer arweinwyr newydd.

Bydd angen i chi adnewyddu eich trwydded bob 3 blynedd.



RHANNU'R WEFR

MARCHNATA EICH GRŴP

Mae'r Cyfryngau Cymdeithasol yn ffordd wych i grwpiau rhedeg cymdeithasol rannu gwybodaeth gyda'u haelodau ac eraill a allai fod eisiau ymuno. Mae'n ffordd ddefnyddol hefyd i grŵp newydd ennyn diddordeb. Mae'n rhad ac am ddim, yn boblogaidd ac yn gadael ichi rannu straeon cadarnhaol am lwyddiant eich grŵp, cyfathrebu â'r aelodau a/neu farchnata cyfleoedd newydd i redeg. Mae dewis mawr o gyfryngau cymdeithasol; Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat ac ati - ond sut mae gwybod pa safle sydd orau i chi? Does dim ateb cywir nac anghywir, ond dyma rywfaint o wybodaeth ac enghreifftiau o'r syniadau sydd wedi gweithio i'n grwpiau rhedeg ni hyd yn hyn.

f GRŴP FACEBOOK

Yw un o'r ffyrdd hawddaf a mwyaf diogel o gyfathrebu gydag aelodau grŵp. Er mwyn sefydlu grŵp gallwch fynd i dudalen gymorth Facebook a fydd yn mynd â chi drwy'r broses. Y pwynt pwysig i'w gofio wrth greu'r math hwn o grŵp ar Facebook yw; mae rhedeg cymdeithasol yn golygu rhoi cyfle i bawb redeg, o'r dechreuwyr i'r selogion. Mae angen i'r plattform cyfathrebu fod yn lle diogel i bobl rannu eu straeon a'u cyflawniadau felly. Dyna pam 'rydym ni'n argymhell y dylai grwpiau rhedeg sefydlu "Grwpiau Rhedeg Caeedig". Mae Grwpiau Caeedig yn fforymau preifat lle caiff yr aelodau drafod rhedeg yn agored. Gall y gweinyddwyr reoli pwy sy'n cael ymuno â'r grŵp drwy gymeradwyo neu wrthod eu ceisiadau. Bydd tudalen o'r fath yn gadael i bobl ddod o hyd i'r grŵp a gweld aelodau'r grŵp, ond nid y sylwadau na'r ffeiliau a lwythir i'r dudalen. Ni fydd modd iddynt gyfrannu hyd nes y byddant wedi eu cymeradwyo gan weinyddwr y grŵp.

[Gweld grŵp Facebook Just Move](#) ➤ [Gweld grŵp Facebook RunWithUs](#) ➤

🐦 TWITTER

Mae Twitter wedi dod yn rhan o fywyd bob dydd llawer o bobl. Gall fod yn offeryn marchnata ardderchog pan y'i defnyddir yn dda.

CDFRunners ➤



Jj_Runners ➤



NightCrawlers_1 ➤



Mae Twitter yn ffordd ardderchog o gyrraedd cynulleidfaoedd ehangach a rhannu newyddion da. Mae'n blatfform gwyb hefyd er mwyn cysylltu â chymunedau tebyg; megis grwpiau rhedeg eraill, digwyddiadau, sefydliadau neu unigolion diddorol yng Nghymru a thu hwnt. Gall rhannu lluniau o ddigwyddiadau eich grŵp, dyfyniadau i ysbrydoli ac ati fod yn llwyddiannus iawn ar Twitter. Mae modd ichi hefyd fod yn rhan o sgwrsiau ynglŷn â rhedeg drwy ddefnyddio #hashnod h.y. #rhedeg #running #rwynrhedegcymru #irunwales #ukrunchat neu gychwyn eich hashnod eich hun.

📷 INSTAGRAM

"Cyfwerth llun a llith", mae **Instagram** yn offeryn marchnata gweledol y gellir ei ddefnyddio ar ei ben ei hun neu er mwyn cefnogi gweithgaredd arall ar y cyfryngau cymdeithasol. Mae Instagram yn gyfle i farchnata'n greadigol - drwy rannu lluniau a fideos.

I grynhoi - mae'r cyfryngau cymdeithasol yn offerynnau ardderchog o'u ddefnyddio'n dda. Cofiwch, os byddwch yn dewis defnyddio safleoedd o'r fath, eich cyfrifoldeb chi fydd rheoli'r cynnwys a sicrhau lles y defnyddwyr/aelodau.

Cliciwch yma i weld ein tudalennau ni ar y cyfryngau cymdeithasol:

[Run Wales Twitter](#) ➤ [Facebook](#) ➤ [Instagram](#) ➤



DULLIAU ERAILL O GYFATHREBU



POSTERI

Mae Posteri yn ffordd dda o gyfathrebu gyda marchnad darged benodol. O'u gosod yn gywir, gall posteri deniadol ennyn diddordeb pobl mewn digwyddiad penodol. Gall posteri aros yng nghof pobl, cynyddu presenoldeb mewn grŵp ac annog aelodau newydd. *Gellir lawrlwytho poster templed i hysbysebu eich grŵp yn ein hadran adnoddau* [↗](#).



