



YOUR GUIDE TO WORKPLACE RUNNING



- INCREASED PRODUCTIVITY
- GREATER STAFF RETENTION
- IMPROVED MORAL
- LOWER RATES OF ABSENCE
- FEWER WORKPLACE INJURIES



Run Wales is Welsh Athletics' social running programme that aims to get the nation running. The programme has been developed to 'inspire, encourage and support every adult in Wales to run' – and to run more often.



WHY ESTABLISH A WORKPLACE RUNNING GROUP?



AS AN EMPLOYER, YOU'LL SEE;

- A positive impact on stress, back pain and mental health
- Increased confidence, self-esteem and as a result, productivity
- Lower rates of absence and quicker return to work after illness
- Fewer workplace injuries
- Greater staff retention
- Improvements in communication, morale and workplace atmosphere
- Positive corporate image

**A HEALTHY WORKFORCE CAN
DEMONSTRATE CORPORATE
RESPONSIBILITY**

THE COST OF INACTIVITY

In Wales, approximately 42% of the population aren't doing enough physical activity to get all the benefits to their health that being active can provide.

(Welsh Health Survey, 2015¹).

The estimated cost of such physical inactivity to the NHS sits at around £650million per year, and the lack of physical activity is the fourth most significant risk factor worldwide for chronic, non-communicable disease, after tobacco use, raised blood pressure and diabetes.

Employees spend around 60% of their waking hours at work, making the workplace a key setting to promote physical activity to challenge the following;

131 million sick days
were taken in the UK in 2013

Approximately 31 million²
of those days were lost due to back, neck and muscle problems, costing the UK economy
£14bn a year

It's estimated that 10.4 million working days³
were lost in England, Scotland and Wales during 2011-12 due to stress, depression or anxiety

The costs associated with poor mental health in the workplace amount to nearly £1.2 billion a year,
equivalent to £860 for every employee in the Welsh workforce



Long term illness (4 weeks or more) is a significant issue for businesses – accounting for **6% of the total absence rate**, but in terms of working days lost, long term absence accounts for approximately 43%



Physically-active workers take **27% fewer sick days⁴**

WHAT EMPLOYEES SAY

A survey conducted in 2009⁵ explored reasons why people did not exercise regularly;

34% said they feel too tired or unwell to exercise (the highest percentage in the UK and well above the national average of 26 percent).

31% of respondents in Wales were too busy with work to exercise.

55% stated that they would exercise more regularly if they could fit it in with their daily routine.

1. <http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/?lang=en>

2. Office for National Statistics

3. Health and Safety Executive

4. The reference is for the NICE document, PH13 Promoting physical activity in the workplace: full guidance, NICE (to be found at link below): <https://www.nice.org.uk/guidance/ph13/chapter/Introduction>

5. Chartered Society of Physiotherapy (2009). Last accessed on 11th July, 2013 at: <http://www.csp.org.uk/press-releases/2009/07/01/60-adults-wales-risk-their-health-through-insufficient-exercise-new-survey>



WHAT THE EXPERTS SAY

PUBLIC HEALTH WALES

‘Taking action to prevent ill health and promote healthy lifestyles is everyone’s responsibilities, but as an employer it does makes good business sense to adopt a healthy workplace, and what better way to do so than through Run Wales.’

An hour’s “brisk exercise” each day offsets the risks of early death linked to a desk-bound working life, according to scientists in new research recently published in *The Lancet*⁶. Prof Ulf Ekelund, of the Norwegian School of Sports Sciences and the University of Cambridge, who led the study said:

“For many people who commute to work and have office-based jobs, there is no way to escape sitting for prolonged periods of time and for these people in particular, we cannot stress enough the importance of getting exercise, whether it’s getting out for a walk at lunchtime, going for a run in the morning or cycling to work.” Prof Ulf Ekelund, of the Norwegian School of Sports Sciences and the University of Cambridge, who led the study said:



Public Health Wales recommends that all adults should aim to be active for at least 150 minutes per week, every week. Rob Sage, Principal Public Health Practitioner, Health Improvement Division, Public Health Wales states that...

