

Y Canllaw Bod

o Gymorth

**Dysgwch sut i wneud symud o gwmpas
yn haws i bobl sydd â cholled golwg,
oddi wrth bobl â cholled golwg**

Cliciwch yma ar gyfer y fersiwn ar-lein



Cynnwys

RHAN UN

4

5

6

7

8

RHAN PEDWAR

19

20

RHAN DAU

9

10

11

12

13

RHAN PUMP

23

24

25

26

RHAN TRI

14

15

17

18

Shwmae!

Os ydych chi'n darllen hwn, mae'n golygu eich bod chi eisiau gwybod sut i gynnig rhywfaint o gefnogaeth i bobl ddall ac â golwg rhannol.

Felly mae rhai ohonom wedi creu'r canllaw hwn, oherwydd dyn ni'n gwybod bod mynd at ddieithryn yn gallu bod braidd yn ... wel, lletchwith.

Yma fe welwch lawer o awgrymiadau hanfodol a ddylai eich gwneud yn fwy cyfforddus a hyderus, fel y gallwch chi helpu sicrhau bod pawb yn gallu symud o gwmpas yn hawdd.

RHAN UN

Adnabod

Nid yw'n hawdd gwybod os oes gan rhywun golled golwg.
Ond yn aml, mae yna rai dangosyddion dibynadwy...

Siwr o fod dych chi
wedi gweld rhywun â
ffon dywys wrth
deithio o gwmpas.

Fel y gwyddoch efallai, mae'n
helpu pobl sydd â cholled golwg
i ddod o hyd i rwystrau ac
adnabod beth sydd o gwmpas,
fel grisiau neu ymylon palmant.



Neu wrth gwrs, efallai byddwch chi'n gweld rhywun â **chi tywys.**

Ni'n gwybod eu bod nhw'n hollol ciwt, ond mae'n bwysig iawn nad ydych chi'n tynnu eu sylw. Os ydyn nhw'n gwisgo harnais, mae'n golygu eu bod nhw'n gweithio. A does neb yn hoffi cael ei dorri ar draws yn y gwaith. Hyd yn oed cŵn.



Mae dangosyddion eraill yn cynnwys:



Rhywun yn dal ffon fyrrach wrth gerdded (gelwir hyn yn gansen symbol)



Rhywun yn dal ei ffôn yn agos at ei wyneb



Neu wisgo sbectol dywyll os ydyn nhw'n sensitif i olau

Wyddoch chi? Mae

93%

o bobl ddall neu â golwg rhannol yn gallu gweld rhywbeth, fel siapiau neu liwiau.