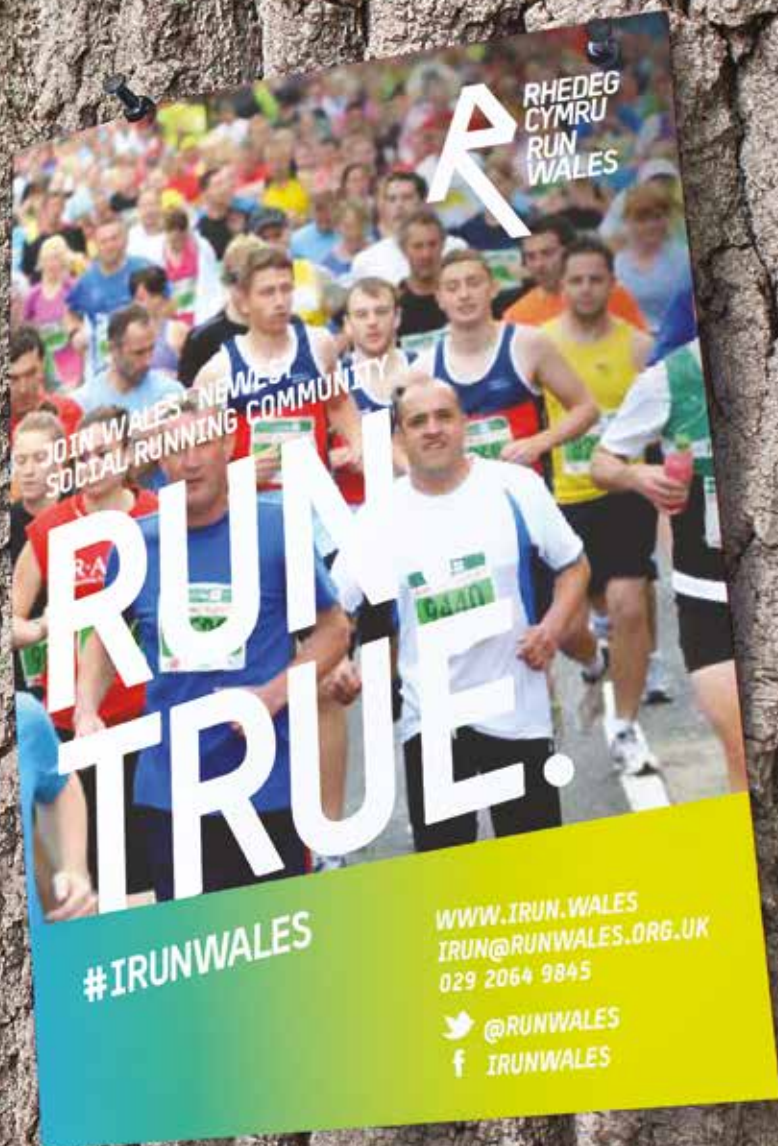
PAMFFLEDI

Mae pamffledi yn ffordd arall o godi ymwybyddiaeth o'ch grŵp a denu aelodau newydd. Gellir creu pamffledi yn rhwydd ac yn rhad iawn (adref os oes gennych chi argraffydd da) a gellir eu rhannu gyda'r gymuned drwy ysgolion, canolfannau cymunedol, llyfrgelloedd, meddygfeydd. Gallwch ystyried hefyd mynd o ddrws i ddrws i'w postio, eu rhoi mewn papurau newydd lleol, gofyn i siopau eu rhannu neu eu rhannu gydag eraill wrth iddynt redeg heibio!



AR LAFAR

Mae rhannu ar lafar yn ffordd arall dda o rannu gwybodaeth am eich grŵp rhedeg gydag eraill. Gall helpu i gael gwared ag unrhyw rwystrau neu heriau gan fod rhannu ar lafar yn ffordd gyfeillgar a phersonol o wneud i ddarpar aelodau deimlo'n gyfforddus. Os yw'r bobl sy'n rhannu ac yn argymhell y grŵp yn aelodau eu hunain ac yn mwynhau'r sesiwn ac yn frwdfrydig a llawn ysgogiad o'i herwydd, byddant yn ysbrydoli eu teulu a'u cydweithwyr i ymuno.





CAMU I'R LEFEL NESAF

Gallwch wneud hyn drwy ...

GYNNIG MWY O SESIYNAU Â CHYMORTH:

Mae bod yn rhan o grŵp rhedeg yn ysgogiad ynddo'i hun, felly gallai cynnig sesiynau ychwanegol i'ch grŵp gael dod at ei gilydd i redeg olygu eu bod yn cyrraedd lefelau newydd! Wrth gwrs, dim ond os oes gan yr arweinydd yr amser ac os oes diddordeb ymysg y grŵp y gall hyn ddigwydd.

SESIYNAU STRWYTHUREDIG:

Ar ôl cwblhau eich cwrs LiRF gallwch ddefnyddio [tudalen wybodaeth ôl-gwrs Arweinyddiaeth Rhedeg a Ffitrwydd UKA](#) i ddod o hyd i adnoddau gwerth chweil er mwyn cyflwyno sesiynau difyr, diddorol ac amrywiol gyda'ch grŵp.

MWY O ARWEINWYR RHEDEG:

Argymhellwn y dylai bob grŵp gael o leiaf 1 Arweinydd Rhedeg cymwysedig i bob 12 rhedwr. Os ydych chi'n sefydlu grŵp newydd sy'n canolbwyntio ar helpu dechreuwyr, rydym yn argymhell eich bod yn trefnu 2 arweinydd i bob 12 er mwyn sicrhau bod un arweinydd yn y tu blaen ac un arall yn y cefn. Bydd hyn yn sicrhau cymorth a diogelwch i'r rhedwyr i gyd.