“It’s our [Public Health Wales’] aspiration that everyone increasingly sees being active as a normal part of their daily lives. Going out for a run on your own, or with a group of friends or colleagues is a simple, fun way of regularly being active. Run Wales can play a key role in supporting new runners across Wales to get started and keep running.”

HEALTHY WORKING WALES

As an employer, if you are keen to engage with your employees and promote their health and well-being, then you might also want to consider the support that can be given from the Healthy Working Wales team and, in particular, their workplace health awards.

The Corporate Health Standard is aimed at organisations with 50 or more employees and the **Small Workplace Health Award** for those with less than 50 employees. Both awards are based on good practice and improvement, it can also be used as a framework and developmental tool to support the creation of activities that promote the health and well-being of employees.

They have also been developed to target the key preventable ill-health issues in your workplace, which will also help to increase organisational performance

and productivity. One of the targets is to increase physical activity therefore by offering your employees the opportunity to improve their physical activity levels though engaging in easily accessible, free Run Wales workplace running groups you will contribute significantly towards key elements of achieving an award.

For further information on registering for the Corporate Health Standard or the Small Workplace Health Award visit Healthy Working Wales or contact the team directly workplacehealth@wales.nhs.uk

They can also be found on Twitter
[@Healthywork_HWW](https://twitter.com/Healthywork_HWW)

6. [http://thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(16\)30383-X/fulltext](http://thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(16)30383-X/fulltext)

WHY CHOOSE RUNNING?

One of the great things about running is that almost everyone can do it, and in Wales over 300,000⁷ people, equivalent to about 15% of adult population, run regularly.

We are often told that we are far too sedentary and that exercising more can improve our health and wellbeing, so what is stopping us from lacing up our trainers, getting out there and being active?

“...all adults should aim to be active for at least 150 minutes per week, every week.”

TOO BUSY? TOO TIRED? RUNNING IS HARD? DON'T KNOW WHERE TO START?

Run Wales is here to support you and your employees. We'll provide the organisation with the support and resources needed to offer easy and accessible walk to run opportunities for everyone to get fit, healthier and happier.

HOW TO SET UP A WORKPLACE RUNNING GROUP



Run Wales is your first port of call for all things running in Wales, and what better way to start the process than to invite us in to speak to you and your team about social running and the opportunities available.

INVITE US IN TO SPEAK TO YOU AND YOUR TEAM AND WE WILL;

- Explore opportunities available to the workforce,
- Get people engaged and involved in the process to take ownership,
- Explain and share best practice on establishing own group and successes,
- Provide a running activity taster session,
- Explain processes and training requirement,
- Explore physical and mental benefits,
- Provide information on a range of supporting activities to help employees be more active in work, as well as out of work.

Get in touch with us on 029 2064 9845 – irun@runwales.org.uk or visit us at www.irun.wales to get your workforce running!

STILL NOT CONVINCED?



SEE HOW OTHER ORGANISATIONS HAVE DONE IT!

TrakCel

“We truly believe that a healthy body makes for a healthy mind”

At Trakcel we like to provide a range of social activities for our team to get involved in. I've been an avid runner for a number of years, and the local area gives us a safe environment for lunch time runs, so it just seemed like the best option for us to offer for the staff.

As an employer we've not faced any real challenges. Thought was given as to how to make the group runs available to everyone – regardless of abilities. The only other limiting factor for us was the workplace shower. We only had 1, and consequently we had to work out a plan that meant that the lack of showers would not be too much of a barrier.

To try and overcome the challenges we offer 2 km loops so people can decide how many loops they want to run and how sweaty the want to become! As an employer we are looking at longer term plans to improve our shower/changing facilities that will allow more to partake, and for longer.

