Dyfarniad Hyfforddi Canŵio Prydain

Canllawiau Asesu

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi canllawiau penodol i ymgeiswyr, tiwtoriaid ac aseswyr ynghylch yr asesiad ac ynghylch y meini prawf a'r safonau sydd eu hangen ar gyfer Dyfarniadau Hyfforddi Corff Dyfarnu Canŵio Prydain. Mae'r meini prawf asesu yn cael ei grynhoi yn y 'Pecyn Diwrnod Asesu' ac yn cael eu hegluro ymhellach yma yn y 'Canllawiau Asesu'. Defnyddir y canllawiau yn y ddogfen hon i lywio penderfyniadau asesu a gellir eu defnyddio gan ddarparwyr hyfforddiant i sicrhau eu bod yn paratoi ymgeiswyr yn briodol ar gyfer asesiad ac yn ymdrin â'r cynnwys perthnasol ar y lefel gywir. Ceir manylion pellach am y cynnwys sy'n gysylltiedig â'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth drwy'r pecyn e-ddysgu, y rhaglen enghreifftiol a chynlluniau gwersi.

Dylid darllen y Canllawiau Asesu hyn ynghyd â'r dogfennau canlynol gan yr Undeb Corff Dyfarnu Canŵio Prydain:

- Pecyn Diwrnod Asesu Dyfarniad Hyfforddi
- Canllaw Cwrs Dyfarniad Hyfforddi
- Nodiadau i Diwtoriaid ac Aseswyr Dyfarniad Hyfforddi

Mae'r 'Canllaw Cwrs' yn rhoi manylion am y dyfarniad a'r gofynion cyffredinol, ac mae'r 'Nodiadau i Diwtoriaid ac Aseswyr' cysylltiedig yn egluro'r materion sefydliadol sy'n ymwneud â hyfforddi ac asesu.

Cynnwys

Ffiniau Amgylcheddol 3

Tasg Trafod yr Asesiad 4

1. Hyfforddi Ymarferol 7

Rolau a Chyfrifoldebau 8

Diogelwch 10

Cynllunio Sesiynau 12

Cyflwyno Sesiynau 14

Adolygu a Myfyrio 23

2. Sgiliau Achub 25

2.1 Achub rhwyfwr sydd wedi troi drosodd yn y dŵr a'i gyfarpar 27

2.2 Adfer rhwyfwr ar ei eistedd wedi'i analluogi i'r glannau 29

2.3 Achub rhwyfwr anymwybodol â'i wyneb i lawr mewn dŵr dwfn 30

2.4 Achub rhwyfwr ar ei eistedd sy'n sownd 31

2.5 Cynnal hunan-achub yn effeithiol 32

3. Sgiliau Personol 34

4. Profiad, Dealltwriaeth a Gwybodaeth Gefndir 38

Ffiniau Amgylcheddol

Mae'r adran hon yn amlinellu'r hyn y disgwylir i'r Hyfforddwr allu hyfforddi. Mae hefyd yn diffinio'r grwpiau poblogaeth a'r amgylcheddau y gellir asesu'r dysgwr yn eu hyfforddi, ac os ydyw'n llwyddiannus, y grwpiau poblogaeth a'r amgylcheddau y caiff ei ystyried yn gymwys i'w hyfforddi.

Ystod Amgylcheddol

Caiff pob cymhwyster ei fframio gan amodau amgylcheddol y gall yr hyfforddwr weithredu ynddynt. Mae'r rhain yn cael eu nodi yng Nghanllaw Cwrs Dyfarniad Hyfforddi (Atodiad 2) a'u diffinio ymhellach yng 'Nghylch Gorchwyl Corff Dyfarnu Canŵio Prydain'. Disgwylir i hyfforddwyr allu weithredu yn ystod lawn y gwahanol amodau o fewn y diffiniadau hyn; gan samplu ystod ohonynt yn ystod yr asesiad.

Grwpiau Poblogaeth Athletwr/Dysgwr

Nid yw'r cymwysterau'n rhagnodi oed na gallu'r athletwyr/dysgwyr y gall yr hyfforddwyr weithio gyda hwy; penderfyniad yr hyfforddwyr yw hynny. Mae Modiwlau Sylfaenol a Chanolraddol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain ar gael er mwyn ategu gwybodaeth a dealltwriaeth yr hyfforddwyr i gefnogi'r rheiny sy'n gweithio gyda rhai grwpiau arbenigol. Bydd cyrsiau hyfforddi yn edrych ar rai o ystod nodweddiadol yr athletwyr/dysgwyr/amgylcheddau sy'n berthnasol i'r hyfforddwyr ar y cwrs. Gall ystod yr athletwyr/dysgwyr sy'n berthnasol i'r hyfforddwr gynnwys:

- rhwyfwyr/athletwyr ar wahanol gyfnodau o ddysgu
- rhwyfwyr/athletwyr ar wahanol lefelau perfformiad
- rhwyfwyr/athletwyr sydd â gwahanol lefelau o gymhellion/dyheadau
- rhwyfwyr o wahanol fathau o gychod (e.e. unigol, tandem, criw)
- gwahanol ddosbarthiadau cystadleuol (e.e. K1, C1, C2, K4, dynion, menywod, para, iau, hŷn)
- grwpiau poblogaeth penodol (e.e. dynion, menywod, gallu/anabledd, grwpiau oedran).

Maes Llafur Technegol a Thactegol

Dyfarniadau Dŵr Cysgodol: Mae Hyfforddwyr Dŵr Cysgodol Canŵ a Chaiac yn medru hyfforddi'r sgiliau generig sydd eu hangen ar gyfer rhwyfo ar ddŵr gwastad er mwyn creu sylfeini cadarn ar gyfer datblygu sgiliau yn y ddisgyblaeth benodol yn y dyfodol. Bydd hyn yn cynnwys gweithio gyda rhwyfwyr mewn unrhyw ganŵ a/neu gaiac mewn amrywiaeth o amgylcheddau dŵr cysgodol.

Dyfarniadau Disgyblaethau Penodol: Mae hyfforddwyr â dyfarniad disgyblaeth benodol yn medru hyfforddi'r sgiliau sylfaenol sy'n benodol i'r ddisgyblaeth a helpu pobl i ddatblygu eu sgiliau mewn amgylcheddau diffiniedig, gan ystyried elfennau technegol, tactegol, corfforol a seicolegol o berfformiad. Byddant hefyd yn medru hyfforddi sgiliau dŵr gwastad sylfaenol a rhagarweiniol sy'n benodol i'r ddisgyblaeth.

Mae'n rhesymol disgwyl bod eu casgliad o sgiliau'n cynnwys y sgiliau hyfforddi sydd eu hangen i ddatblygu technegau a thactegau sy'n benodol i'r ddisgyblaeth a'r amgylchedd sy'n ymwneud â'r canlynol:

- sylfeini (Osgo Gweithredol, Cysylltedd, Trosi Pŵer, Teimlad)
- lansio a glanio
- rhwyfo am ymlaen, llywio, troi a symud
- adfer ar ôl colli cydbwysedd, adfer ar ôl troi i mewn i'r dŵr, diogelwch a sgiliau achub.

Tasg Trafod yr Asesiad

Wrth gwblhau'r Dasg Trafod yr Asesiad, mae angen i'r hyfforddwr ddangos bod modd iddynt:

- gynllunio gweithgareddau dilynol i gyflawni'r amcanion y cytunwyd arnynt
- nodi anghenion yr athletwr/dysgwr
- dewis cynnwys a dilyniannau priodol i fodloni anghenion yr athletwr/dysgwr
- dewis strategaethau hyfforddi priodol i fodloni anghenion yr athletwr/dysgwr.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd angen i'r hyfforddwr:

- ddeall sut i ddiwallu anghenion mathau perthnasol o gyfranogwyr (e.e. oed/gallu)
- gwybod sut i sicrhau bod pawb yn cael eu cynnwys yn y gweithgareddau hyfforddi
- gwybod sut i deilwra'r cyfathrebu i fodloni anghenion cyfranogwyr penodol (e.e. oed/gallu)
- deall sut i gydnabod bod gwahanol gyfranogwyr yn dysgu mewn gwahanol ffyrdd
- gwybod sut i nodi anghenion penodol cyfranogwyr mewn perthynas ag oedran, gallu a sgiliau
- deall egwyddorion rheoli pwysau mewn perthynas â'r chwaraeon
- deall y gwahaniaeth yn y modd y mae oedolion a phlant yn dysgu
- deall sut y mae oedran a gallu yn effeithio ar ddysgu a'r amgylchedd hyfforddi
- deall sut y gall hyfforddiant a pherfformiad gael eu dylanwadu gan oed a gallu
- deall sut y mae gallu corfforol/meddyliol y cyfranogwr/cyfranogwyr yn dylanwadu ar gynnwys/strwythur sesiwn
- deall yr elfennau perthnasol o ffitrwydd corfforol
- deall y gallu corfforol sydd ei angen ar gyfer y gweithgaredd
- deall gofynion anatomegol a biocemegol sylfaenol y gweithgaredd
- gwybod sut i osgoi anafiadau a rhoi cymorth i gyfranogwr sy'n dychwelyd o anaf
- deall y prif ddulliau ar gyfer gwella sgiliau meddyliol cyfranogwr/cyfranogwyr (y gallu i gysylltu a gweithio gydag eraill, teimlad o berthyn, hyder, rheolaeth emosiynol, cymhelliant, canolbwyntio)
- deall sut y gall gwahanol oedran, profiad a gallu dylanwadu ar sgiliau meddyliol cyfranogwyr
- gwybod sut i ddefnyddio gwybodaeth am sgiliau meddyliol i ddatblygu perfformiad cyfranogwyr
- deall sut i ddewis cynnwys addas ar gyfer y sesiwn/sesiynau hyfforddi:

- deall pa fath o wybodaeth sydd angen ei chasglu/dadansoddi er mwyn llywio cynllun y sesiwn
- gofynion technegol, tactegol, corfforol a seicolegol y gweithgaredd
- sut i amlinellu gofynion technegol, tactegol, corfforol a seicolegol y gweithgaredd

- gwybod sut i gynllunio amgylchedd dysgu hwyl ac effeithiol sy'n bodloni anghenion y cyfranogwr
- gwybod sut i werthuso a monitro datblygiad a dysgu'r cyfranogwr/cyfranogwyr.

1. Hyfforddi Ymarferol

Bydd angen i hyfforddwyr gynllunio a chyflwyno gweithgaredd hyfforddi dilynol ac ymarferol am gyfnod nid yn llai na 90 munud. Gall hyn fod drwy ddwy sesiwn ar wahân sy’n canolbwyntio ar ymarfer, nifer o sesiynau byrrach, neu un sesiwn hir. Mae’r Asesiad Canŵ a Chaiac (Dŵr Cysgodol) yn gofyn am hyfforddi Canŵ am 45 munud a Chaiac am 45 munud. Rhaid defnyddio sesiynau sy’n seiliedig ar ymarfer (nid cystadleuaeth) sy’n datblygu perfformiad technegol a/neu dactegol athletwyr/dysgwyr.