Po fwyaf o redwyr/aelodau a fydd mewn grŵp, y mwyaf o arweinwyr y bydd eu hangen arnoch; yn enwedig os oes angen i chi gynnig gwahanol sesiynau rhedeg ar sail gallu. Er enghraifft, mae gan un grŵp rhedeg cymdeithasol i fenywod yn Llandrindod, Just Move, hyd at 90 o fenywod yn rhedeg yn rheolaidd bob nos Lun. O ganlyniad, mae gan y grŵp fwy na 16 o Arweinwyr Rhedeg cymwysedig yn cefnogi, ysgogi ac yn annog y menywod. Cliciwch [yma](#) i gael mwy o wybodaeth am **Just Move**.

Rydym yn argymhell bod pob grŵp rhedeg cymdeithasol yn hunangynhaliol! Os nad oes modd i chi fynychu'r sesiynau am unrhyw reswm, ac mai chi yw'r unig arweinydd yn y grŵp, gallai fod yn broblem o ran cynnal momentwm. Rydym felly yn annog gymaint â phosibl o aelodau/rhedwyr i ddod yn arweinwyr eu hunain. Os oes unigolion yn y grŵp sydd wedi bod ar eu siwrnai redeg eu hunain, sydd â'r gallu naturiol i arwain a/neu sy'n cael eu parchu gan y grŵp; ystyriwch eu huwchsgilio!

UWCHSGILIO ARWEINWYR RHEDEG I HYFFORDDWYR RHEDEG

Mae rhaglen Hyfforddwr Rhedeg a Ffitrwydd (CiRF) wedi ei chynllunio ar gyfer y rhai sydd eisiau Hyfforddi rhedwyr **dros 12 oed** sy'n cymryd rhan mewn **gweithgareddau nad ydynt yn cael eu cynnal ar drac** e.e. ffordd, mynyddoedd, traws gwlad neu gystadlaethau aml-wynebog.

Byddai dyfarniad CiRF yn rhoi cyflwyniad i wybodaeth a sgiliau hyfforddi sy'n gysylltiedig â rhedeg. Yn ystod y rhaglen bydd gofyn i chi ystyried anghenion yr unigolion sydd ag ystod o sgiliau symud sylfaenol ac ystod o alluoedd ffitrwydd corfforol, waeth beth fo'u hoedran cronolegol. Yn yr un modd â LiRF, byddai hyfforddwyr CiRF hefyd yn gweithio gyda rhedwyr o bob gallu a diddordeb, gan gynnwys y rhai sy'n dechrau rhedeg, neu'n dod yn ôl at redeg.

Mae rhaglen CiRF yn broses ddatblygu chwe mis. Fodd bynnag, ar ôl cychwyn, mae gan ymgeiswyr flwyddyn i gwblhau holl elfennau'r cymhwyster.

CYLLID

Wrth i'ch grŵp rhedeg dyfu, bydd angen arian i dalu am rai treuliau neu adnoddau penodol. Mae'n bosibl yr hoffech brynu offer i'r grŵp, trefnu triapiau i gystadleuthau/digwyddiadau eraill, uwchsgilio arweinwyr neu drefnu parti diwedd blwyddyn/seremoni wobrwyo. Beth bynnag fo'ch rhesymau, mae'n bosibl yr hoffech chi ystyried gwneud cais am gyllid.

Os byddwch yn gwneud cais am gyllid, fel cam cyntaf, bydd angen i'r grŵp ystyried agor cyfrif banc. Ar ôl i chi benderfynu agor cyfrif, bydd yn rhaid i'ch grŵp sefydlu cyfansoddiad (mae hyn yn ofynnol mewn rhai banciau). Dogfen lywodraethol yw hon sy'n helpu pethau i redeg yn esmwyth. Bydd cyfansoddiad yn helpu gyda strwythur y grŵp. Fodd bynnag, does dim angen bod ofn y broses, gan fod gan Rhedeg Cymru **dempled** syml iawn y gall grwpiau rhedeg ei lenwi er mwyn cyrraedd at y cyllid.

Gall Swyddogion Datblygu Chwaraeon Lleol yn eich cymuned eich helpu gyda'r broses hon hefyd.

Os nad oes arnoch chi eisiau cael cyfansoddiad, na bod yn gyfrifol am agor cyfrif banc, mae ffyrdd eraill o gyrraedd at gyllid;

- Cysylltu â ni yn Rhedeg Cymru i drafod cyfleoedd cyllido drwy Athletau Cymru a Chwaraeon Cymru
- A oes grŵp cymunedol lleol a all edrych ar ôl y cyllid?
- Allwch chi godi arian?
- A oes cyfleoedd i gwmnïau lleol eich noddi?
- Drwy godi ffi ar y rhai sy'n cymryd rhan ac ail-fuddsoddi'r arian yn y grŵp.



Ewch i weld [canllaw](#) Athletau Cymru ar gyfleoedd cyllido a allai fod yn addas ar gyfer eich grŵp.

STRWYTHURO AI PEIDIO?

Mae hwn yn gwestiwn a ofynnir i ni gan nifer o grwpiau rhedeg cymdeithasol. Isod, byddwn yn amlygu'r gofynion a'r manteision cysylltiedig â dod yn glwb cysylltiedig ag Athletau Cymru. Yn y pen draw, chi ac aelodau eich grŵp fydd yn penderfynu a ddylid cychwyn ar y broses o ddod yn glwb Athletau Cymru.



WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU



GOFYNION ATHLETAU CYMRU

Er mwyn i glwb gael ei gymeradwyo fel un o glybiau cysylltiedig Athletau Cymru, disgwylir iddo ddangos y canlynol o leiaf:

- Cyfansoddiad ffurfiol ar gyfer rheoli'r clwb arfaethedig.
- Nifer o unigolion annibynnol a benodir, yn unol â maint y clwb arfaethedig, sy'n gyfrifol am ddatblygiad a threfniadaeth y clwb.
- Cyfrif banc cofrestredig yn enw'r clwb.
- Rhaid i bob clwb / grŵp fod â nifer penodol o swyddogion a etholwyd. Mae hyn yn cynnwys; Cadeirydd, Trysorydd, Ysgrifennydd a Swyddog Lles sydd â'r cymwysterau priodol.

MAE ATHLETAU CYMRU'N NODI'R BUDDION CANLYNOL I GLYBLIAU CYSYLLTIEDIG:

- Yswiriant ar gyfer eich athletwyr, eich hyfforddwyr a'ch swyddogion cofrestredig er mwyn diogelu eich aelodau yn ystod gweithgareddau'r clwb.
- Mynediad i grantiau a chynlluniau ariannu sydd wedi eu cynllunio i gefnogi gweithgareddau'r clwb.
- Cymorth gan ein Swyddogion Rhwydwaith Clwb Lleol ac aelodau staff eraill Athletau Cymru.
- Cyngor a chefnogaeth gyda materion lles y clwb.
- Cyfleoedd i hyfforddwyr, swyddogion a gwirfoddolwyr y clwb i ddatblygu drwy amrywiaeth gynhwysfawr o gyfleoedd addysg a hyfforddiant.

Mae canllawiau ar ddod yn un o glybiau Athletau Cymru ar gael [yma](#)



TI FEL RHEDWR



CYCHWYN GRŴP



YMUWCH Â'R GYMUNED

ADNODDAU GRŴP



Yma cewch adnoddau ychwanegol yn gymorth i chi reoli a threfnu eich grŵp. Os oes unrhyw beth arall yr hoffech chi ei wybod, neu ofyn inni, mae pob croeso ichi gysylltu â ni.

Adnoddau ar gael yn cynnwys;

- Cynlluniau hyfforddi grŵp ar gyfer dechreuwyr
- Templedi Diogelwch a Risg
- Templedi posteri i hysbysebu eich grŵp
- Templed ffurflenni cofrestru
- Enghraifft a thempled o Gynllun Sesiwn i arweinywyr



DEWIS Y RHAGLEN FWYAF ADDAS I CHI

RHAGLENNI DECHREUWR

Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr. Byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.

RHAGLENNI CANOLRADDOL

Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol. Byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.

RHAGLENNI GYFFORDDI GRŴP 10 WYTHNOS

Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos. Byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.

Ystyr	Rhaglenni Dechreuwr	Rhaglenni Canolraddol	Rhaglenni Gyfforddi Grŵp 10 Wythnos
1	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
2	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
3	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
4	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
5	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
6	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
7	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
8	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
9	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.
10	Yn eiddo hysbysebu dechreuwr, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu dechreuwr.	Yn eiddo hysbysebu canolraddol, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu canolraddol.	Yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos, byddwch chi'n gwyboda'r holl wybodaeth a roddir yn eiddo hysbysebu gyfforddi grŵp 10 wythnos.

CYNGOR
YNGLYN
Â

RHEDEG YN YR HAF



1
MEDDWL
AM AMSER

CYNGOR AR GYFER MYND Â'CH GRŴP I REDEG YN YR HAF

Ystyriwch newid amser eich sesiwn er mwyn osgoi rhedeg yn y tymheredd uchaf - bydd rhedeg yn gynnar yn y bore neu'n hwyrach gyda'r nos yn sicrhau bod y tymheredd yn is i'r rhedwyr.

2
DEWIS
EICH
LLEOLIAD

Mae tarmac yn pelydru gwres ac mae rhedeg ger y dŵr yn oerach ac yn golygu mwy o awel fel arfer. Gall rhedeg mewn parciau ac ar lwybrau roi cysgod coed rhag yr haul. Defnyddiwch hyn fel cyfle i ehangu gorwelion y grŵp!

3
YFED DIGON

Mae'n rhaid i chi egluro pwysigrwydd yfed digon i'ch grŵp rhedeg. Cyngorir y dylid yfed o leiaf 8oz (0.3 litr) o ddŵr bob awr cyn i chi redeg. Efallai yr hoffai rhai aelodau o'ch grŵp ystyried dod â dŵr gyda nhw mewn potel arbennig sy'n addas i'w dal yn eu llaw.

4
ELI HAUL

Mae llosg haul yn beryglus, yn hyll ac yn boenus dros ben. Ystyriwch roi ffactor 30 neu uwch cyn cychwyn i redeg, neu gallwch gyngori bod eich grŵp yn gwisgo top rhedeg sydd â llewys hir er mwyn amddiffyn eu croen rhag pelydrau niweidiol.

5
GWISGO'N
DDOETH

Mae lliwiau golau yn adlewyrchu'r haul yn hytrach nag amsugno gwres. Osgowch gotwm a dewis topiau technegol sy'n sugno lleithder er mwyn eich cadw rhag gorboethi. Felly os byddwch chi'n gweld aelod o'ch grŵp yn chwysu chwartiau wrth wisgo du o'r ben i'w sawdl, a balaclafa, byddai'r cyngor yma'n ddefnyddiol.

6
ARAFU

Defnyddiwch y gwres fel esgus i arafu eich sesiynau a chanolbwytio ar eich techneg. Cyngorwch aelodau'r grŵp i stopio os byddant yn dechrau teimlo'n sâl, ac os bydd popeth arall yn methu, gorffwyswch a rhoi cynnig arall arni ar ddiwrnod oerach!