The benefits we're seeing are great. In the employees we're seeing different groups of people spending social time together, and getting to know each other outside the work sphere – as a team mate or a co runner as oppose to a boss or supervisor. This allows the employees to be a bit more focused on the benefits of exercise.

Currently we're not measuring the benefits on the employee's productivity, but we truly believe that a healthy body makes for a healthy mind and our advice to other businesses / companies who are thinking about setting up a workplace running group is; don't over complicate it, keep it simple and accessible to as many as possible and do it!

**James Rudolf,
Executive Vice President and Chief Operating Officer**

CADWALADERS
ice cream café

“Running really is the best stress reliever and helps you deliver better results in the workplace!”

We decided to set up a Cadwaladers running team in 2016 for 2 reasons really. One was to continue our commitment to the health & wellbeing of our employees and the other was to raise money for our nominated charity of the year, 2 Wish Upon a Star.

The reason we chose running was that I (Operations Manager) had started running in 2015 and had seen how easy it was to get started and run a half marathon. I had already started seeing the health benefits, not only physical but in the mind – running really is the best stress reliever and helps you deliver better results in the workplace!

We ended up raising over £1000 by taking part in the Cardiff Half Marathon. Different members of our team worked together, both during training and the races, who would not normally work together. We ended up with employees from different areas of the country, who work at different levels within the organisation working together. This was fantastic for us as we have 8 stores, and they are not close in proximity, so this really brought the team together.

We set up a Cadwaladers running Facebook group so that we could all talk to each other regularly, which again was great for the stores not close to each other. We posted photos of our training progress and really encouraged each other when the going got tough.

The hardest part of our challenge was keeping everyone motivated for the main challenge the Cardiff Half, we did our best though, and we started with a Cardiff parkrun in August then progressed to a Cardiff 10k in September, followed by the main event in October.

We are planning on taking the Cadwaladers running group to the next level in 2017, we will raise money for our 2017 charity, the Salvation Army.

We will be taking on the advice from Run Wales literature and spending more time planning different races throughout England & Wales so that more of our team can get involved.

Paul Morton, Operations Manager

"I have found that I am **sleeping much better** at nights, and I'm **feeling so much better** in myself. Running has helped me with a routine, which to me is gold. I find after a run and a shower in work **I am more focused** throughout my day. Every time we go out for a run, there are new people joining us and it's a **great team effort**. It also sparks new and healthy conversation between colleagues."

"This opportunity provides me with support for **reaching my goals**. In the obvious running context, but I also think the attitude of goal setting and working towards them is also beneficial in a work context."

WHAT THE EMPLOYEES SAY!

"Wellbeing/Productivity – for me it means; a great **opportunity to connect with colleagues** outside of a work context and as organisation grows find I'm **getting to know people** outside of my immediate team. Following the run I tend to find **I'm more alert** and think it helps my work."

"I have **more energy**, **a more positive outlook** and a sense of achievement as a result of this opportunity."

"Health? Hard to say as I'd most probably run outside work if I didn't do it here. It's considerably **more convenient running during lunch time** though. I doubt I'd run as much if I didn't go out at lunchtimes, as it's hard to get the runs in outside of work time. So this opportunity provides me with consistency."

#IRUNWALES

This booklet was developed in partnership with Public Health Wales' Health Improvement Department and Welsh Athletics.

If you'd like to get in touch:

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

@RUNWALES #IRUNWALES
f IRUNWALES





CANLLAW AR GYFER RHEDEG O'R GWEITHLE



- MWY O GYNHYRCHIANT
- CADW MWY O STAFF
- GWELL MORÂL
- LLAI O ABSENOLDEB
- LLAI O ANAFIADAU YN Y GWEITHLE



Rhedeg Cymru yw rhaglen redeg gymdeithasol Athletau Cymru sy'n ceisio annog y genedl i redeg. Mae'r rhaglen hon wedi ei datblygu i 'ysbrydoli, annog a chefnogi bob oedolyn yng Nghymru i redeg' – a rhedeg yn amlach.