Yn ystod yr asesiad ymarferol, mae’r hyfforddwyr yn gyfrifol am ddiogelwch, hwyl a dysgu athletwyr/dysgwyr. Dylid rhoi cyfrifoldeb i’r hyfforddwyr dros gasglu gwybodaeth am anghenion yr athletwyr/dysgwyr, yr amgylchedd ac am unrhyw faterion sy’n ymwneud â diogelwch; a defnyddio’r wybodaeth hon i sicrhau bod cynnwys ei sesiwn a darpariaeth y sesiwn yn bodloni anghenion a chymhellion yr athletwyr/dysgwyr. Dylid trosglwyddo’r cyfrifoldeb hwn i’r ymgeisydd ar y cyfle cyntaf (gan gynnwys, yn ddelfrydol, cyfrifoldeb dros recriwtio a threfnu’r cyfranogwyr y bydd yn eu hyfforddi, neu o leiaf o’r adeg y maen nhw’n cyrraedd ar gyfer y sesiwn hyfforddi). Dylai’r cyfrifoldeb hwn barhau tan fod y cyfranogwyr yn gadael a bod yr holl offer wedi cael eu clirio a’u dychwelyd. Gall aseswyr gymryd cyfrifoldeb dim ond mewn amgylchiadau lle mae diogelwch yn ei wneud yn orfodol i wneud hynny neu ar gyfer materion nad ydynt yn ymwneud â’r sesiwn/sesiynau.

Dylai’r aseswr a’r hyfforddwr drafod a chytuno ar hyd a chynnwys y sesiwn/sesiynau; a sut a phryd y bydd adborth yn cael ei roi. Disgwylir i’r aseswr roi adborth ffurfiannol a chyfunol yn ystod y broses asesu. Dylid cydnabod bod rhannu gwybodaeth am yr hyn y mae’r aseswr wedi’i weld/dal angen ei weld yn bwysig i gefnogi’r ymgeisydd drwy’r broses. Gall hyn ddigwydd yn ystod cyfnodau egwyl priodol yn yr hyfforddiant ymarferol.

Caiff hyfforddwyr eu hasesu yn hyfforddi myfyrwyr go iawn (o leiaf 2, uchafswm o 4, Nodyn: yr uchafswm ar gyfer asesiadau Polo yw 5); a dylai’r safon fod yn addas ar gyfer hyfforddi i derfynau uwch amgylchiadau’r dyfarniad a nodwyd. Bydd angen i naill ai’r ymgeisydd neu’r aseswr drefnu cyfranogwyr priodol at y dibenion hyn.

Dylai'r amgylchedd hyfforddi a ddefnyddir fod mor realistig â phosibl, gan sicrhau y gall yr hyfforddwr ddefnyddio amrywiaeth briodol o gyfleusterau ac offer. Yn ddelfrydol, dylid asesu'r hyfforddwyr wrth iddynt hyfforddi'r athletwyr/dysgwyr y byddent yn eu hyfforddi fel arfer, yn eu hamgylchedd hyfforddi arferol. Gellir trefnu Asesiadau Hyfforddi Ymarferol yn amgylchedd gwaith arferol yr ymgeisydd hefyd, neu fel cyrsiau Asesiadau Dyfarniad Hyfforddi ar wahân.

Mae angen i hyfforddwyr ddewis lleoliadau/safleoedd hyfforddi ar sail anghenion eu hathletwyr/dysgwyr. Disgwylir i'w casgliad o dechnegau hyfforddi gynnwys yr holl amgylcheddau a nodwyd yn y diffiniadau amgylcheddol. Dylai fod gan hyfforddwyr y dewis i ddarparu eu sesiynau hyfforddi o fewn terfynau uwch y diffiniadau amgylcheddol a nodwyd os ydynt yn credu ei fod yn briodol ar gyfer yr athletwyr/dysgwyr/amodau tywydd ar y diwrnod. Rhaid i'r lleoliadau asesu y dewisir gan drefnwyr y cwrs gynnwys amrywiaeth resymol o ddewisiadau i'r hyfforddwyr dewis o'u plith.

Bydd tystiolaeth yn bennaf yn cael ei chasglu wrth arsylwi'r perfformiad. Bydd hyn yn cael ei ategu drwy ofyn cwestiynau a chynnal trafodaeth ynghylch yr hyn sy'n cael ei arsylwi, profiadau blaenorol, ymatebion i'r dasg trafod yr asesiad a/neu ymatebion i'r sefyllfaoedd senario. Mae cwestiynu a thrafod yn bwysig i gefnogi arsylwadau'r aseswr ac i ddeall prosesau gwneud penderfyniadau'r ymgeisydd.

Rhaid i'r hyfforddwr ddangos bod ganddynt y sgiliau, y wybodaeth gefndir a'r ddealltwriaeth yn y meysydd canlynol:

Rolau a Chyfrifoldebau

1.1. Mae'r hyfforddwr yn bodloni ei gyfrifoldebau hyfforddi

Rhaid i'r hyfforddwr gynllunio, paratoi, cyflwyno, cloi ac adolygu'r sesiwn/sesiynau hyfforddi.

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr yn:

- rhoi sylw i, ymateb i ac yn parchu anghenion a chymhellion athletwyr/dysgwyr
- ysgogi athletwyr/dysgwyr, annog her, hwyl a llwyddiant

- cefnogi perthynas cadarnhaol â, a rhwng, athletwyr/dysgwyr
- yn sicrhau bod yr effaith negyddol ar yr amgylchedd, cymunedau lleol a defnyddwyr eraill o'r dŵr ar ei hisaf.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr yn:

- ymgymryd â'i gyfrifoldebau'n llawn drwy holl agweddau ar y broses hyfforddi
- ategu ei arfer drwy gynnal athroniaeth hyfforddi personol sy'n gydnaws ac ystyriol*
- canolbwyntio ar hwyl, diogelwch a dysgu'r athletwyr/dysgwyr
- hyblyg ac yn medru addasu i wahanol sefyllfaoedd
- datblygu athletwyr/dysgwyr yn gymdeithasol, yn magu hyder a hunan barch
- casglu gwybodaeth gefndir am ei athletwyr/dysgwyr
- cynhwysol, yn cydnabod ac yn parchu amrywiaeth
- sicrhau bod modd i bawb gymryd rhan yn y sesiwn/gweithgareddau
- sicrhau bod yr athletwyr/dysgwyr yn cael y wybodaeth lawn
- cefnogi athletwyr/dysgwyr i wneud eu penderfyniadau eu hunain, yn datblygu dysgwyr annibynnol
- grymuso athletwyr/dysgwyr i ddarganfod eu hatebion eu hunain
- canolbwyntio ar nodau y cytunwyd arnynt
- gweithio'n effeithiol gydag eraill (hyfforddwyr, cynorthwywyr, swyddogion, arweinyddion grŵp, rheolwyr ac ati)
- cadw gwybodaeth gyfrinachol mewn modd priodol
- hyrwyddo teimlad o gysylltiad â, a rhwng, athletwyr/dysgwyr
- sefydlu perthynas da ag athletwyr/dysgwyr
- annog ac yn gwobrwyo ymddygiad cadarnhaol
- teg, yn gyson, yn gyfiawn ac yn foesegol
- creu amgylchedd lle gwerthfawrogir cydymddiriedolaeth, cydsyniad a pharch
- ymateb i ymddygiad gwahaniaethol, ymosodol ac amhriodol
- cynnal ffiniau clir rhwng perthnasoedd hyfforddi a chyfeillgarwch

* Mae Corff Dyfarnu Canŵio Prydain yn credu mewn dull sy'n canolbwyntio ar yr athletwr/dysgwr wrth greu a galluogi profiad y bydd pobl yn ei fwynhau, yn dysgu ohono ac yn datblygu ohono drwy gymryd rhan mewn chwaraeon padlo. Mae'r cyrsiau Dyfarniad Hyfforddi wedi cael eu llunio i gefnogi hyfforddwyr i ddarparu sesiynau chwaraeon padlo diogel, diddorol sy'n grymuso ac sy'n hwyl, gan roi'r rhwyfwr wrth wraidd y broses; gan hefyd feithrin teimlad cymunedol ymysg rhwyfwyr a chefnogi'r agweddau cymdeithasol cynhenid ar y chwaraeon. Drwy'r dull hwn, rydym yn gobeithio y bydd y rhwyfwyr yn llwyddo ac yn dathlu'r llwyddiant (a hynny drwy ganolbwyntio ar y siwrne, ac nid ar ben y daith).

Diogelwch

1.2. Mae'r hyfforddwr yn sefydlu ac yn cynnal diogelwch

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn bodloni ei ddyletswyddau sy'n ymwneud â diogelwch gyda diwydrwydd priodol
- yn gofalu am lesiant a lles personol aelodau'r grŵp
- yn lleihau'r peryglon anafiadau i'r athletwr/dysgwr cymaint â phosibl
- yn gweithredu strategaethau rheoli risg a mesurau rheoli diogelwch priodol

Nodyn ar gyfer Asesiadau Hyfforddi Dull Rhydd, Polo, Rasio, Slalom a Rasio Dŵr Gwyllt: caiff meistrolaeth sgiliau personol yr hyfforddwyr sy'n dewis cyflawni dyletswyddau hyfforddi o gwch eu hasesu o fewn yr elfen hon o'r asesiad.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn cynllunio ar gyfer diogelwch
- yn meithrin athroniaeth o gyfrannu drwy ddewis
- yn cynnwys athletwyr/dysgwyr mewn penderfyniadau sy'n ymwneud â diogelwch
- yn sicrhau bod yr athletwyr/dysgwyr yn cael y wybodaeth lawn am y risgiau sy'n bodoli
- yn monitro ac yn gofalu am lesiant a lles personol aelodau'r grŵp

- yn cydymffurfio â pholisïau, rheolau a chanllawiau iechyd a diogelwch cefnogol perthnasol
- yn archwilio'r amgylchedd wrth gyrraedd am beryglon ac amodau lleol
- yn adnabod peryglon o asesiad(au) risg ysgrifenedig
- yn asesu'r risg/risgiau sy'n dod i law yn sgil y peryglon a nodwyd
- yn asesu sut i leihau'r risgiau a nodwyd cymaint â phosibl drwy'r broses asesu risg ddeinamig
- yn sicrhau bod yr offer diogelwch yn cyd-fynd â'r strategaethau rheoli risg
- yn aros o fewn maes gorchwyl a ffiniau gwybodaeth a chymhwysedd ei hun
- yn sicrhau bod diogelwch yn cael ei weithredu'n briodol
- yn dangos dyletswydd gofal priodol
- yn diogelu plant, pobl ifanc ac oedolion sy'n agored i niwed
- yn ymwybodol o'r camau gweithredu mewn achos o argyfwng.