Mwy o wybodaeth: www.irun.wales



CYNGOR
YNGLŶN
ÂRHEDEG
YN Y GAEAFCYNGOR YNGLŶN Â MYND Â'CH GRŴP
I REDEG YN Y GAEAF1
GWISGO
AR GYFER
YR OERFEL

Mae'n bwysig eich bod chi a'ch grŵp yn gwisgo'n gall yn yr oerfel drwy wisgo haenau - fel nionyn. Ceir gwybodaeth i'r grŵp ynglŷn â dillad rhedeg yma (dolen i'r canllaw i ddillad/wisgo rhedeg).

2
CADW'N
DDIOGEL -
AC YN
WELADWY

Os bydd eich sesiynau rhedeg yn digwydd cyn neu ar ôl gweithio yn ystod y gaeaf, mae'n debygol y byddwch yn rhedeg yn y tywyllwch. Pan fyddwch yn rhedeg yn y nos, mae'n hanfodol bod modd i eraill eich gweld, yn enwedig gyrwyr. Anogwch eich grŵp i wisgo dillad sy'n adlewyrchu golau neu liw llachar, golau fel gwyn neu felyn llachar.

Fel Arweinydd Rhedeg byddwch yn derbyn bib Arweinydd llachar Rhedeg Cymru y gellir ei wisgo dros eich dillad, sy'n berffaith ar gyfer rhedeg ar ôl iddi dywyllu. Gall aelodau eich grŵp brynu un am lai na £10.

Arhoswch lle ceir digon o olau ac osgowch rhedeg yn unrhyw le nad yw'n teimlo'n gwbl ddiogel. Os yw'r tywydd yn arbennig o ddrwg a rhew ar y palmant, mae'n well peidio â rhedeg o gwbl. Mae hyd yn oed y rhedwyr gorau yn peidio rhedeg os yw'r tywydd yn rhy ddrwg. Os oes gan eich grŵp gampfa, gellir rhedeg ar beiriant rhedeg neu wneud gweithgaredd arall, fel nofio neu sesiwn ar feic ymarfer.

3
CYNHESU
AC OERI

Mae cynhesu'n iawn yn hanfodol er mwyn osgoi anaf, ond mae'n arbennig o bwysig yn y gaeaf pan all gymryd mwy o amser i'ch corff gynhesu.

Dechreuwch yn araf gyda'r grŵp drwy redeg yn ysgafn neu gerdded. Beth yw'r brys?! Cynyddwch y camau'n raddol am oddeutu 10 munud, nes i'r grŵp gyrraedd y cyflymder y bydd yn ei gynnal am ran helaethaf y sesiwn.

Peidiwch â stopio ar ôl cynhesu i ymestyn y corff, bydd y corff yn oeri eto a byddwch wedi gwastraffu'r amser a dreuliwyd yn ei gynhesu. Os oes arnoch chi eisiau ymestyn cyn dechrau rhedeg, gallech wneud lunges wrth gerdded neu sgipio gyda'ch pengliniau'n uchel.

Er mwn oeri, daliwch i redeg yn llai cyflym neu gerdded am bump i ddeng munud. Bydd hyn yn helpu'r corff i ddod ato'i hun ar ôl rhedeg. Peidiwch â stopio ac ymestyn yn yr oerfel. Cyngorwch eich grŵp i ymestyn pan fyddant yn ôl dan do. I gael mwy o wybodaeth am gynhesu ac oeri, gweler y cyngor Hyfforddi.

4
OS OES
GENNYCH CHI
ANNWYD

Mae anwydon yn fwy cyffredin yn y gaeaf, ond does dim rhaid inni stopio rhedeg o reidrwydd os nad ydym ni'n teimlo'n hollriach. Os oes unrhyw rai o'r rhedwyr yn bryderus, dywedwch wrthynt am ddefnyddio eu synnwyr cyffredin a gwranddo ar eu corff.

Os nad yw'r symptomau'n ddifrifol a'u bod yn teimlo'n iawn ar y cyfan, gallai fod yn hollol iawn iddynt redeg. Os ydynt yn teimlo'n wael mae'n debyg ei bod yn well iddynt orffwys.

Mae'n bwysig, fodd bynnag, nad ydych chi neu unrhyw aelod o'r grŵp yn rhedeg os oes twymyn arnoch/gwres. Twymyn yw pan fo tymheredd eich corff yn 38°C (100.4°F) neu'n uwch ac anaml iawn mae hynny'n digwydd gydag annwyd. Gall rhedeg gyda thwymyn fod yn beryglus, felly mae'n bwysig gorffwysu dan amgylchiadau o'r fath.

Os oes unrhyw aelod o'ch grŵp yn dioddef o asthma, bydd angen iddynt fod yn fwy gofalus wrth redeg yn y gaeaf gan y gall aer oer sbarduno'r symptomau. Efallai y byddai'r unigolion hyn eisiau cymryd eu pwmp cyn rhedeg, a dod â'u pwmp i'r sesiynau. Fel arweinydd, efallai y byddai'n well ichi wneud yn siŵr bod unrhyw un sydd ag asthma'n cofio dod â'i bwmp!

5
CYNNAL
BRWDFRYDEDD

Rhedeg mewn grŵp yw un o'r ffyrdd gorau i ysgogi pan fo'n oer tu allan. Creu grŵp agos lle mae pawb yn teimlo'n gyfforddus yw'r ffordd orau i wneud yn siŵr bod pawb yn awyddus i fynd allan i redeg. Ffordd arall dda o osgoi diflastod i'r grŵp yw amrywio eich llwybr. Bydd hyd yn oed rhedeg yr un llwybr y ffordd groes yn amrywio eich sesiwn.