PAM SEFYDLU GRŴP RHEDEG YN Y GWEITHLE?



FEL CYFLOGWR, BYDDWCH YN GWELD;

- Effaith gadarnhaol ar straen, poen cefn ac iechyd meddwl
- Mwy o hyder, hunan-barch a mwy o gynhyrchiant
- Llai o absenoldeb a dychwelyd i'r gwaith yn gynt ar ôl salwch
- Llai o anafiadau yn y gwaith
- Cadw mwy o staff
- Gwell cyfathrebu, morâl ac amgylchedd
- Delwedd gorfforaethol gadarnhaol

**GALL GWEITHLU IACH
DDANGOS CYFRIFOLDEB
CORFFORAETHOL**

PRIS ANWEITHGARWCH



Yng Nghymru, nid yw tua 42% o'r boblogaeth yn gwneud digon o ymarfer corff i roi'r manteision i'w corff a ddaw yn sgil bod yn actif. (Arolwg Iechyd Cymru, 2015¹).

Amcangyfrifir mai pris anweithgarwch corfforol o'r fath i'r GIG yw oddeutu £650miliwn y flwyddyn, a diffyg ymarfer corff yw'r pedwerydd ffactor risg mwyaf dros y byd a all afiechyd croniog, anhrosglwyddadwy, ar ôl y defnydd o dybaco, pwysedd gwaed uchel a chlefyd siwgr.

Mae gweithwyr yn treulio oddeutu 60% o'u horiau effro yn y gwaith, sy'n golygu bod y gweithle'n lleoliad allweddol er mwyn hyrwyddo gweithgareddau corfforol ymysg oedolion er mwyn taclo'r canlynol;

Collwyd 131 miliwn o ddyddiau gwaith

oherwydd salwch yn y DU yn 2013

Collwyd oddeutu 31 miliwn²
o'r dyddiau hynny o ganlyniad i broblemau cefn, gwddf a chyhyrau, gan gestio

£14biliwn y flwyddyn i economi'r DU

Amcangyfrifir bod **10.4 miliwn o ddyddiau gwaith³** wedi eu colli yn Lloegr, yr Alban a Chymru yn ystod 2011-12 o ganlyniad i straen, iselder neu orbryder

Bron i £1.2 biliwn y flwyddyn,
yw'r gost gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael yn y gweithle, sy'n gyfwerth ag £860 am bob gweithiwr yn y gweithlu yng Nghymru



Mae salwch tymor hir (4 wythnos neu fwy) yn fater sylweddol i fusnesau - dyna yw **6% o gyfanswm y gyfradd absenoldeb**, ond absenoldeb tymor hir sy'n gyfrifol am 43% o'r dyddiau gwaith a gollir.



Mae gweithwyr sy'n actif yn gorfforol yn colli **27% yn llai o ddyddiau gwaith oherwydd salwch⁴**

BETH MAE'R GWEITHWYR YN EI DDWEUD

Edrychodd arolwg a gynhalwyd yn 2009⁵ ar y rhesymau nad oedd pobl yn gwneud ymarfer corff rheolaidd;

34% dywedodd 34% eu bod yn teimlo'n rhy flinedig neu sâl i wneud ymarfer corff (y ganran uchaf yn y DU ac yn llawer uwch na'r cyfartaledd cenedlaethol o 26%).

31% roedd 31% o'r ymatebwyr yng Nghymru'n rhy brysur gyda gwaith i wneud ymarfer corff.

55% dywedodd 55% y byddent yn gwneud ymarfer corff yn fwy rheolaidd pe byddai modd iddynt ei ffiito i mewn fel rhan o'u trefn ddyddiol.