Mae'r hyfforddwr yn strwythuro'r sesiwn/sesiynau dysgu er mwyn lleihau'r peryglon o anafiadau i'r athletwr/dysgwr cymaint â phosibl:

- yn defnyddio ac yn hyrwyddo technegau diogel o godi a chario ar bob adeg
- yn gwirio offer yr athletwyr/dysgwyr cyn mynd i'r dŵr
- yn cynnal asesiad risg deinamig cyn ac yn ystod gweithgaredd
- yn dechrau'r sesiwn drwy ymarfer cynhesu priodol a briff diogelwch
- yn cynnwys gweithgareddau sy'n briodol i'r tywydd/amodau dŵr
- yn anelu/addasu'r gweithgareddau ar gyfer galluoedd yr athletwyr/dysgwyr yn briodol
- yn dewis y lleoliadau, yr offer a'r gweithgareddau ar gyfer galluoedd yr athletwyr/dysgwyr yn briodol
- yn addasu darpariaeth, cynnwys a/neu leoliad y sesiwn mewn ymateb i anghenion newidiol
- yn caniatáu am ddigon o orffwys, bwyd a dŵr
- yn osgoi sesiynau sy'n heriol yn gorfforol pan fo blinder
- yn sicrhau y bodlonir anghenion maethu a hydradu.

Mae'r hyfforddwr yn gweithredu strategaethau rheoli risg a mesurau rheoli diogelwch priodol:

- yn darparu sesiynau briffio am ddiogelwch priodol i athletwyr/dysgwyr
- yn darparu gwybodaeth am ddiogelwch i athletwyr/dysgwyr sy'n eu galluogi i ymddwyn yn briodol
- yn sicrhau eu bod yn cyfathrebu'n glir a bod y grŵp yn deall
- yn addasu ac yn defnyddio lefel addas o reoli ar gyfer y sefyllfa
- yn defnyddio ei safle i atal/ymdrin â'r sefyllfaoedd mwyaf tebygol
- yn defnyddio technegau effeithiol i gadw'r grŵp gyda'i gilydd
- yn dewis/addasu gweithgareddau'n bwrpasol i reoli diogelwch
- yn dehongli a gwneud penderfyniadau'n effeithiol
- yn ymateb i newid ac yn rhoi terfyn cynnar ar sesiynau/gweithgareddau os yw'r peryglon yn dod yn annerbyniol.

1.3. Gall yr hyfforddwr roi gweithdrefnau argyfwng ar waith yn ôl yr angen

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn medru disgrifio ymateb addas i sefyllfa argyfwng.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn dilyn gweithdrefnau sefydliadol
- yn asesu'r sefyllfa'n gywir
- yn ystyried y dewisiadau
- yn seinio'r larwm (os yn berthnasol)
- yn sefydlogi'r sefyllfa
- yn gweithredu'r cynllun
- yn medru clirio'r bobl o'r dŵr
- yn gwybod pryd i dynnu unigolyn allan o sesiwn
- yn gwybod ble mae'r ffôn, y cymorth neu'r cerbyd agosaf
- yn gwybod pwy/sut/pryd i ffonio am gymorth proffesiynol
- yn medru rhoi'r wybodaeth gywir wrth ffonio am gymorth proffesiynol
- yn deall sut i ddelio â dychwelyd yn hwyr neu gael ei ddal allan dros nos.

Cynllunio Sesiynau

1.4. Gall yr hyfforddwr gynllunio gweithgareddau dilynol i gyflawni'r amcanion y cytunwyd arnynt

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn creu cynllun sy'n canolbwyntio ar y dysgwr
- yn cynllunio ar gyfer DYSGU yn y tymor byr a'r tymor hir
- yn cynllunio ar gyfer MWYNHAD yr athletwr/dysgwr
- (yn cynllunio ar gyfer DIOGELWCH; gweler rhif 2).

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn casglu ac yn adolygu gwybodaeth berthnasol (e.e. am yr athletwyr/dysgwyr, y lleoliad, cyfleusterau)
- yn defnyddio gwybodaeth a adolygwyd er mwyn llywio pob agwedd ar y cynllun sy'n canolbwyntio ar y dysgwr
- yn neilltuo amser ac ystyriaeth briodol i'r broses o gynllunio'r sesiwn
- yn trafod ac yn cytuno ar amcanion priodol ar gyfer y sesiwn â'r athletwyr/dysgwyr
- yn cynnwys yr athletwyr/dysgwyr yn y broses o gynllunio sesiynau
- yn nodi'r elfennau technegol, tactegol, corfforol a seicolegol
- yn amlinellu anghenion technegol, tactegol, corfforol a seicolegol yr athletwyr/dysgwyr
- yn ystyried cynnwys priodol i gyflawni'r amcanion tymor byr a hirdymor
- yn dewis safleoedd, lleoliad/lleoliadau ac amodau hyfforddi priodol ar gyfer y gweithgareddau
- yn cynllunio'r strwythur, amseru, dilyniant, dwysedd a gweithgareddau i wneud y mwyaf o'r cyfle i ddysgu
- yn nodi camau dysgu rhesymegol a dilynol
- yn cynllunio amgylchedd dysgu hwyl ac effeithiol i fodloni anghenion yr athletwyr/dysgwyr

- yn cynllunio strategaethau hyfforddi sy’n annog dysgu’n annibynnol ac sy’n galluogi’r dysgwr i wneud penderfyniadau
- yn cynllunio dulliau amrywiol o ddarparu’r hyfforddiant i fodloni’r gwahanol anghenion dysgu
- yn cynllunio gweithgareddau sy’n galluogi i’r dysgwr gael ei werthuso
- yn creu cynlluniau hyblyg y gellir eu haddasu yn ôl anghenion newidiol
- yn cynllunio logisteg, adnoddau, offer, cyfleusterau a gweithgareddau
- yn dewis dull cynllunio priodol (e.e. ysgrifenedig/meddyliol, dull wrth gefn neu restr).

Cyflwyno Sesiynau

1.5. Mae’r hyfforddwr yn paratoi’r amgylchedd hyfforddi

Fel gofyniad sylfaenol, mae’r hyfforddwr:

- yn paratoi ei hun, gydag offer personol sy’n addas ar gyfer ei ddiogelwch ac sy’n gysurus
- yn dewis safleoedd, lleoliad/lleoliadau ac amodau hyfforddi priodol ar gyfer y gweithgareddau
- yn trefnu logisteg, adnoddau, offer, cyfleusterau a gweithgareddau
- yn cyfarfod â’r athletwyr a’r dysgwyr yn brydlon, ar amser ac mae’n barod ar amser.

1.6. Mae’r hyfforddwr yn paratoi’r athletwyr/dysgwyr ar gyfer y sesiwn/sesiynau hyfforddi a’r gweithgareddau

Fel gofyniad sylfaenol, mae’r hyfforddwr:

- yn sicrhau bod gan bawb y wybodaeth sydd ei hangen arnynt er mwyn cymryd rhan lawn yn y sesiwn
- yn cytuno ar nodau ag athletwyr/dysgwyr ar ddechrau’r sesiwn/gweithgaredd
- yn rhoi ar waith strategaethau i helpu i groesawu’r athletwyr/dysgwyr ac i wneud iddynt deimlo’n gartrefol

- yn sicrhau bod yr athletwyr/dysgwyr yn barod ar gyfer y sesiwn yn ymarferol, yn gorfforol ac yn feddyliol
- yn adolygu/addasu'r sesiwn a gynlluniwyd er mwyn sicrhau ei bod yn addas.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn helpu athletwyr/dysgwyr i ddeall y rhesymeg y tu ôl i'r sesiwn/gweithgaredd
- yn cynnwys yr athletwyr/dysgwyr yn y broses o osod targedau i'w hunain ac yn y broses gwneud penderfyniadau
- yn cyfathrebu mewn dull cynnes, croesawgar ac agored
- yn cyfathrebu'r codau ymarfer perthnasol
- yn gosod/cytuno ar unrhyw reolau sylfaenol a ffiniau fel sy'n briodol i'r grŵp/unigolion
- yn sicrhau bod gan yr athletwyr/dysgwyr offer sy'n briodol i'w maint, gallu a'r gweithgaredd
- yn sicrhau bod cychod, rhwyfau, cymhorthion bwiau a helmedau yn cael eu gosod yn gywir
- yn helpu i gael y grŵp ar y dŵr yn amserol
- yn gweithredu egwyddorion cynhesu er mwyn sicrhau bod yr athletwyr/dysgwyr yn barod ar gyfer y sesiwn.

1.7. Mae'r hyfforddwr yn nodi ffocws technegol a/neu dactegol ar gyfer y sesiwn/sesiynau

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn arsylwi ac yn dadansoddi perfformiad athletwyr/dysgwyr yn gywir
- yn blaenoriaethu meysydd i wella ac yn sefydlu nodau
- yn dewis cynnwys priodol ar gyfer y sesiwn/sesiynau
- yn cynnwys yr athletwyr/dysgwyr yn y broses o osod targedau i'w hunain ac yn y broses penderfyniadau.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn deall y technegau a'r tactegau allweddol a'u seiliau
- yn deall gofynion corfforol sylfaenol y gweithgareddau
- yn deall gofynion seicolegol sylfaenol y gweithgareddau
- yn ymwybodol o reolau a gweithdrefnau'r ddisgyblaeth benodol
- yn medru addasu modelau perfformiad i'w gwneud yn addas ar gyfer anghenion, cymhellion a nodau unigol
- yn defnyddio modelau perfformiad diogel ar gyfer sgiliau craidd y ddisgyblaeth
- yn defnyddio strategaethau i gasglu gwybodaeth gywir am berfformiad

(e.e. arsylwi, dulliau gwrthrychol o fesur perfformiad, cwestiynu, gosod tasgau)

- yn medru dadansoddi'r wybodaeth a gasglwyd i ddatblygu perfformiad
- yn medru nodi camgymariadau rhwng perfformiad go iawn a bwriadau'r athletwyr/dysgwyr
- yn medru pennu cyfnod dysgu'r athletwyr/dysgwyr ar gyfer y dechneg/tacteg
- yn medru nodi cryfderau a gwendidau'r athletwyr/dysgwyr a meysydd i'w gwella
- yn blaenoriaethu'r agweddau mwyaf pwysig ar berfformiad er mwyn eu hatgyfnerthu neu eu haddasu
- yn adolygu ac yn mesur perfformiad a newidiadau yng nghynlluniau/nodau yn briodol
- yn dewis dulliau hyfforddi priodol er mwyn atgyfnerthu neu newid perfformiad

(e.e. dulliau hyfforddi ac arwain, gweithgareddau, tasgau, cyfathrebu, adborth).

1.8. Mae'r hyfforddwr yn dewis strategaethau hyfforddi ac arwain sy'n canolbwyntio ar yr athletwr/dysgwr

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn dewis dulliau hyfforddi ac arwain sy'n canolbwyntio ar yr athletwyr/dysgwyr ac sy'n cefnogi mwynhad a pherfformiad aelodau'r grŵp
- yn addasu'r modd y mae'n cyflwyno'r sesiwn mewn ymateb i anghenion newidiol.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

Arweinyddiaeth:

- yn dewis dulliau arwain sy'n cyd-fynd ag anghenion yr athletwyr/dysgwyr, y dasg a'r amgylchedd
- yn dangos esiampl dda ac yn dylanwadu'n dda ar eraill
- yn annog, hyrwyddo ac yn symbylu diddordeb cynhenid yn y gweithgaredd
- yn cefnogi'r athletwyr/dysgwyr i gymryd cyfrifoldeb dros eu hiechyd, diogelwch, mwynhad a dysgu
- yn rhoi cymorth cymdeithasol llawn empathi mewn amgylchedd cadarnhaol
- yn nodi, yn ymateb i, ac yn parchu anghenion, teimladau a safbwyntiau athletwyr/dysgwyr
- yn rheoli lefelau gorbryder, braw a chynnwrf athletwyr/dysgwyr
- yn meithrin a chynnal perthnasau cadarnhaol â, a rhwng, athletwyr/dysgwyr
- yn hyrwyddo chwarae teg yn gadarnhaol, agwedd cadarnhaol tuag at eraill a thrin eraill mewn modd cadarnhaol
- yn meithrin hyder a hunanhyder athletwyr/dysgwyr
- yn sicrhau bod yr holl athletwyr/dysgwyr yn cael eu cynnwys yn y sesiwn.