Mae cael nod realistig i weithio tuag ato hefyd yn ysgogiad gwych. Fel Arweinydd rhedeg gallech gofrestru eich grŵp i redeg ras 5k mewn 12 wythnos, er enghraifft, neu anelu am ryw fath o her.

Fel arweinydd gallwch atgoffa eich grŵp mai mentro drwy'r drws ffrynt yw'r peth anoddaf ynglŷn â rhedeg yn y gaeaf. Ar ôl i bawb gychwyn, mae'n llawer haws! Gallwch eu cefnogi a'u hannog a'u hatgoffa i feddwl am y boddhad y byddant yn ei deimlo ar ôl rhedeg - yr unig redeg y byddwch yn ei ddifaru fydd y rhedeg na wnaethoch chi ei wneud - Gallwch ddefnyddio hynny!



CIT RHEDEG - CANLLAW

Dydy rhedeg ddim yn costio llawer ac ar ôl cael y cit sylfaenol, maen nhw'n barod i fynd.

Sut felly mae gwneud yn siŵr bod y dillad yr ydych yn eu dewis yn addas i chi a'ch rhedwyr?



BAG CIT ARWEINYDD

Fel Arweinydd Rhedeg, chi fydd â chyfrifoldeb dros eich grŵp tra byddwch allan yn rhedeg, felly ystyriwch gario bag rhedeg bach neu felt i gadw eich eitemau cit hanfodol.

Gallai hyn gynnwys;

- Eich Ffôn
- Chwiban - arbennig o ddefnyddiol pan fyddwch eisiau amrywio'r sesiynau a rhoi cyfarwyddiadau i'r grŵp
- Pecyn Cymorth Cyntaf bach
- Tortsh ar gyfer eich pen - syniad da yn y gaeaf yn enwedig
- Potel fach o ddŵr
- Rhywfaint o arian
- Fest llachar

Disgwyliwch dalu rhwng £10 a £50 am fag.

ESGIDIAU RHEDEG

Fel arweinydd fe fyddwch yn gwybod mai eich esgidiau yw eich ffrindiau gorau, ac mae prynu'r par mwyaf addas ar eich cyfer chi yn allweddol! Fodd bynnag, efallai y bydd rhai o aelodau eich grŵp yn gofyn i chi am gyngor - felly beth ddylech chi ei gynghori?

- Mae'n syniad da mynd i siop redeg arbenigol i gael dadansoddi eu cerddediad. Ar ôl iddynt ddeall sut mae eu traed yn gweithio gallant brynu'r esgidiau rhedeg mwyaf priodol.
- Does dim angen poeni am ffasiwn! Yr hyn sy'n allweddol yw dod o hyd i'r esgid iawn a fydd yn golygu bod rhedeg yn haws, yn ddifyrrach ac yn helpu i atal anafiadau.

Prisiau esgidiau rhedeg yn amrywio o £50 i £130

Mae esgidiau rhedeg yn para rhwng 300 a 500 milltir fel arfer, yn ddibynnol ar y math o esgid. Bydd y cynhyrchwyr yn rhoi canllawiau ar hyn.

ORIAWR/MONITOR DIGIDOL/GPS

Fel arweinydd mae'n bosib bod gennych chi oriawr chwaraeon arbenigol, neu efallai mai oriawr ddigidol sylfaenol sydd gennych chi i amseru eich rhedeg.

Mae'r math o oriawr y bydd rhedwr yn ei dewis yn dibynnu ar ei chwaeth. Fodd bynnag, mae oriawr ddigidol sylfaenol a fydd yn amseru'r rhedeg yn eitem hanfodol ar gyfer bob rhedwr.

Efallai y bydd rhai aelodau o'ch grŵp yn meddwl buddsoddi mewn oriawr chwaraeon fwy arbenigol. Ond lle mae dechrau? Mae bob math o oriorau ar gael sy'n gwneud hyn a'r llall a mwy... felly dyma ein canfyddiadau cryno:

- Bydd y rhan fwyaf o fonitorau GPS cyflymder a phellter yn gallu storio amseroedd lapiau ac amser bob milltir, yn gadael i chi lwytho cynllun hyfforddi i'w ddefnyddio a lawrlwytho ystadegau manwl dros ben i'ch cyfrifiadur, er mwyn i chi allu manteisio i'r eithaf ar eich sesiwn. Mae hyn yn fwy na digonol i lawer o redwyr.
- Y math arall o oriorau yw'r rhai sy'n cynnwys Monitor Curiad Calon, ac maent yn amrywio o ran manylion technegol. Bydd model sylfaenol yn cyfrif curiad eich calon, tra bydd y fersiynau gorau'n cyfri calorïau ac yn cynhyrchu llawer mwy o ystadegau - ardderchog i fonitro dwyster ac ymdrech.
- Mae amrywiaeth enfawr o ychwanegion GPS ar gyfer ffonau symudol ac ipods hefyd. Felly yn y pen draw gallwch wario gymaint neu cyn lleied ag yr hoffech - mae'r dewis yn ddi-ddiwedd.

Gwario rhwng: £10 - £300+



DILLAD

Yr unig beth y mae ei angen cyn mynd allan drwy'r drws yw;

- Pâr o shorts, leggings neu waelod tracsiwt (yn ddibynnol ar y tywydd/tymor),
- sanau,
- fest neu grys T technegol,
- top llawes hir a,
- siaced wrthwynt/wrth-ddŵr lachar sy'n anadlu - yn arbennig ar gyfer rhedeg yn y gaeaf.