1. <http://gov.wales/statistics-and-research/welsh-health-survey/?lang=en>

2. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol

3. Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

4. Cyfeirir at ddogfen NICE, PH13 Promoting physical activity in the workplace: full guidance, NICE (an gael drwy'r ddeilen isod):

<https://www.nice.org.uk/guidance/ph13/chapter/Introduction>

5. Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (2009). A ddefnyddiwyd ddiweddaraf ar 11eg Gorffennaf, 2013 yn: <http://www.csp.org.uk/press-releases/2009/07/01/60-adults-wales-risk-their-health-through-insufficient-exercise-new-survey>



BARN ARBENIGWYR

IECHYD CYHOEDDUS CYMRU

‘Mae gweithredu er mwyn atal salwch a hyrwyddo ffordd iach o fyw yn gyfrifoldeb ar bawb, ond fel cyflogwr, mae'n gwneud synnwyr busnes da i fabwysiadu gweithle iach, a pha ffordd well i wneud hyn na thrwy Rhedeg Cymru.’

Mae awr o “ymarfer corff cyflym” bob dydd yn gwrthbwys o’r peryglon o farwolaeth gynnau sy’n gysylltiedig â bywyd gwaith desg, yn ôl gwyddonwyr mewn ymchwil newydd a gyhoeddwyd yn The Lancet⁶ yn ddiweddar. Meddai’r Athro Ulf Ekelund, o Ysgol Gwyddorau Chwaraeon Norwy a Phrifysgol Caergrawnt, a arweiniodd yr astudiaeth:

“I nifer o bobl sy’n teithio’n ôl a blaen i waith mewn swyddfeydd, nid oes unrhyw fodd o osgoi eistedd am gyfnodau hir ac ar gyfer y bobl hynny’n arbennig, allwn ni ddim pwysleisio digon mor bwysig yw ymarfer corff, boed hynny’n golygu mynd am dro amser cinio, mynd i redeg yn y bore neu feicio i’r gwaith.”



Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU yn argymhell y dylai bob oedolyn anelu i fod yn actif am o leiaf 150 munud yr wythnos, bob wythnos. Meddai Rob Sage, y Prif Ymarferydd Iechyd Cyhoeddus, Is-adran Gwella Iechyd, Iechyd Cyhoeddus Cymru...

“Ein huchelgais ni [Iechyd Cyhoeddus Cymru] yw bod pawb yn gweld ymarfer corff yn rhan gyffredin o’u bywydau bob dydd. Mae mynd allan i redeg eich hun, neu gyda grŵp o ffrindiau yn ffordd syml, ddifyr o fod yn actif yn rheolaidd. Gall Rhedeg Cymru fod yn rhan allweddol o’r gwaith o gefnogi rhedwyr newydd ledled Cymru i ddechrau a dal i redeg.”

CYMRU IACH AR WAITH

Fel cyflogwr, os ydych chi’n awyddus i ymgysylltu gyda’ch gweithwyr a hyrwyddo eu hiechyd a’u lles, mae’n bosib yr hoffech chi ystyried y cymorth sydd ar gael gan dîm Cymru Iach ar Waith ac, yn benodol, eu gwobrau iechyd yn y gweithle.

Mae’r **Safon Iechyd Corfforaethol** ar gyfer sefydliadau sydd â 50 o weithwyr neu fwy ac mae **Gwobr Iechyd y Gweithle Bach** ar gyfer sefydliadau sydd â llai na 50 o weithwyr. Mae’r ddwy wobr wedi eu seilio ar arferion da a gwelliant. Gellir hefyd eu defnyddio fel fframwaith ac offeryn datblygiadol er mwyn cefnogi creadigaeth gweithgareddau sy’n hyrwyddo iechyd a’u lles gweithwyr.