Hyfforddi:

- yn cynnwys yr athletwyr/dysgwyr yn y broses o osod targedau i'w hunain ac yn y broses gwneud penderfyniadau
- yn helpu'r athletwyr/dysgwyr deimlo'n rhan o'u dysgu eu hunain
- yn egluro'r hyn y gall athletwyr/dysgwyr ddisgwyl ei ddysgu
- yn cefnogi profiadau dysgu sy'n briodol o heriol (y dasg a'r amgylchedd)
- yn defnyddio gweithgareddau i helpu'r athletwyr/dysgwyr i deimlo'n fedrus/llwyddo
- yn defnyddio ac yn annog adborth a nodau sy'n deillio o feistrolaeth (yn hytrach nag ego)

- yn annog dysgu'n annibynnol ac yn galluogi'r dysgwr i wneud penderfyniadau
- yn darparu dewisiadau ystyriol ac yn cefnogi athletwyr/dysgwyr i wneud eu penderfyniadau eu hunain
- grymuso athletwyr/dysgwyr i ddarganfod eu hatebion eu hunain
- yn cefnogi athletwyr/dysgwyr i ddatblygu wrth eu pwysau eu hunain ac yn eu ffordd eu hunain
- yn darparu ar gyfer anghenion unigol o fewn y grŵp hyfforddi, rheoli gwahaniaethu
- yn rhoi arweiniad i helpu dysgwyr i fanteisio'n llawn ar y sesiwn/gweithgaredd
- yn dewis dull/dulliau hyfforddi â lefel briodol o benderfyniadau y mae'r dysgwyr yn gyfrifol amdanynt

(Gorchymyn, Ymarfer, Cydweithio, Hunan-wirio, Cynhwysiant, Darganfyddiad Arweiniol)

- yn defnyddio strwythur, cyfarwyddiadau a threfn i helpu athletwyr/dysgwyr i gyflawni amcanion y sesiwn.

1.9. Mae'r hyfforddwr yn strwythuro gweithgareddau dilynol sy'n datblygu sgiliau yn briodol

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr yn hwyluso ac yn hyrwyddo'r broses ddysgu drwy:

- strategaethau sy'n hyrwyddo dysgu yn y tymor byr a'r tymor hir
- gweithgareddau dilynol a strwythuredig
- addasu cynnwys y sesiwn mewn ymateb i anghenion newidiol.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn deall y gellir gwella proses ddysgu'r athletwyr/dysgwyr pan gant eu cefnogi mewn modd penodol
- yn talu sylw i sut y mae'r athletwyr/dysgwyr yn ymateb ac yn dewis/cydbwyso'r iaith, y gweithgareddau, yr arddangosiadau a'r adborth fel sy'n briodol

- yn meddu ar ystod o offer i'w ddefnyddio ac yn medru dewis/addasu strategaethau hyfforddi a gweithgareddau, drwy ddull gwasgarog neu ddull unigoledig
- yn dewis *offer/strategaethau* datblygu sgiliau sy'n ystyried gwahanol *sianeli synhwyraidd, nodweddion unigol* a *dylanwadau allanol*:

Gwahanol *sianeli synhwyraidd*:

- Gweledol (cael gwybodaeth drwy wylio)
- Sain (cael gwybodaeth drwy wrando)
- Cinesthetig (cael gwybodaeth drwy deimlo)

Mae gan yr hyfforddwr *strategaethau/offer* i gefnogi'r dysgu mewn ystod o wahanol ffyrdd:

- cymdeithasol/rhyngbersonol (dysgu gydag eraill)
- annibynnol/personol (dysgu ar ben eu hunain)
- actif (dysgu drwy wneud)
- rhesymegol/systematig (dysgu drwy ddadansoddi pethau yn gamau rhesymegol)
- yr angen i ddeall (yn deall y theori i gefnogi dysgu)
- y darlun cyflawn/holistaidd (deall y cyfan i gefnogi dysgu)
- rhoi meddwl i bethau (dysgu drwy fyfyrdod er mwyn cefnogi dysgu)
- cerddorol/rhythymegol (defnyddio synau a rhythm i gefnogi dysgu)

Gall yr hyfforddwr nodi a darparu ar gyfer nodweddion unigol, megis:

- cymhellion/dyheadau (gan gynnwys parodrwydd i ddysgu/bod yn agored i ddysgu)
- rychwant sylw, cyfeiriadau tuag at weithgaredd
- dymuniad am gael bod yn annibynnol/cael eu harwain
- yr angen am amrywiaeth/ailadrodd
- sgiliau a dymuniadau cymdeithasol
- dychymyg, y gallu i ddychmygu
- rhesymu a'r gallu i wneud penderfyniadau

- teimladau, emosiynau, safbwynt a chredoau presennol (a'u cyd-destun)
- gwybodaeth gefndir/presennol a phrofiad (penodol a throsglwyddadwy)
- y gallu i ddefnyddio profiadau blaenorol i ddysgu sgiliau newydd
- gallu corfforol, seicolegol, gwybyddol, emosiynol a chymdeithasol
- sgiliau symud sylfaenol (cydbwyso, ystwythder, cydgysylltu; cyflymder ac amseroedd ymateb)
- cyfnodau o ddysgu (dechreuwyr/ymarfer/medrus)
- nodweddion a ddiogelir.

Nid oes disgwyl i'r hyfforddwr feddu ar wybodaeth yn yr holl feysydd hyn; ond byddai disgwyl iddo ymdrechu i ddeall/darparu ar gyfer anghenion unigol ei ddysgwyr; a gwybod sut i gael mwy o wybodaeth am arferion gorau wrth weithio gyda grwpiau penodol (e.e. dechreuwyr, plant, pobl ag anabledd neu gyda'r rhai sydd â nodweddion a ddiogelir).

Gall yr hyfforddwr nodi a darparu ar gyfer dylanwadau allanol, megis:

- y ddisgyblaeth/y cwch rhwyfo/dosbarth digwyddiad
- cyd-destun/anhawster/cymhlethodd y gweithgaredd sy'n cael ei hyfforddi
- gofynion corfforol, anatomegol a biomecanyddol y gweithgaredd sy'n cael ei hyfforddi (aerobeg, cryfder, cyflymdra, pŵer, gwytnwch cyhyrol, symudedd)
- natur yr amgylchedd
- peryglon.

Gall yr hyfforddwr ddefnyddio/addasu'r strategaethau sgiliau priodol, megis:

- strwythur y sesiwn e.e. cyfan-rhan-cyfan, SYNIADAU, Dull Gwylio, Dadansoddi, Gosod Nodau, Ymarfer (WASP), cadwyno/systematig neu holistaidd
- strwythurau ymarfer (e.e. cyfun, cyfnewidiol, dosranedig a dwyochrog)
- amseru a chyflymdra'r gweithgareddau
- gosod tasgau (gan gynnwys lefel briodol o her, ffocws, dwyster a hyd)
- rheoli ffocws yr athletwyr/dysgwyr

- yn medru cefnogi dysgu drwy gydbwyso rhoi atebion/rheoli canlyniadau â chreu cyfleoedd i ddysgwyr ddod o hyd i'r atebion/dod i gasgliadau
- cefnogi'r athletwyr/dysgwyr i ddysgu y tu allan i'r hyn sy'n gartrefol iddynt.

Ar adegau, bydd angen i'r hyfforddwr ddewis strategaeth hyfforddi benodol yn sgil dylanwadau allanol (e.e. diogelwch neu ofynion techneg penodol) nad yw'r athletwyr/dysgwyr wedi llwyddo i'w wneud neu nad ydynt wedi cael eu cyfeirio ato hyd yn hyn. Bydd angen i'r hyfforddwr fod yn ymwybodol o hyn ac efallai bydd angen iddo eu helpu a'u cefnogi o ran sut i ddysgu yn y modd hwn.

1.10. Mae'r hyfforddwr yn cyfathrebu'n effeithiol er mwyn gwella'r amgylchedd dysgu

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn cyfathrebu mewn modd sy'n annog dysgu
- yn dewis dulliau o gyfathrebu sy'n seiliedig ar anghenion yr athletwyr/dysgwyr
- yn defnyddio iaith anwahaniaethol ar bob adeg.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn defnyddio dull cynnes o gyfathrebu
- yn rhoi gwybodaeth glir i'r athletwyr/dysgwyr am y gweithgareddau a gynlluniwyd
- yn dewis dulliau cyfathrebu sy'n seiliedig ar anghenion yr athletwyr/dysgwyr
- yn sicrhau eu bod wedi deall ac yn holi cwestiynau os oes angen
- yn caniatáu i'r siaradwr orffen, nid yw'n torri ar ei draws.

Yn rhoi eglurhad sydd:

- yn gywir yn dechnegol ac yn dactegol
- yn glir ac yn gryno
- yn defnyddio iaith sy'n gyffredin i'r athletwyr/dysgwyr
- yn cyflwyno terminoleg newydd yn glir

- yn egluro'r prif feysydd dysgu yn y sgiliau technegol/tactegol perthnasol
- ar lefel briodol i'r unigolyn
- wedi'i addasu i wella dealltwriaeth unigol.

Yn rhoi arddangosiadau priodol sydd:

- yn gyfredol, clir, yn gywir yn dechnegol ac yn briodol i'r athletwyr/dysgwyr
- i'w gweld gan yr arsylwr
- ar lefel briodol (e.e. gall yr arsylwr eu copïo)
- yn rhydd rhag unrhyw beth sy'n tynnu sylw'n ddiangen (yn ddistaw pan fo angen)
- â man cychwyn a gorffen pendant
- â ffocws clir, mae'r arsylwr yn gwybod yr hyn y mae angen iddo gadw golwg amdano.

Yn cwestiynu ac yn trafod:

- yn ymateb i gwestiynau (ac atebion) yn briodol
- yn annog (ac yn darparu cyfleoedd) i'r athletwyr/dysgwyr fynegi eu meddyliau
- yn defnyddio iaith gorfforol i ddangos eu bod yn gwrando
- yn caniatáu i'r siaradwr orffen, nid yw'n torri ar ei draws
- yn sicrhau eu bod wedi deall ac yn holi cwestiynau os oes angen
- yn ymateb i gwestiynau (ac atebion) yn briodol.