Felly does dim angen gwario ffortiwn ar ddillad, yn enwedig ar y dechrau. Fodd bynnag, fel arweinydd byddwch yn gwybod bod prynu cit yr ydych chi'n ei hoffi, sy'n braf i'w wisgo, ac sy'n addas ar gyfer y gweithgaredd yn gwneud mentro drwy'r drws i redeg damaid yn haws - bydd hynny'n wir ar gyfer y rhedwyr yn y grŵp hefyd!

Mae'n bosib cael dillad addas i redeg am tua £50.



BRA CHWARAEON

Dynion - dim cyngor i chi yma, ond os ydych chi'n arwain grŵp rhedeg sy'n cynnwys menywod, bydd angen iddynt fod yn ymwybodol o'r canlynol.

Mae Bra Chwaraeon effaith uchel yn hanfodol i fenywod o bob siâp a maint. Mae effaith disgyrchiant wrth redeg yn barhaol, ac er bod bra cyffredin yn gostwng symudiad y bronau o tua 35%, gall bra chwaraeon da helpu i ostwng symudiad o 60%. Mae steil top byr sy'n cywasgu yn addas fel arfer i faint cwpan A i B, ac mae menywod sy'n gwisgo maint mwy angen cwpanau wedi'u mowldio. Y nai'll ffordd neu'r llall, argymhellir fod rhedwyr yn chwilio am fra sydd wedi ei gynllunio ar gyfer gweithgareddau effaith uchel.

Dylai rhedwyr ddisgwyl talu rhwng: £10 - £40



CYNGOR AR OSGO A STEIL RHEDEG!

Dyma rai awgrymiadau i chi (yr arweinydd Rhedeg) eu rhannu gyda'ch grŵp rhedeg fel y bo'n briodol. Gallwch rannu'r awgrymiadau canlynol ynglŷn ag osgo a'r canllaw ar steil rhedeg gyda'ch grŵp ar lafar yn ystod sesiynau, gallwch argraffu'r awgrymiadau fel taflenni neu gyfeirio unigolion at adran adnoddau'r wefan.

TORSO

Mae eich torso, wrth redeg, yn cael ei effeithio gan safle eich pen a'ch ysgwyddau. Pan fo'r pen i fyny ac yn edrych ymlaen a'ch ysgwyddau'n isel a rhydd, bydd eich torso a'ch cefn yn sythu'n naturiol. Golyga hyn eich bod yn rhedeg gydag osgo effeithlon a syth, yn gadael i'r ysgyfaint weithio ar ei orau ac yn cymryd camau digon mawr. Ffordd o feddwl am hyn fyddai bod angen "rhedeg yn dalsyth".

FFERAU/TRAED

Er mwyn rhedeg yn dda, mae angen i chi wthio oddi ar y llawr gyda'r grym mwyaf posib. Gyda phob cam, dylai eich troed daro'r llawr yn ysgafn - drwy lanio ar eich sawdl a chanol eich troed - yna rowlio ymlaen yn gyflym. Ni ddylai eich traed slapio'r llawr yn uchel wrth daro'r llawr. Mae rhedeg da yn sionc a distaw.

GOGWYDD Y PEN

Mae'r ffordd yr ydych yn dal eich pen yn allweddol i osgo'r corff, ac yn pennu pa mor effeithlon yr ydych yn rhedeg. Gadewch i'ch golwg eich arwain. Edrychwch yn eich blaen yn naturiol, nid i lawr ar eich traed, ac edrych tua'r gorwel. Bydd hyn yn sythu eich gwddf a'ch cefn.

YSGWYDDAU

Mae'r ysgwyddau'n bwysig er mwyn ymlacio rhan uchaf eich corff wrth redeg, sy'n hanfodol er mwyn cynnal osgo effeithlon wrth redeg. Er mwyn bod yn gyfforddus, dylai eich ysgwyddau fod yn isel ac yn rhydd, nid yn uchel a thyn. Wrth i chi flino, bydd eich ysgwyddau yn tueddu i godi i gyfeiriad eich clustiau - os bydd hyn yn digwydd, rhwch ysgydwad iddynt er mwyn rhyddhau'r tensiwn.

BREICHAU

Er mai gweithgaredd i ran isaf y corff yw rhedeg yn bennaf, gall eich breichiau wneud gwahaniaeth. Eich dwylo sy'n rheoli'r tensiwn yn rhan uchaf y corff, ac mae siglad eich breichiau yn gweithio ar y cyd â'ch camau er mwyn eich gyrru ymlaen. Peidiwch â chau eich dyrnau, dim ond gadael i'r bysedd gyffwrdd cledrau eich dwylo yn ysgafn. Dylai eich breichiau siglo ymlaen ac yn ôl yn bennaf, nid ar draws eich corff. Dylai eich penelinoedd fod wedi eu plygu ar ongl oddeutu 90 gradd.

CLUNIAU

Eich cluniau yw eich craidd disgyrchiant, felly maent yn hanfodol er mwyn sicrhau osgo da. Mae torso syth wrth redeg yn helpu i sicrhau y bydd eich cluniau hefyd yn y safle delfrydol. Gyda'ch torso a'ch cefn yn dalsyth, bydd eich cluniau yn gyflin - fel eich bod yn wynebu'n syth ymlaen. Os byddwch chi'n gadael i'ch torso gwmanu neu wyro yn rhy bell ymlaen wrth redeg, bydd eich pelfis yn gwyro ymlaen hefyd, sy'n gallu rhoi pwysau ar waelod eich cefn nes bod gwaelod eich corff yn anghyflin. Wrth geisio cael syniad o safle eich cluniau, meddylwch am eich pelfis fel powlen wedi ei llenwi â marblis, yna ceisiwch beidio â cholli'r marblis drwy wyro'r bowlen.