Y nod arall wrth ddatblygu’r gwobrau yw targedu’r problemau salwch y gellir eu hatal yn eich gweithle, a fydd hefyd yn helpu i gynyddu perfformiad a

chynhyrchiant. Un o’r targedau yw cynyddu gweithgarwch corfforol ac felly byddwch yn cyfrannu’n sylweddol tuag at elfennau allweddol o’r wobr drwy gynnig y cyfle i wella lefelau gweithgarwch corfforol. Byddai hynny’n digwydd drwy gymryd rhan mewn grwpiau Rhedeg Cymru yn rhwydd ac am ddim yn y gweithle.

I gael mwy o wybodaeth am gofrestru ar gyfer y Safon Iechyd Corfforaethol neu Wobr Iechyd y Gweithle Bach cysylltwch â’r tîm yn uniongyrchol workplacehealth@wales.nhs.uk

Mae modd dod o hyd iddynt ar Twitter hefyd [@Healthywork_HWW](https://twitter.com/Healthywork_HWW)

PAM DEWIS RHEDEG?

Un o'r pethau gwych am redeg yw bod modd i bawb gymryd rhan, ac yng Nghymru mae dros 300,000⁷ o bobl, sy'n gyfystyr â 15% o'r boblogaeth o oedolion, yn rhedeg yn rheolaidd.

Dywedir wrthym yn aml ein bod yn llawer rhy lonydd ac y gall ymarfer corff fod o fudd i'n hiechyd a'n lles, felly beth sy'n ein rhwystro rhag clymu careiau ein hesgidiau rhedeg, mynd allan a bod yn actif?

“...dylai bob oedolyn anelu i fod yn actif am o leiaf 150 munud yr wythnos, bob wythnos”

RHY BRYSUR? RHY FLINEDIG? RHEDEG YN ANODD? DDIM YN GWYBOD LLE I DDECHRAU?

Mae Rhedeg Cymru yma i'ch cefnogi chi a'ch gweithwyr. Byddwn yn rhoi'r cymorth a'r adnoddau angenrheidiol i'r sefydliad er mwyn cynnig cyfleoedd 'rhedeg i gerdded' rhwydd er mwyn i bawb gael bod yn heini, yn iachach ac yn hapusach.

SUT I SEFYDLU GRŴP RHEDEG YN Y GWEITHLE



Rhedeg Cymru yw eich cyswllt cyntaf ar gyfer popeth sy'n ymwneud â rhedeg yng Nghymru, a pha well ffordd i gychwyn ar y broses nag ein gwahodd ni i siarad gyda chi a'ch tîm ynglŷn â rhedeg cymdeithasol a'r cyfleoedd sydd ar gael.

DRWY WNEUD HYNNY, BYDDWN YN:

- Edrych ar y cyfleoedd sydd ar gael i'r gweithlu,
- Ennyn diddordeb pobl yn y broses,
- Egluro a rhannu arferion gorau ar gyfer sefydlu eich grŵp eich hun a llwyddiannau,
- Darparu sesiwn flasu ar gyfer gweithgaredd rhedeg,
- Egluro'r prosesau a'r gofynion hyfforddiant,
- Edrych ar y budd corfforol a meddyliol,
- Darparu gwybodaeth am amrywiaeth o weithgareddau cefnogol er mwyn helpu'r gweithwyr i fod yn fwy actif yn y gwaith, yn ogystal â thu allan i'r gwaith.

**Cysylltwch â ni ar 029 2064 9845 – irun@runwales.org.uk
neu ewch i www.irun.wales er mwyn dechrau arni!**

DDIM WEDI EICH ARGYHOEDDI?



DARLENWCH AM BROFIAD SEFYDLIADAU ERAILL!

TrakCel

“Rydym ni'n credu'n wirioneddol bod
corff iach yn golygu meddwl iach”

Yn Trakcel rydym yn hoffi darparu amrywiaeth o weithgareddau cymdeithasol i'r tîm. Rydw i wedi bod yn rhedwr brwd ers nifer o flynyddoedd, ac mae'r ardal leol yn rhoi amgylchedd diogel inni allu rhedeg amser cinio, felly roedd yn ymdangos fel yr opsiwn gorau i ni ei gynnig i'r aelodau staff.