1.11. Mae'r hyfforddwr yn sicrhau bod athletwyr/dysgwyr yn cael adborth perthnasol ynghylch eu perfformiad

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr:

- yn annog hunan-adborth priodol (neu adborth priodol gan gyfoedion)
- yn rhoi adborth perthnasol er mwyn ychwanegu at ddeall canlyniadau a pherfformiad.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn tanategu adborth drwy roi dadansoddiad penodol o berfformiad

- yn tanategu adborth drwy roi dadansoddiad penodol o gyflwr seicolegol
- yn creu amgylchedd cadarnhaol lle mae athletwyr/dysgwyr yn rhydd i fynegi eu meddyliau
- yn defnyddio/addasu adborth i ddylanwadu ar gymhelliant, hyder a theimlad o feistrolaeth
- yn addasu adborth i wella dealltwriaeth unigol
- yn defnyddio adborth i gyfeirio ffocws
- yn integreiddio dulliau hunan-adborth i rymuso dysgwyr i ddysgu eu hunain
- yn integreiddio adborth gan gyfoedion i hyrwyddo dysgu annibynnol a chymdeithasol
- yn rhoi adborth i ychwanegu at sut y mae athletwyr/dysgwyr yn deall canlyniadau a pherfformiad:
  - y nifer gywir (yn syml ac yn gryno gan amlaf)
  - cadarnhaol, hysbysol ac adeiladol
  - wedi'i amseru'n briodol ac yn berthnasol
- yn rhoi adborth sy'n targedu sianeli synhwyraidd priodol:
  - gweledol (e.e. iaith gorfforol, gwenu, bodiau i fyny, lluniau neu ddefnyddio arddangosiadau)
  - sain (e.e. adborth sy'n ymwneud â sain/sŵn ac adborth ar lafar)
  - cinesthetig (e.e. yn ymwneud â phrofiadau cinesthetig)
- yn gwobrwyo ymdrech, gwaith caled, gwneud penderfyniadau a/neu wella
- dosbarthu adborth yn deg, mae'r holl ddysgwyr yn cael eu cynnwys
- nid yw'n anghofio'r dyletswyddau hyfforddi ehangach wrth roi adborth.

1.12. Mae'r hyfforddwr yn dod â'r sesiwn i ben

Fel gofyniad sylfaenol, mae'r hyfforddwr yn cynnwys yr athletwyr/dysgwyr wrth ailedrych ar y dysgu ac wrth nodi camau i'w datblygu yn y dyfodol.

Er mwyn gwneud hyn yn dda, bydd yr hyfforddwr:

- yn sicrhau bod digon o amser i ddod â'r sesiwn i ben
- yn annog athletwyr/dysgwyr i roi adborth
- yn rhoi adborth i athletwyr/dysgwyr ar eu perfformiad o ran eu nodau

- yn rhoi adborth i fagu hyder a theimlad o feistrolaeth
- yn gwobrwyo ymdrech, gwaith caled a/neu welliant
- yn cyflawni gweithgareddau ôl-ymarfer sy'n addas i'r athletwyr/dysgwyr a'r sesiwn
- yn rhoi gwybodaeth i'r athletwyr/dysgwyr am sesiynau chwaraeon padlo yn y dyfodol
- yn sicrhau bod yr athletwyr/dysgwyr yn gadael y sesiwn yn ddiogel
- yn dilyn gweithdrefnau ar gyfer gwirio a thrin yr offer a ddefnyddiwyd
- yn sicrhau bod amgylchedd hyfforddi'r chwaraeon padlo wedi'i adael mewn cyflwr sy'n addas i'w ddefnyddio yn y dyfodol.

Adolygu a Myfyrio

Mae'r hyfforddwr yn defnyddio adolygiad o berfformiad yr athletwyr/dysgwyr a'i arferion hyfforddi ei hun i lywio YR HYN y mae'n ei hyfforddi a SUT y mae'n cael ei hyfforddi drwy fyfyrio wrth waith a myfyrio ar waith; gan ddefnyddio hyn i wneud y mwyaf o ddiogelwch, hwyl a dysgu.

1.13. Mae'r hyfforddwr wedi adolygu perfformiad athletwyr/dysgwyr

Mae disgwyl i'r hyfforddwr ddangos ei fod wedi gwerthuso ac adolygu perfformiad yr athletwyr/dysgwyr (yn dechnegol, tactegol, corfforol, seicolegol fel sy'n briodol) drwy fesur perfformiad yn wrthrychol yn erbyn y deilliannau y cytunwyd arnynt a thrwy arsylwi. Mae'r gwerthusiadau athletwyr/dysgwyr hyn yn cael eu defnyddio i ddatblygu neu addasu nodau athletwyr/dysgwyr ac i ddylanwadau ar ddarparu/gweithgareddau hyfforddi.

1.14. Mae'r hyfforddwr wedi dadansoddi ei arferion hyfforddi ei hun

Gall yr hyfforddwr ddefnyddio hunan-fyfyrio ac adborth gan eraill yn effeithiol er mwyn dadansoddi ei arferion hyfforddi, gan ystyried a yw'r modd y mae wedi cyflawni'r sesiwn/sesiynau wedi bodloni'r nodau diogelwch, hwyl a dysgu a dulliau eraill. Mae'r hyfforddwr:

- yn medru mesur a gwerthuso ansawdd y profiad hyfforddi
- yn medru defnyddio hunan-fyfyrdod ac adborth i werthuso cryfderau a gwendidau
- yn nodi a blaenoriaethu meysydd i'w gwella
- yn nodi'r camau gweithredu sydd hangen eu cymryd i wella sesiynau/darpariaeth yn y dyfodol.

2. Sgiliau Achub

Ym mhob achos, mae angen i'r hyfforddwr reoli diogelwch yn briodol o fewn ei asesiad hyfforddi ymarferol, gan gynnwys rheoli unrhyw sefyllfaoedd achub. Bydd hyn yn cael ei asesu drwy arsylwi a chwestiynu. Yn ogystal, rhaid i'r hyfforddwyr ddangos bod ganddynt y gallu, y sgiliau dyfarnu a'r sgiliau gwneud penderfyniadau sydd eu hangen i reoli'r digwyddiadau canlynol yn ddiogel:

- 2.1 rhwyfwr yn troi drosodd yn y dŵr
- 2.2 rhwyfwr ar ei eistedd wedi'i analluogi
- 2.3 Padlwr anymwybodol sydd â'i ben i waered mewn dŵr dwfn / padlwr SUP anymwybodol, wyneb i lawr yn y dŵr
- 2.4 rhwyfwr ar ei eistedd yn sownd
- 2.5 hunan-achub (lle rydych chi, fel yr hyfforddwr, wedi troi drosodd yn y dŵr neu wedi cwympo i'r dŵr).

Asesiadau Canŵ a/neu Gaiac mewn Dŵr Cysgodol: Rhaid i hyfforddwyr ddangos eu bod yn medru ymdrin â PHOB UN o'r sefyllfaoedd a restrwyd uchod.

Asesiadau Hyfforddi Dull Rhydd, Polo, Rasio, Slalom a Dŵr Gwyllt: Rhaid i hyfforddwyr ddangos eu bod yn medru darparu diogelwch priodol a bydd yn cael ei asesu wrth reoli POB UN o'r sefyllfaoedd a restrwyd uchod. Ym mhob achos, yr hyfforddwr sy'n gyfrifol yn y pen draw am yr athletwyr/rhwyfwyr yn ei ofal; fodd bynnag, gall ddewis i ddefnyddio eraill i weithredu'r achubiad go iawn (e.e. athletwyr/rhwyfwyr ar y dŵr, athletwyr/rhwyfwyr mwy profiadol neu bobl ar lannau'r dŵr neu mewn cychod).

Asesiadau Hyfforddwyr Rasio: Mae'n ofynnol i Hyfforddwyr rasio reoli'r senarios a restrir isod. Oherwydd y math o grefft a ddefnyddir yn gyffredin mewn rasio, nid yw entapment neu badlwyr yn gallu aros yn unionsyth mewn crefft gorsiog yn bosibl. Fodd bynnag, mae rhai crefftau / arferion yn cael eu defnyddio mewn rasio a allai ddigwydd (defnyddio strapiau a brigwyr). Rhaid i'r asesydd fod yn hyderus bod gan yr ymgeisydd y sgil, y wybodaeth a'r ddealltwriaeth briodol o'r achub, ond nid yw'n ofynnol iddo wneud hynny. Nodyn: Yr Hyfforddwr sy'n gyfrifol yn y pen draw am yr athletwyr / padlwyr sydd dan eu gofal; fodd bynnag, gallant ddewis defnyddio eraill i gyflawni'r achubiaeth wirioneddol (e.e. athletwyr / padlwyr ar y dŵr, athletwyr / padlwyr mwy profiadol neu drwy orchudd medrus mewn banc neu grefft).

2.1 Padlwr wedi'i capsizio;

2.2 Padlwr unionsyth analluog;

2.3 Y padlwr anymwybodol sydd wyneb i waered mewn dŵr dwfn;

(Oherwydd natur cychod rasio a ddefnyddir yn gyffredin, efallai na fydd y padlwr yn gallu aros wyneb i waered. Mewn achosion o'r fath, rhaid i'r achub gael ei hyrwyddo gan y padlwr anymwybodol sydd yn y dŵr a'i ategu gan yr ymgeisydd sydd â'r ddealltwriaeth a'r diogelwch priodol. fframwaith pe bai padlwr yn aros o fewn ei grefft);

2.4 Padlwr unionsyth wedi'i ddal (neu ei foddi);

(Oherwydd natur y crefft rasio a ddefnyddir yn gyffredin, nid yw'n bosibl i'r padlwr aros yn ei grefft. Wedi'i ddal / boddi yn ei grefft);

2.5 Hunan-achub (lle rydych chi, yr hyfforddwr, wedi cwympo neu syrthio yn y dŵr).

Ym mhob Disgyblaeth arall: Rhaid i hyfforddwyr ddal Dyfarniad Arwain perthnasol fel rhagofyniad (ac eithrio Gwobrau Hyfforddwr Lloches a Padlfyrddio Dŵr Gwyn). Rhaid iddynt ddangos eu bod yn medru ymdrin â sampl o'r sefyllfaoedd a restrwyd uchod. Bydd y dewis a nifer y sefyllfaoedd yn cael eu penderfynu gan yr aseswr.

Defnyddir sefyllfaoedd sy'n ymwneud â'r amgylchedd hyfforddi ymarferol. Disgwylir i ymgeiswyr berfformio'r achubiadau hyn o fewn terfynau uwch yr amgylcheddau dyfarnu a ddiffiniwyd. Lle defnyddir sefyllfaoedd, rhaid i'r aseswr ymgymryd ag asesiad risg drylwyr cyn rhoi rhwyfwyr mewn sefyllfaoedd o berygl uchel yn fwriadol, a dewis lleoliadau sy'n galluogi iddynt asesu'n ddiogel ac yn effeithiol. Gall aseswyr ychwanegu at eu harsylwadau drwy gwestiynu i archwilio ymhellach i allu'r hyfforddwr i gynnal achubiadau mewn sefyllfaoedd y tybir i fod yn rhy beryglus neu ganlyniadol ar gyfer asesiad sy'n seiliedig ar senario.