COESAU/CAMAU

Er bod sbrintwyr angen codi eu pengliniau'n uchel er mwyn defnyddio pŵer y coesau i'r eithaf, nid oes angen i redwyr pellter hir godi eu pengliniau yn yr un modd - mae'n rhy anodd cynnal hynny am unrhyw gyfnod o amser. Yn hytrach, ar gyfer rhedeg dygnwch effeithiol dim ond ychydig iawn y mae angen codi'r pengliniau, newid coesau'n gyflym a champau byr. Gyda'i gilydd bydd yr elfennau hyn yn sicrhau symud yn llyfn yn hytrach na dargyfeirio (a gwastraffu) egni. Pan fyddwch yn defnyddio camau o faint priodol, dylai eich traed lanio yn uniongyrchol o dan eich corff.



BWYTA I REDEG, RHEDEG I FWYTA!

Fel Arweinydd Rhedeg bydd rhai o aelodau eich grŵp yn troi atoch chi i gael cyngor ynglŷn â'u diet a gall fod yn anodd gwybod beth i'w ddweud. Mae pawb yn gwybod bod bwyta diet cytbwys yn hanfodol er mwyn sicrhau bywyd iach, hapus a hir – fodd bynnag mae rhai yn gweld bod hynny'n haws i'w ddweud na'i wneud.

Dydym ni, yn Rhedeg Cymru, ddim yn arbenigwyr o ran dweud wrth redwyr beth y dylid ei fwyta neu beidio felly dydym ni ddim yn argymhell bod ein Harweinwyr Rhedeg yn gwneud hynny chwaith.



Rydym ni'n arbenigo mewn rhoi ysbrydoliaeth a chyfleoedd i arweinwyr, grwpiau ac unigolion, ac mewn cefnogi er mwyn sicrhau bod rhedeg yn brofiad difyr. Rydym ni felly yn gadael y cyngor ynglŷn â maeth i'r gweithwyr proffesiynol arbenigol. Isod cewch yr holl wybodaeth angenrheidiol ynglŷn â bwyta'n iach.

DYMA RAI DOLENNI DEFNYDDIOL I RANNU GYDA'CH GRWPIAU:

GIG: CHANGE 4 LIFE ▶

GIG: LIVE WELL ▶

Cymdeithas Ddieteg Prydain ▶

GORFFWYS A GWELLA

Mae gorffwys a gwella yn hanfodol i unrhyw hyfforddiant y byddwch chi a'ch grŵp yn ei wneud a dylai fod yn elfen orfodol o unrhyw raglen hyfforddi - hyd yn oed os mai dechreuwyr llwyr yw eich grŵp. Defnyddiwch y canllaw hwn i roi cyngor i'ch grŵp ynglŷn â'i bwysigrwydd...



MAE GORFFWYS YN ATAL ANAF!

Mae dyddiau o orffwys yn atal anafiadau gordddefnyddio, megis sblintiau crimog (shin splints), a thoriadau straen er enghraifft.

MAE EICH CYHYRAU ANGEN GORFFWYS

Heb gyfnod o orffwys priodol er mwyn i'ch system imiwedd wella a thyfu'r cyhyrau yr ydych wedi bod yn eu defnyddio, nid ydych yn rhoi cyfle i chi eich hun ddod yn fwy ffit, cryf a chyflym.

NI FYDD EICH PERFFORMIAD YN DIODDEF

Yn gyffredinol, mae'n cymryd 2 i 3 wythnos o beidio gwneud ymarfer corff cyn i chi sylwi ar newid yn lefel eich perfformiad. Felly ni fydd diwrnod neu ddau o beidio hyfforddi yn effeithio ar eich ffitrwydd - mae'n fwy tebygol y bydd yn lleso!

GORHYFFORDDI YN EFFEITHIO AR GWSG

Gall gormod o ymarfer corff olygu bod eich corff yn aflonydd neu'n rhy effro gan ei gwneud yn anodd cael noson dda o gwsg. Gwrandewch ar eich corff!

GALL EICH SYSTEM IMIWNEDD ORGYNHESU

Yn ystod cyfnodau o weithgaredd trwm, mae ein systemau imiwedd yn gweithio'n gyson i atgyweirio'r cyhyrau a'r cymalau. Heb ddigon o orffwys, nid oes modd i'ch system imiwedd ddal i fyny â'r holl atgyweiriadau angenrheidiol. Gall hynny wedyn, wrth gwrs, arwain at anafiadau.

MANTAIS FEDDYLIOL

O safbwynt seicolegol, gall cyfnod o orffwys ailgynnau'r awydd i wneud ymarfer corff a helpu i osgoi gorweithio'r corff. Gall blinder meddyliol fod yr un mor niweidiol â blinder corfforol ac mae cael diwrnod o orffwys yn gymorth i fagu nerth meddyliol newydd.



RHAGLENNI HYFFORDDIANT

RHEDEG.

PUR



#RWYNRHEDEG

WWW.IRUN.CYMRU
IRUN@RUNWALES.ORG.UK
029 2064 9845

 @RUNWALES
 IRUNWALES



WELSH ATHLETICS
ATHLETAU CYMRU