Fel cyflogwr, 'dydym ni ddim wedi wynebu unrhyw sialensiau gwirioneddol. Fe roddwyd ystyriaeth i sut y gellid gwneud y sesiynau rhedeg yn agored i bawb - waeth beth fo'u gallu. Yr unig elfen gyfyngol arall oedd y gawod yn y gweithle. Dim ond un oedd gennym ni, felly roedd yn rhaid inni feddwl am gynllun oedd yn golygu na fyddai diffyg cawodydd yn ormod o rwystr.

Er mwyn ceisio paratoi ar gyfer y sialensiau, rydym yn cynnig dolenni 2km er mwyn i bobl allu penderfynu sawlolen yr hoffent ei rhedeg a pha mor chwyslyd yr hoffent fod! Fel cyflogwr, rydym yn edrych ar gynlluniau tymor hir er mwyn gwella ein cyfleusterau cawod/newid er mwyn i fwy o bobl gael cymryd rhan ac am gyfnod hirach.

Mae'r manteision yr ydym yn eu gweld yn ardderchog. O ran y gweithwyr, rydym ni'n gweld gwahanol grwpiau o bobl yn cymdeithasu gyda'i gilydd, ac yn dod i adnabod ei gilydd y tu allan i'r gwaith - fel aelodau o dîm neu gydredwyr yn hytrach na rheolwr neu oruchwyliwr. Mae hyn yn rhoi cyfle i'r gweithwyr ganolbwytio fwy ar fudd yr ymarfer corff.

Ar hyn o bryd, 'dydym ni ddim yn mesur y budd i gynhyrchiant y gweithwyr, ond rydym ni'n credu'n wirioneddol bod corff iach yn golygu meddwl iach a'n cyngor ni i fusnesau/ cwmnïau eraill sy'n ystyried sefydlu grŵp rhedeg yn y gweithle yw; peidiwch â gor-gymhlethu pethau, cadwch bethau'n syml ac yn hygyrch i gymaint o bobl â phosib!

James Rudolf,
Is-lywydd Gweithredol a Phrif Swyddog Gweithredol

CADWALADERS
ice cream café

“Rhedeg yw'r ffordd orau o helpu straen ac mae'n arwain at well canlyniadau yn y gweithle!”

Fe wnaethom ni benderfynu sefydlu tîm rhedeg Cadwaladers yn 2016 am 2 reswm. Un oedd parhau gyda'n hymrwymiad i iechyd a lles ein gweithwyr a'r llall oedd er mwyn codi arian ar gyfer elusen enwebedig y flwyddyn, 2 Wish Upon a Star.

Y rheswm y dewiswyd rhedeg oedd fy mod i (y Rheolwr Gweithrediadau) wedi cychwyn rhedeg yn 2015 a gweld mor hawdd oedd cychwyn arni a rhedeg hanner marathon. Roeddwn i wedi dechrau gweld y manteision i'm hiechyd, nid yn gorfforol yn unig ond yn feddyliol - rhedeg yw'r ffordd orau o helpu straen ac mae'n arwain at well canlyniadau yn y gweithle!

Fe wnaethom ni lwyddo i godi dros £1000 drwy gymryd rhan yn Hanner Marathon Caerdydd. Roedd gwahanol aelodau o'n tîm yn gweithio gyda'i gilydd, i hyfforddi a rasio- aelodau na fyddent yn gweithio gyda'i gilydd fel arfer. Roedd gweithwyr o wahanol rannau o'r wlad, sy'n gweithio ar wahanol lefelau o fewn y sefydliad yn gweithio gyda'i gilydd. Roedd hyn yn ardderchog i ni gan fod gennym ni 8 o siopau sy'n bell oddi wrth ei gilydd, felly roedd yn ffordd o ddod â'r tîm at ei gilydd.