Mae angen i hyfforddwyr ddangos bod modd iddynt ymdrin â'r sefyllfaoedd hyn gan ddilyn y gweithdrefnau cywir:

- asesu'r sefyllfa'n gywir, dangos sgiliau penderfynu a dehongli sefyllfa
- dewis priodol o ddull achub (a chyfarpar achub)

- defnydd o dactegau priodol (gan ystyried nodweddion y dŵr, peryglon, tywydd, yr athletwr/dysgwr)
- gweithredir protocolau gweiddi-estyn-taflu-rhwyfo a hunan-tîm-dioddefwr-cyfarpar
- mae'r achubwr yn ymddwyn mewn modd priodol (yn bwyllog ac mewn rheolaeth o'r sefyllfa)
- rhoddir cyfarwyddiadau clir a chywir
- mae'r achubiad yn cael ei gyflawni mewn modd diogel ac effeithiol
- mae'r sawl sydd wedi'i anafu (a'r cyfarpar) wedi dychwelyd i amgylchedd sefydlog
- cymerwyd camau i osgoi hypothermia (os yn berthnasol)
- mae yna ymateb cymorth cyntaf priodol (os yn berthnasol)
- gweithredir egwyddorion symud a chario'n ddiogel ar bob adeg gan bawb
- mae cymorth priodol ar gyfer y sawl sy'n cael ei achub ac ar gyfer aelodau eraill y grŵp
- adroddir am y digwyddiad drwy'r sianeli priodol.

2.1 Achub rhwyfwr sydd wedi troi drosodd yn y dŵr a'i gyfarpar

Rhaid i hyfforddwyr reoli achubiad o rwyfwr sydd wedi troi drosodd yn y dŵr a'i gyfarpar yn ddiogel.

Dylai sefyllfaoedd asesu adlewyrchu sefyllfaoedd cyffredin a digwydd yn yr amgylchedd a ddiffiniwyd ar gyfer y dyfarniad penodol. Gall hyn gynnwys nofiwr sydd mewn cyflyrau amrywiol o ddigyffro/pryder neu sefyllfaoedd a allai fod wedi digwydd yn ystod elfennau eraill o'r asesiad. Pan gaiff achubiadau go iawn eu perfformio mewn elfen arall o asesiad, dylent wrth gwrs gael eu defnyddio fel tystiolaeth ar gyfer asesu sgiliau achub.

Gofynion Sylfaenol

Fel gofyniad sylfaenol, rhaid i hyfforddwyr reoli achubiad o rwyfwr sydd wedi troi drosodd yn y dŵr a'i gyfarpar. Dylai'r sefyllfa fod wedi cael ei sefydlogi o fewn 3 munud ar ôl i'r rhwyfwr troi drosodd yn y dŵr, gan sicrhau bod:

- y nofiwr allan o'r dŵr ac wedi dychwelyd i'w gwch ei hun neu i gwch rhywun arall neu i'r glannau
- cwch y nofiwr dan reolaeth (e.e. yn ôl gyda'r rhwyfwr, wedi'i glymu i gwch arall/i'r glannau neu mae ar y glannau)
- rhwyf y nofiwr dan reolaeth (e.e. yn ôl gyda'r rhwyfwr, mewn cwch arall, gyda rhwyfwr arall neu ar y glannau)
- yr hyfforddwr yn dangos dull effeithiol o wacau'r cwch
- yr hyfforddwr yn ymdrin â phroblemau a damweiniau gan ddilyn y gweithdrefnau cywir (gweler tudalen 16).

Rhaid i'r hyfforddwr ddewis y dull mwyaf priodol o achub ar gyfer y sefyllfa briodol. Gallai ddewis i ddod â'r nofiwr a'i offer i'r glannau, neu ei achub mewn dŵr dwfn.

Rhaid i'r aseswr fod yn hyderus y gall yr hyfforddwr ddelio â'r sefyllfaoedd sy'n nodweddiadol o'i ddisgyblaeth benodol a'r amgylchiadau sy'n ymwneud â'r dyfarniad. Gellir dewis gwahanol leoliadau/amodau at ddisgresiwn yr aseswyr.

Nodiadau Ychwanegol

Yn ogystal, dylai'r hyfforddwr allu adfer cwch sydd:

- wedi torri'n rhydd ar ôl troi drosodd yn y dŵr
- wedi gadael y rhwyfwr (h.y. mae'r cwch a'r rhwyfwr ar lannau gwahanol)
- wedi troi tua'r gwynt neu sy'n sownd ar ôl troi drosodd yn y dŵr.

Gan amlaf, ymdrinnir â sefyllfa lle mae angen adfer cwch sydd wedi troi tua'r gwynt neu sy'n sownd drwy:

- clymu rhaff iddo i dynnu'r cwch i ffwrdd (tynnu i'r cyfeiriad cywir)

Os nad yw hyn yn llwyddiannus, datrysiadau megis:

- cael rhagor o bobl i dynnu
- clymu pen banc y llinell i angor addas a rhaff densiwn
- tyniad fector ar 90 gradd i'r rhaff o fan mor agos at ganol y rhaff â phosibl.

Dim ond disgyblaethau sy'n gweithredu mewn amgylchedd dŵr gwyn (h.y. Dull Rhydd, Slalom, Rasio Dŵr Gwyllt, Canŵ Dŵr Gwyn a Chaiac Dŵr Gwyn) y disgwylir i allu defnyddio mantais fecanyddol.

2.2 Adfer rhwyfwr ar ei eistedd wedi'i analluogi i'r glannau

Rhaid i hyfforddwyr reoli sefyllfa lle mae angen adfer rhwyfwr ar ei eistedd sydd wedi'i analluogi i'r glannau.

Dylai sefyllfaoedd asesu adlewyrchu sefyllfaoedd cyffredin a digwydd yn yr amgylchedd a ddiffiniwyd ar gyfer y dyfarniad penodol. Er enghraifft, i helpu rhywun sydd wedi'i anafu, sy'n flinedig, sy'n methu llywio'r cwch (e.e. bwlch sgiliau), sydd wedi colli ei rhwyf neu sefyllfaoedd a allai ddigwydd yn ystod elfen hyfforddi ymarferol o'r asesiad.

Gofynion Sylfaenol

Rhaid i'r hyfforddwr adfer rhwyfwr ar ei eistedd wedi'i analluogi i'r glannau. Gall ddefnyddio system o'i ddewis a rhaid dangos gwaith paratoi'r system, y system yn cael ei defnyddio, yn cael ei rhyddhau a'i hailosod mewn modd sy'n ddiogel ac yn amserol. Dylai'r hyfforddwr fod wedi achub y rhwyfwr i'r glannau o fewn 3 munud ar ôl i'r achubiad ddechrau.

Rhaid i'r hyfforddwr ymdrin â phroblemau a damweiniau gan ddilyn y gweithdrefnau cywir (gweler tudalen 16).

Nodiadau Ychwanegol

Rhaid i'r hyfforddwr ddewis y dull mwyaf priodol o achub ar gyfer y sefyllfa briodol. Rhagwelir y byddai un o'r dulliau achub canlynol yn cael ei ddefnyddio:

- gwthio'r rhwyfwr i'r glannau
- dod â'r rhwyfwr i/ar gwch arall
- defnyddio hwylraffau, webinau, rhaffau clymu neu systemau byrfyfyr eraill
- defnyddio rhaffau halio pwrpasol
- halio gan ddefnyddio'r corff, y cwch, cychod wedi'u paru neu eu rafftio.

Rhaid i'r aseswr fod yn hyderus y gall yr hyfforddwr ddelio â'r sefyllfaoedd sy'n nodweddiadol o'i ddisgyblaeth benodol a'r amgylchiadau sy'n ymwneud â'r dyfarniad. Gellir dewis gwahanol leoliadau/amodau at ddisgresiwn yr aseswr.

2.3 Achub rhwyfwr anymwybodol â'i wyneb i lawr mewn dŵr dwfn

Rhaid i hyfforddwyr reoli sefyllfa lle mae angen achub rhwyfwr anymwybodol o ddŵr dwfn.

Dylai sefyllfaoedd asesu adlewyrchu sefyllfaoedd a allai ddigwydd yn yr amgylchedd a ddiffiniwyd ar gyfer y dyfarniad penodol; er enghraifft, anaf neu salwch yn sgil colli ymwybyddiaeth, anaf i'r pen neu'n cael ei ddal dan dŵr. Er ni ddylai hyn ddigwydd yn aml iawn, gallai'r modd y mae'r hyfforddwr yn gweithredu achub bywydau.

Gofynion Sylfaenol

Dylai'r hyfforddwr fod wedi sefydlogi'r sefyllfa o fewn 1 munud o'r digwyddiad, gan gynnwys sicrhau bod gan y rhwyfwr anymwybodol lwybr anadlu agored a bod y sefyllfa wedi'i sefydlogi. Yna gall yr hyfforddwr ddisgrifio ei gamau gweithredu.

Mae'r hyfforddwr yn ymdrin â phroblemau a damweiniau gan ddilyn y gweithdrefnau cywir (gweler tudalen 16). Dylid gweithredu ymateb diogel, ond cyflym.

Nodiadau Ychwanegol

Rhaid i'r hyfforddwr ddewis y dull mwyaf priodol o achub ar gyfer y sefyllfa briodol. Rhagwelir y byddai un o'r dulliau achub canlynol yn cael ei ddefnyddio:

- mae'r achubwr yn ei gwch yn estyn drosodd ac yn unioni'r cwch sydd wedi troi drosodd
- mae'r achubwr yn mynd i mewn i'r dŵr ac yn estyn drosodd ac yn unioni'r cwch sydd wedi troi drosodd
- mae'r achubwr yn mynd mewn i'r dŵr i achub y sawl yn y dŵr.

2.4 Achub rhwyfwr ar ei eistedd sy'n sownd

Rhaid i hyfforddwyr ddangos bod modd iddynt reoli sefyllfa lle mae angen achub rhwyfwr ar ei eistedd sy'n sownd yn effeithiol.

Dylai sefyllfaoedd asesu adlewyrchu sefyllfaoedd a allai ddigwydd yn yr amgylchedd a ddiffiniwyd ar gyfer y dyfarniad penodol; er enghraifft, yn sownd i rwystr, yn boddi dan donnau annisgwyl, yn boddi wrth chwarae gemau, drwy'r cyfarpar yn methu neu sefyllfaoedd a allai fod wedi digwydd yn ystod elfennau eraill o'r asesiad.

Gofynion Sylfaenol

Rhaid i'r hyfforddwr adfer sefyllfa lle mae un aelod o'r grŵp neu'n fwy wedi mynd yn sownd (ar ei eistedd) neu'n boddi. Dylai'r hyfforddwr fod wedi achub y sefyllfa o fewn 5 munud ar ôl i'r achubiad ddechrau.

Mae'r hyfforddwr yn ymdrin â phroblemau a damweiniau gan ddilyn y gweithdrefnau cywir (gweler tudalen 16).

Nodiadau Ychwanegol

Disgwylir i'r hyfforddwr ddefnyddio dull o ddatrys problem i sefydlogi'r sefyllfa. Mae'n debygol o ddefnyddio sgiliau sy'n nodweddiadol ar gyfer achub rhwyfwyr sydd wedi troi drosodd yn y dŵr neu sydd wedi'u hanalluogi, e.e. dulliau gwacau cwch, dulliau halio.