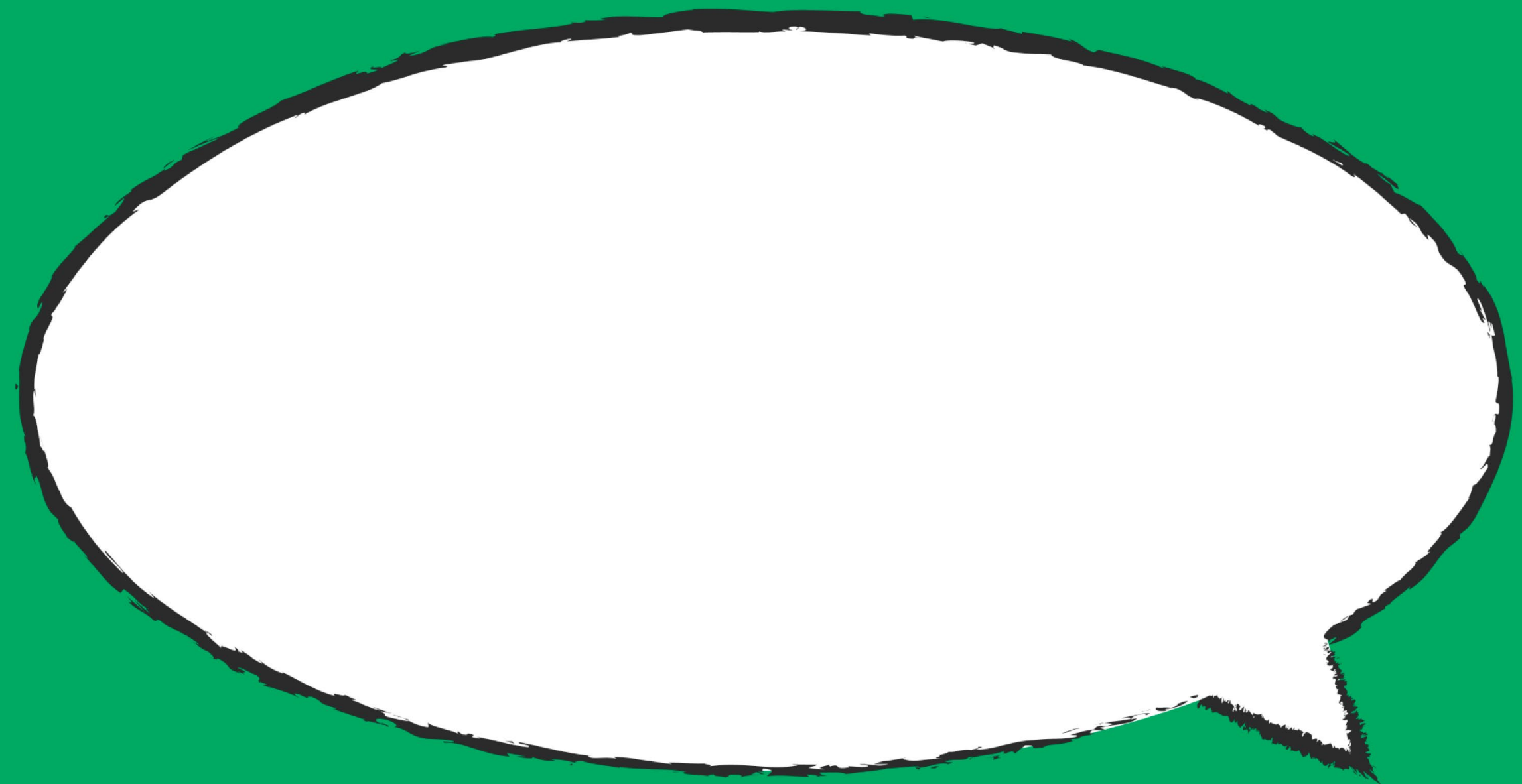
RHAN DAU

Gofyn

Nid yw'r symudiad cyntaf yn hawdd. Mae pawb yn gwybod hynny. Ond o ran cynnig ychydig o gefnogaeth, gallwch ddechrau drwy ofyn...

Mae gofyn yn bwysig,
oherwydd efallai na fydd
angen cymorth ar y person.

A hyd yn oed os cewch gadarnhad,
gwiriwch bob amser pa fath o help
sydd ei angen yn lle cydio breichiau.
Gallai'r unigolyn fod eisiau rhif y bws
yn unig, nid dawns gyda chi.



Yn syml:



Dywedwch helo a **chyflwynwch eich hun** – mae sgwrs yn gwneud pethau'n llai lletchwith.



Gofynnwch a hoffai'r person gael help, a beth allwch chi ei wneud, megis helpu i ddod o hyd i ddrws y bws. Peidiwch â digio os ydych chi'n clywed 'dim diolch'!



Os yw rhywun **eisiau cael ei arwain**, gofynnwch sut i wneud a dilynwch ei arweiniad. Peidiwch â chyffwrdd na chydio braich heb ofyn – gall fod yn gythryblus!

Sut i ofyn

Nid oes rhaid i ofyn fod yn lletchwith.
Rhowch gynnig ar hyn:

‘Hei, oes angen ychydig o
help arnoch i groesi’r ffordd?’

neu

‘Ydych chi eisiau rhif y bws?’



**“Allwn i fod wedi
eistedd yno ers oesoedd”**

“O’n i’n aros am fy nhrên ar y platfform, a doedd gen i ddim syniad ei fod wedi’i ganslo oherwydd gan nad oedd unrhyw gyhoeddiad ac roedd y swyddfa docynnau ar gau. Os nad oedd merch wedi gadael i mi wybod, gallwn fod wedi eistedd yno am oesoedd cyn i mi sylwi nad oedd yn dod.”

– Sally

RHAN TRI

Tywys

Felly, dych chi wedi gofyn a allwch chi helpu, a dych chi wedi derbyn cadarnhad i ddechrau tywys. Mae'r cyfan yn dda hyd yn hyn. Nawr, dyma ychydig o gyngor o ran y gwaith tywys go iawn...

Cyngor doeth ar gyfer tywys:



Dywedwch wrth rywun am unrhyw beryglon posibl o'u blaen a dywedwch ble maen nhw, neu dywyswch o gwmpas.



Yr un peth gyda chyrbiau a grisiau – rhowch wybod i'r person ei fod yno. Peidiwch ag anghofio dweud os yw'r camau'n mynd i fyny neu i lawr. Mae hynny'n bwysig.