Sefydlwyd grŵp rhedeg Cadwaladers ar Facebook er mwyn inni allu siarad gyda'n gilydd yn rheolaidd, a oedd yn wych eto ar gyfer y siopau nad oeddent yn agos at ei gilydd. Roeddym yn rhannu lluniau o'n cynnydd gyda'r hyfforddi ac yn annog ein gilydd pan oedd pethau'n anodd.

Rhan anoddaf y sialens oedd cynnal brwd frydedd pawb ar gyfer y brif her, hanner marathon Caerdydd, ond fe wnaethom ein gorau. Yr her gyntaf oedd parkrun Caerdydd ym mis Awst cyn symud ymlaen i 10k Caerdydd ym mis Medi, cyn y prif ddigwyddiad ym mis Hydref.

Rydym ni'n bwriadu mynd â grŵp rhedeg Cadwaladers i'r lefel nesaf yn 2017. Byddwn yn codi arian at elusen 2017, Byddin yr Iachawdwriaeth.

Byddwn yn manteisio ar y cyngor yn llenyddiaeth Rhedeg Cymru ac yn treulio mwy o amser yn paratoi ar gyfer rasys gwahanol ledled Cymru a Lloegr fel bod modd i fwy o'n tîm gymryd rhan.

Paul Morton,
Rheolwr Gweithrediadau

"Rydw i'n **cysgu'n llawer gwell**, ac rydw i'n **teimlo'n llawer gwell** ynof i fy hun. Mae rhedeg wedi fy helpu threfn reolaidd, sy'n werthfawr iawn i mi. Rydw i'n gweld fy mod i'n **gallu canolbwytio'n well** drwy'r dydd ar ôl rhedeg a chael cawod yn y gwaith. Bob tro y byddwn ni'n mynd allan i reddeg, mae pobl newydd yn ymuno â ni ac mae'n **ymdrech gan y tîm i gyd**. Mae'n sbarduno sgyrsiau newydd ac iach rhwng cydweithwyr hefyd."

"Mae'r cyfle hwn yn rhoi cymorth i mi wrth **anelu at fy nod** – yng nghydestun amlwg rhedeg, ond rydw i hefyd yn meddwl bod yr agwedd o osod nod a gweithio tuag ato yn fanteisiol hefyd mewn cyd-destun gwaith."

BETH MAE'R GWEITHWYR YN EI DDWEUD!

"Mae rhedeg yn y gwaith wedi helpu fy lles a fy nghynhyrchiant. Mae'n gyfle **gwirioneddol i gysylltu â chydweithwyr** y tu allan i gyd-destun gwaith ac wrth iddo ddatblygu rydw i'n sylweddoli fy mod i'n **dod i adnabod pobl** y tu allan i fy nhîm fy hun. Ar ôl rhedeg dwi'n sylwi mod i'n **fwy effro** ac rydw i'n meddwl ei fod yn helpu fy ngwaith."

"Mae gen i **fwy o egni, agwedd fwy cadarnhaol** ac ymdeimlad o gyflawniad oherwydd y cyfle yma."

"Fe fyddwn i'n rhedeg y tu allan i'r gwaith os na fyddwn i'n rhedeg yma, ond mae'n llawer **mwy cyfleus rhedeg yn ystod amser cinio** – mae'n anodd cael yr aelodau staff i ddod yma y tu allan i amser gwaith, felly mae'r cyfle hwn yn golygu mod i'n rhedeg yn rheolaidd, sy'n gwella fy iechyd cyffredinol."

#RWYNRHEDEG

Lluniwyd y llyfrym hwn mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, yr adran Gwella Iechyd ac Athletau Cymru.
Os hoffech chi gysylltu â ni:

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

@RUNWALES #IRUNWALES
f IRUNWALES