Dim ond disgyblaethau sy'n gweithredu mewn amgylchedd dŵr gwyn (h.y. Dull Rhydd, Slalom, Rasio Dŵr Gwyllt, Canŵ Dŵr Gwyn a Chaiac Dŵr Gwyn) y disgwylir i allu defnyddio mantais fecanyddol. Gall hyfforddwyr mewn disgyblaethau eraill ddefnyddio rhaffai fel y disgrifiwyd yn 2.1., os yw hynny'n berthnasol.

Nodyn Diogelwch

Rhaid i'r aseswr ymgymryd ag asesiad risg drylwyr cyn rhoi rhwyfwyr mewn sefyllfaoedd o berygl difrifol yn fwriadol, ac yna dewis sefyllfaoedd sy'n galluogi iddynt asesu'n ddiogel ac yn effeithiol. Gall aseswyr ychwanegu at eu harsylwadau drwy gwestiynu i archwilio ymhellach i allu'r hyfforddwr i gynnal achubiadau mewn sefyllfaoedd y tybir i fod yn rhy beryglus neu ganlyniadol ar gyfer asesiad sy'n

seiliedig ar senario. Mae hyn yn benodol o bwysig ar gyfer sefyllfaoedd o ddal dan dŵr.

2.5 Cynnal hunan-achub yn effeithiol

Rhaid i'r hyfforddwr ddangos sgiliau hunan-achub (lle mae'r hyfforddwr ei hun wedi troi drosodd yn y dŵr neu wedi cwympo i'r dŵr).

Dylai sefyllfaoedd asesu adlewyrchu sefyllfaoedd a allai ddigwydd yn yr amgylchedd a ddiffiniwyd ar gyfer y dyfarniad penodol; er enghraifft, wedi troi drosodd yn y dŵr ar gamgymeriad, wedi troi drosodd yn y dŵr wrth chwarae gemau neu wedi llithro i mewn o'r glannau.

Gofynion Sylfaenol

Disgwylir i'r hyfforddwr ddewis dull achub priodol ar gyfer y cwch/sefyllfa y mae ynddo/ynddi. Er enghraifft:

- rowlio
- troi drosodd a mynd yn ôl i mewn/arno (pwmpio/gwagio/rhwyfo)
- nofio i'r glannau
- defnyddio cwch neu berson arall.

Mae'r hyfforddwr yn ymdrin â phroblemau a damweiniau gan ddilyn y gweithdrefnau cywir (gweler tudalen 16).

Nodiadau Ychwanegol

Rhaid i'r datrysiad fod yn effeithiol os yw'r hyfforddwr yn cwympo i'r dŵr wrth fod yr unig un yn gyfrifol am y grŵp, a'i gwblhau i'r pwynt lle gall barhau â'i ddyletswyddau hyfforddi.

Rowlio

Mae disgwyl i hyfforddwyr sy'n cyflwyno eu hunain am asesiad mewn caiac twll eistedd caeedig allu rowlio. Os, wrth asesu, nad yw hyfforddwr yn llwyddo i rolio, rhaid iddo barhau â dull hunan-achub arall ac effeithiol. Rhaid i'r datrysiad fod yn

effeithiol os yw’r hyfforddwr yn cwympo i’r dŵr wrth fod yr unig un yn gyfrifol am y grŵp; a rhaid ei gwblhau i’r pwynt lle gall barhau â’i ddyletswyddau hyfforddi.

Rhaid iddynt ddatblygu rhôl gyson sydd angen ei chynllunio. Rhaid i hyfforddwr fod yn ymwybodol bod rowlio yn cael ei ystyried yn sgil craidd a ddisgwylir i hyfforddwyr ei gyflawni; dylai dulliau achub eraill gael eu hystyried yn ddewisiadau wrth gefn, yn hytrach na’r hyn sy’n arferol.

3. Sgiliau Personol

Rhaid i'r hyfforddwr ddangos sgiliau personol effeithlon ac effeithiol.

Nid yw'r elfen asesu'n berthnasol ar gyfer cymwysterau Dull Rhydd, Polo, Rasio, Slalom na Rasio Dŵr Gwyllt. Mae'n berthnasol i'r holl Ddyfarniadau Hyfforddi eraill.

Rhaid i hyfforddwr ddangos sgiliau personol effeithlon ac effeithiol i hwyluso sesiynau hyfforddi diogel, o safon a hwyl yn nherfynau uwch yr amgylchiadau y diffinnir gan y dyfarniad penodol. Bydd angen i'r hyfforddwr ddangos ei fod yn gweithredu sgiliau technegol a thactegol, y priodoleddau corfforol sylfaenol, sgiliau seicolegol a'r gallu i ddehongli sefyllfaoedd a gwneud penderfyniadau er mwyn perfformio'n ddiogel a bod mewn rheolaeth o fewn terfynau uwch yr amgylchiadau a nodwyd sy'n berthnasol i'r dyfarniad. Mae'r amgylchiadau hyn yn cael eu nodi yng Nghanllaw Cwrs y Dyfarniad Hyfforddi a'u diffinio ymhellach yng Nghylch Gorchwyl Corff Dyfarnu Canŵio Prydain.

Gall hyfforddwyr gael eu hasesu mewn unrhyw gwch sy'n ddiogel ac yn addas ar gyfer gorchwyl y dyfarniad a'r tasgau asesu. Rhaid i'r hyfforddwr ddangos cymhwysedd, y gallu i ddehongli sefyllfaoedd a sgiliau gwneud penderfyniadau i ddewis cwch priodol i hyfforddi ohono, sy'n cyd-fynd â'i gymhwysedd personol, ei brofiad a'r anghenion hyfforddi/arwain.

Rhaid i rwyfwyr sy'n defnyddio caiac â llyw allu ddangos eu bod ym medru rhwyfo i ddiogelwch os bydd eu llyw yn methu.

Rhaid i'r hyfforddwr:

- 3.1 reoli ei gwch yn effeithiol ac yn effeithlon mewn amrywiaeth o amodau perthnasol
- 3.2 dewis cwch priodol i hyfforddi ohono
- 3.3 llywio'n effeithiol (cynllunio, ar y dŵr, ac os oes angen, newid y cynllun/gadael y dŵr)
- 3.4 ymateb i a rheoli gofynion corfforol sy'n gysylltiedig â'r rôl hyfforddi
- 3.5 ymateb i a rheoli gofynion seicolegol sy'n gysylltiedig â'r rôl hyfforddi
- 3.6 rheoli ei hun o fewn fframweithiau diogelwch priodol

3.1. Gall yr hyfforddwr reoli ei gwch yn effeithiol ac yn effeithlon mewn amrywiaeth o amodau perthnasol

Mae'r pwyslais ar allu'r hyfforddwyr i reoli'r cwch yn effeithiol ac yn effeithlon mewn sefyllfaoedd go iawn, yn yr holl amgylcheddau a nodwyd o fewn y dyfarniad. Caiff sgiliau eu hasesu'n holistaidd drwy gydol cyfnod yr asesiad; gan weithredu symudiadau a gweithredoedd yn dactegol yn yr amgylchedd a roddwyd a'u fframio o fewn y cyd-destun o gyflawni dyletswyddau hyfforddi a roddwyd.

Mae angen i hyfforddwyr ddangos cysondeb yn eu gallu i gyflawni'r canlyniad dymunol. Disgwylir iddynt allu rheoli/llywio eu cwch heb lawer o feddwl, gan ddefnyddio gweithredoedd effeithiol ac effeithlon i gyflawni'r canlyniad. Er ni phwysleisir cywirdeb technegol, nid yw arfer gwael sy'n rhoi'r corff mewn perygl o anaf yn dderbyniol.

Drwy gydol cyfnod yr asesiad, dylai hyfforddwr gael cyfle i weithredu eu sgiliau mewn sefyllfaoedd sydd angen:

Sylfeini Cryf:

- yn eistedd, penlinio, sefyll mewn modd priodol
- yn defnyddio tyndra'r cyhyrau a 'pharodrwydd' drwy'r cyhyrau allweddol, gyda lefel sylfaenol o dyndra a symudiadau effeithlon a diwastraff
- yn gytbwys, ystwyth ac yn medru rheoli symudiadau'r corff, y rhwyfau a'r cwch
- yn defnyddio pwyntiau'r corff sydd mewn cyswllt â'r cwch a lefel sylfaenol o dyndra'r cyhyr drwy'r craidd, i gysylltu'r cwch a'r corff
- yn medru trosi pŵer yn effeithiol o'r corff a'r dŵr i symud y cwch
- yn defnyddio'r cyhyrau o'r traed trwy'r torso i ran uchaf y corff ar gyfer strociau cyd-drefnol ac effeithlon
- yn defnyddio pŵer i symud i fyny at y rhwyf, y tu hwnt iddi neu o'i amgylch (gan ddefnyddio cyn lleied o egni â phosibl)
- yn gytbwys a sefydlog wrth weithredu pŵer i strociau
- yn gweithio gyda'r dŵr/gwynt/amodau yn hytrach nag ymladd yn eu herbyn
- yn medru teimlo a rhagweld dylanwadau allanol sy'n effeithio ar y cwch a'r rhwyfau

- yn medru rhagweld ac ymateb i rwystrau amgylcheddol drwy ddefnyddio dulliau llwytho/lleoli cwch a rhwyf, a hynny wedi'u hamseru'n dda.

Lansio a glanio - mae'r hyfforddwr yn dangos yn gyson:

- cwch sydd wedi'i osod yn gywir (e.e. sedd, troedfainc, cynhalydd cefn, bagiau aer, rhaffau clymu, bwrdd ewyn, tennyn y rhwyf, ac ati)
- technegau diogel o godi a chario i symud cwch rhwng cerbyd/trelar/storfa a'r safle lansio
- lansio a glanio diogel ac effeithiol o amrywiaeth o fannau mynediad/allanfa perthnasol gyda'r cwch ar wyneb y dŵr (e.e. pier, grisiau, ymyl traeth, traeth).

Symud am ymlaen, llywio, troi a symud

- techneg padlo am ymlaen yn effeithlon, yn llyfn ac yn addasedig er mwyn ymdrin â'r gofynion amgylcheddol ac i hwyluso dull rheoli grŵp effeithiol
- mae'r hyfforddwr yn dangos y gallu i lywio, troi a symud y cwch yn gywir ac yn effeithiol yn yr amgylcheddau sy'n berthnasol i'r dyfarniad
- yn medru adfer yn ddiogel o droi drosodd yn sydyn (gyda'r cwch yn anghytbwys) o safle llonydd ac wrth symud.

3.2. Mae'r hyfforddwr yn dewis cwch priodol i hyfforddi ohono

Mae'r hyfforddwr yn dangos cymhwysedd, y gallu i ddehongli sefyllfaoedd a sgiliau gwneud penderfyniadau i ddewis cwch priodol i hyfforddi ohono, sy'n cyd-fynd â'i gymhwysedd personol, ei brofiad a'r anghenion hyfforddi/arwain.