Cyngor doeth ar gyfer tywys:



Os ydych chi'n helpu rhywun i mewn i sedd, gofynnwch a allwch chi roi ei law ar gefn y sedd cyn i'r unigolyn eistedd, er mwyn ymgartrefu.



Pan fyddwch chi'n cyrraedd pen y daith, eglurwch ble mae pethau fel bod nhw'n gwybod beth i'w wneud nesaf. Maen bwysig i gofio ffarwelio pan fyddwch yn gadael fel nad ydynt yn siarad â chi o hyd.



Cofiwch hyn

Os ydych chi'n rhannu cyfarwyddiadau, ceisiwch osgoi ymadroddion fel 'draw fan yna'. Mae'n swnio'n amlwg, ond mae'n digwydd mwy nag yr ydych chi'n meddwl. Y peth gorau yw bod yn benodol – 'cerddwch ymlaen', 'trowch i'r chwith' – neu ddefnyddio wyneb y cloc, fel 'mae'r bar o'ch blaen am 2 o'r gloch'.

**“Wnaeth e ddim gofyn
beth oedd angen arna i”**

“Cydiodd gyrrwr tacsï yn fy mraich yn annisgwyl wrth i mi gamu allan o’i gar, ac yna fe wthiodd fi tuag at fynedfa’r ysbyty. Ond yna gollyngodd fy mraich ac fe ddiflannodd. Ro’n i ar goll, ac wedi fy ngwylltio na ofynnodd ba help o’n i angen.”

– Dave

Pethau i wirio

allan amdano

Pan fyddwn ni ar ein teithiau, mae yna rai pethau all fod yn dipyn o boen. Dyma beth sydd angen i chi ei wybod:

Arosfannau bysiau

Onid yw e'n boen pan fyddwch chi'n mynd ar y bws anghywir? Gall fod yn anodd iawn gweld rhif y bws, felly os yw rhywun yn edrych braidd yn ansicr, fe allech chi bob amser ofyn os ydyn nhw am i chi gadarnhau pa fws yw e, neu helpu i ddod o hyd i'r drws.



Archfarchnadoedd

Weithiau, mae'r hanfodion yn cael eu symud o gwmpas, gan wneud pethau'n gymhleth. Felly os gwelwch rywun sydd a cholled golwg yn gwirio cynnyrch, neu'n edrych braidd yn ansicr wrth ddarllen y wybodaeth arno, gofynnwch a allech egluro unrhyw beth.



Mannau heb gyrbau

Pan nad oes ymyl palmant clir rhwng cerddwyr a cherbydau, gall fod yn ddryslyd iawn. Efallai y bydd rhywun yn cerdded ar y ffordd neu'r lôn feicio y. Felly os gwelwch hynny, gofynnwch os gallwch ei dywys nôl i ddiogelwch.



Arwain y ffordd bob dydd

Os hoffech chi fod o gymorth i bobl ddall ac â golwg rhannol, mae llawer o ffyrdd i wneud ein strydoedd yn fwy cynhwysol...

Atal yr angen i osgoi rhwystrau

- Gall diwrnod biniau fod yn dipyn o hunllef. Felly ceisiwch gadw'ch bin chi oddi ar y palmant.
- Ceisiwch osgoi parcio eich car ar y palmant, neu adael e-feic neu sgwter yno. Maen nhw'n gallu bod yn rhwystrau poenus iawn.
- Torrwch nôl unrhyw lwyni neu goed yn eich gardd flaen. Mae cansenni gwyn yn aros ar y llawr, felly ni fyddwn yn ymwybodol bod unrhyw beth uwchben.
- Os gwelwch groesfan ddiffygiol, tyllau yn y ddaear heb eu marcio, neu unrhyw beth a allai fod yn beryglus ar y palmant, rhowch wybod i'ch cyngor lleol.