Gall hyn gael ei ddylanwadu gan, er enghraifft:

- anghenion grŵp/nodau'r daith (e.e. cyflymdra'r teithio, cefnogaeth, ysbrydoliaeth)
- cyflymder y cwch yn erbyn sefydlogrwydd, ystod y cychod sy'n cael eu defnyddio o fewn y grŵp
- y tywydd/amodau dŵr
- dyletswyddau arwain (lefel y rheolaeth sydd ei angen, anghenion rheoli grŵp)

- y gallu i gyflawni achubiadau (wedi'i gysylltu â maint/gallu aelodau'r grŵp a'r cwch a ddefnyddir)
- y gallu i ddarparu diogelwch (gallant fynd i'r man sydd angen iddynt).

3.3. Mae'r hyfforddwr yn gweithredu sgiliau llywio effeithiol a syml wrth gynllunio'r daith, ar y dŵr ac mewn perthynas â sefyllfaoedd a allai arwain at yr angen i addasu cynllun neu weithredu achubiad

Er enghraifft, mae'r hyfforddwr:

- yn defnyddio dulliau cynllunio effeithiol i nodi siwrne/lleoliad addas i'r grŵp
- yn medru llywio'n effeithiol ar y dŵr
- yn medru gwneud penderfyniadau effeithiol o ran dewis llwybr
- yn gweithio o fewn ffiniau hawliau mynediad a chyfrifoldebau
- yn medru defnyddio map a chwmpas i helpu i lywio yn fewndirol
- yn medru defnyddio mapiau, siartiau a gwybodaeth am y llanw i gefnogi'r gwaith o gynllunio o amgylch y llanw a llywio
- yn medru gwerthuso sut y mae amodau amgylcheddol a gallu grŵp yn dylanwadu ar gyflymdra'r teithio
- yn medru rheoli grŵp wrth gludo o amgylch pentir neu gored
- yn medru nodi a llywio i fannau mynediad, allanfa, cysgod ac achub.

3.4. Mae'r hyfforddwr yn dangos ei allu i ymateb i a rheoli gofynion corfforol sy'n gysylltiedig â'i ddyletswyddau hyfforddi a rheoli

Er enghraifft, mae'r hyfforddwr yn ymwybodol o'i allu unigol ac yn medru gweithredu technegau a thactegau i gyflawni cyfrifoldebau hyfforddi/arwain o fewn ei gyfyngiadau corfforol.

3.5. Mae'r hyfforddwr yn dangos ei allu i ymateb i a rheoli gofynion seicolegol sy'n gysylltiedig â'i ddyletswyddau hyfforddi a rheoli

Er enghraifft, mae'r hyfforddwr yn medru synhwyro, deall a rheoli ei emosiynau a lefelau cynnwrf yn briodol.

3.6. Gall yr hyfforddwr reoli ei hun o fewn fframweithiau diogelwch priodol

Er enghraifft, agwedd cadarnhaol ar risg a hydradu, maethu a chynhesrwydd.

4. Profiad, Dealltwriaeth a Gwybodaeth Gefndir

Mae angen amrywiaeth eang o wybodaeth gefndir, dealltwriaeth a phrofiad i gyflawni cyfrifoldebau'r hyfforddwr ac i lywio ei sgiliau dehongli a gwneud penderfyniadau. Bydd hyn yn cael ei asesu drwy gydol y rhaglen asesu drwy gwestiynu, trafodaethau, tasgau penodol ac yna'n cael ei dystio gan y camau gweithredu a gymerir.

Caiff sgiliau arwain, hyfforddi, padlo personol ac achub ymarferol eu hategu gan:

4.1 y gallu i esbonio a chyfiawnhau penderfyniadau
4.2 sail eang o wybodaeth gefndir a dealltwriaeth
4.3 profiad perthnasol a digonol i gefnogi'r broses benderfynu
4.4 deall materion defnyddio adnoddau a chyfrifoldebau arwain/hyfforddi
4.5 ymrwymiad i ddatblygiad personol ac arfer fyfyriol

Mae hyn yn berthnasol i amrywiaeth o sefyllfaoedd sy'n ymwneud â hyfforddi yn yr ystod o amgylcheddau sy'n berthnasol i'r cymhwyster ac nid yn unig i'r rhai y profir ar ddiwrnod yr asesiad.

Mae hyn yn ychwanegu tystiolaeth bellach er mwyn cefnogi ystod a dyfnder y gallu yn yr asesiad hyfforddi ymarferol. Drwy gyfuniad o dystiolaeth yn y Dasg Trafod yr Asesiad, Hyfforddi Ymarferol, a chwestiynu'r Aseswr, mae'n bwysig cadarnhau bod yr hyfforddwr yn gymwys i hyfforddi rhwyfwyr:

- o bob oed a gallu
- sgiliau technegol, tactegol, corfforol a seicolegol.

4.2 Mae gan yr hyfforddwr sail eang o wybodaeth gefndir a dealltwriaeth

Mae hyn yn cynnwys y wybodaeth gefndir a'r ddealltwriaeth i sicrhau bod yr hyn y mae'n ei gyflwyno'n bodloni anghenion yr athletwyr/dysgwyr:

- mewn ystod o amgylcheddau sy'n berthnasol i'r cymhwyster
- i ddarparu ar gyfer ystod o anghenion athletwyr/dysgwyr penodol (e.e. gwahanol gyfnodau o ddysgu, lefelau perfformio, lefelau cymhelliant/dyheadau, oed, gallu/anabledd)
- i ddatblygu'r agweddau technegol, tactegol, corfforol a seicolegol ar berfformiad

- defnyddio ystod o strategaethau a dulliau hyfforddi ac arwain priodol.

4.3 Mae gan yr hyfforddwr brofiad perthnasol a digonol i gefnogi'r broses benderfynu

Mae profiad o ansawdd da yn sail hanfodol i wneud penderfyniadau arwain a hyfforddi da. Rhaid i aseswyr fod yn hyderus bod gan yr hyfforddwr sail brofiad berthnasol a digonol sy'n ei gefnogi yn y broses o wneud penderfyniadau. Gallai enghreifftiau o dystiolaeth gynnwys llyfr log, cynllunwyr siwrne/sesiwn, asesiad ymarferol a thrafodaeth a chwestiynu trylwyr.

Disgwylir i sail brofiad yr hyfforddwr gefnogi:

- arwain a hyfforddi mewn ystod o amodau, amgylcheddau a chychod perthnasol
- arwain a hyfforddi mewn ystod o amodau heriol a newidiol
- arwain a hyfforddi mewn sefyllfaoedd cyfarwydd ac anghyfarwydd
- achubiadau mewn ystod o gychod/amgylcheddau
- y gallu i ddelio ag ystod o broblemau
- gweithio gydag amrywiaeth o bobl wahanol; er enghraifft athletwyr/dysgwyr y maent yn eu hadnabod neu nad ydynt yn eu hadnabod sydd â gwahanol anghenion technegol/tactegol/corfforol/seicolegol, a gwahanol ddyheadau.

Gellir meddu ar y profiad hwn drwy amrywiaeth o wahanol rolau o fewn chwaraeon rhwyfo a gellir ei ategu â phrofiad perthnasol y tu hwnt i amgylchedd chwaraeon padlo.

Yn y Pecyn Diwrnod Asesu rydym yn argymell bod yr ymgeiswyr sy'n llwyddiannus yn yr asesiad gan amlaf wedi cyflawni <u>o leiaf</u> 15 sesiwn hyfforddi technegol/tactegol dilynol o ansawdd da yn yr amgylchedd penodol. Gan amlaf, mae gan y myfyrwyr sy'n llwyddiannus yn yr asesiad dipyn yn fwy na'r safonau gofynnol yn unig, er y bydd hyn yn dibynnu'n fawr ar y sgiliau/profiadau eraill sydd ganddynt.

4.4 Mae'r hyfforddwr yn deall materion defnyddio a chyfrifoldebau arwain/hyfforddi

Mae'r hyfforddwr yn dangos ei fod yn deall materion defnyddio a chyfrifoldebau arwain/hyfforddi. Er enghraifft:

- hyfforddiant cymorth cyntaf
- ceisio'r wybodaeth gyfredol am arferion gorau
- datgeliad a hyfforddiant diogelu plant
- cydraddoldeb
- datganiad meddygol, gweithio gydag anafiadau, gallu corfforol
- Dyletswydd Gofal
- Cod Moeseg
- adrodd am ddigwyddiadau
- atal anafiadau a chodi a chario
- yswiriant
- asesiadau risg a gweithdrefnau gweithredu.

4.5 Mae'r hyfforddwr yn dangos ymrwymiad i ddatblygiad personol ac arferion myfyrio

Mae'r hyfforddwr yn dangos ymrwymiad i ddatblygiad personol ac arferion myfyrio. Er enghraifft:

- yn ymgymryd â hunan-fyfyrio
- yn medru nodi anghenion datblygu personol
- yn cael adborth ar berfformiad ei hun gan athletwyr/dysgwyr ac eraill
- yn ymgysylltu â'r gymuned ymarfer
- yn cymryd cyfrifoldeb dros ddatblygu ei hun
- yn chwilio am gyfleoedd datblygu personol parhaus perthnasol
- yn medru datblygu cynllun gweithredu personol
- yn medru cael gafael ar gyfleoedd mentora
- yn cymryd rhan mewn adolygiad parhaus
- cynnydd gyrfaol yn y maes
- a rôl eraill, pan fo hynny'n berthnasol.

Y Weithdrefn Apeliadau

Trefniadau Apeliadau

Pryd bynnag nad yw Canolfannau Cyflawni neu ymgeiswyr yn cytuno â phenderfyniadau asesu Corff Dyfarnu Canŵio Prydain (BCAB) neu benderfyniadau eraill sy'n effeithio arnynt, gallant gyflwyno apêl ffurfiol. P'un a yw'n ganolfan neu'r ymgeisydd sy'n dymuno apelio, rhaid i'r Ganolfan Gyflawni gyflwyno apêl bob amser ac amlinellu'n glir y rheswm pam y caiff ei chyflwyno. Dylai ymgeiswyr nodi bod yn rhaid i apeliadau fynd drwy'r broses briodol, ac mae'n fwy na thebyg y caiff y rhain eu datrys ar lefel aseswr a Chanolfan Gyflenwi. Ar gyfer proses o'r fath, dylai ymgeiswyr gysylltu â'r Ganolfan Gyflawni benodol sy'n gyfrifol am yr asesiad, yn hytrach na'r Ganolfan Gyflawni y maent wedi'u cofrestru, os yw hyn yn wahanol. Dylid gwneud apeliadau ar benderfyniad Corff Dyfarnu Canŵio Prydain o fewn mis i'r penderfyniad gael ei wneud a dylid eu cyfeirio at Swyddog Cyfrifol y CDCP (BCAB). Bryd hynny, oherwydd apêl yn erbyn penderfyniad a wnaed naill ai gan y Swyddog Cyfrifol neu Bwyllgor Dyfarnu Canŵio Prydain, bydd yr apêl yn cael ei dyrchafu i'r Adran Llywodraethu am adolygiad a phenderfyniad annibynnol.