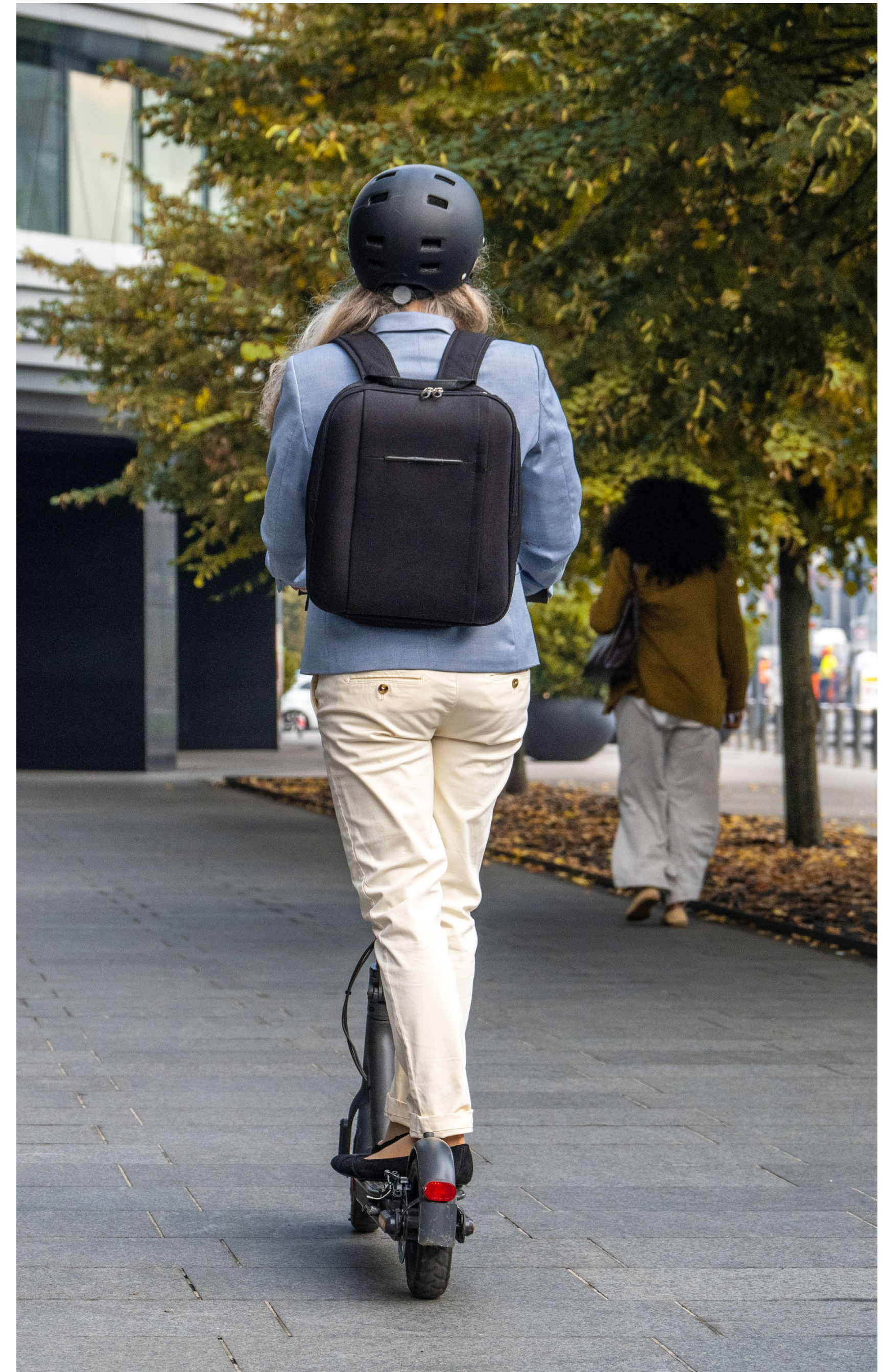
Byddwch weladwy ar eich beic

- Gwnewch eich hun mor weladwy â phosibl wrth feicio. Mae hynny'n golygu gwisgo dillad llachar a defnyddio'ch goleuadau.
- Defnyddiwch eich llais i roi gwybod i bobl eich bod yn dod. Gall canu cloch fod yn ddryslyd, gan na fydd rhywun â cholled golwg yn siŵr ble i symud..
- Heb fynd drwy bob rheol ffordd, cofiwch roi lle i gerddwyr, yn enwedig os byddwch chi'n sylwi bod yna rhywun â cholled golwg.



Cadwch sgwteri ar y ffyrdd

- Os ydych ar sgwter, cadwch at y ffyrdd a'r llwybrau beicio. Ac eto, os ydych ar fin mynd heibio cerddwr, rhowch ddigon o le a defnyddiwch eich llais i roi gwybod eich bod yn dod, yn enwedig mewn mannau tynn.



Diolch yn fawr

Mae'r ffaith eich bod wedi cymryd diddordeb yn golygu llawer. Y mwyaf o bobl sy'n gwybod y pethau hyn, y mwyaf cynhwysol fydd bywyd bob dydd.

Felly dywedwch wrth ffrind. Dywedwch wrth gymydog (wrth symud ei fin). Rhannwch y wefan isod i wneud yn siŵr bod gan bawb yr hyder i wneud yn siŵr bod pobl â cholled golwg yn gallu bod yn fwy diogel ac annibynnol.

rnib.org.uk/BeHelpfulGuide