

Rol Wirfoddoli:Cymorth Gollwng Bagiau



Gwirfoddoli ym Mhabell Gollwng Bagiau'r Rhedwyr

Byddwch yn ymgymryd â rôl hollbwysig yn cefnogi ym Mhabell Gollwng Bagiau'r Rhedwyr (a elwir hefyd yn Man Bagiau). Gall rhedwyr adael bagiau neu eiddo personol yma yn ystod y ras. Y cyfnod prysuraf yw'r awr cyn y ras pan fydd yr holl redwyr yn ciwio i adael eu heiddo. Ar ôl y ras, mae llif y rhedwyr sy'n casglu eu bagiau yn arafach gan eu bod i gyd yn gorffen ar wahanol adegau. Fel arfer, mae digon o amser i gael paned a mynd am dro o gwmpas pentref y digwyddiad ar ôl i'r rhedwyr groesi'r llinell gychwyn.

Mae ein tîm Gollwng Bagiau yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o sicrhau bod modd i redwyr ollwng eu bagiau'n gyflym a chyrraedd y corlannau cychwyn yn brydlon. Mae'n gyfle gwych i sgwrsio â rhedwyr cyn y ras a dymuno'n dda iddyn nhw, ac yna gael sgwrs â nhw wedyn i weld sut aeth pethau.

Bydd goruchwyliwr profiadol o Run 4 Wales yn cynorthwyo'r gwirfoddolwyr yn y Babell Gollwng Bagiau, a bydd yn briffio'r tîm cyn i'r babell agor i redwyr ac ar gael drwy gydol y shifft gyfan i roi cefnogaeth ac i ddelio ag unrhyw ymholiadau.

Sut mae'r Babell Gollwng Bagiau'n gweithio?

Mae'r babell Gollwng Bagiau yn babell neu'n ystafell fawr wedi'i rhannu'n gilfachau gydag ystod benodol o rifau (er enghraifft 1-500) a fydd yn cyfateb i rifau'r rhedwyr yn y ras. Anfonir rhif pob rhedwr atynt cyn y ras a byddant yn ciwio yn y gilfach briodol i ollwng eu bag. Os mai eu rhif yw 3400, byddant yn ciwio yng nghilfach 3000 - 3500. Mae 1 neu 2 o wirfoddolwyr ym mhob cilfach. Fel arfer, mae tua 30% o redwyr yn gadael bag, felly bydd rhai cilfachau'n brysurach nag eraill.

Fel rhan o fib rhif rhedwyr y ras, mae label bagiau i'w rwygo i ffwrdd gyda'u rhif arno. Mae'r rhedwr neu'r gwirfoddolwr yn glynu hwn wrth y bag. Bydd labeli a beiros sbâr ar gael rhag ofn bod y rhif wedi'i ddifrodi neu nad oes modd ei ddarllen. Yna caiff y bagiau eu storio yn y gilfach yn ôl trefn rifyddol, fel bod modd dod o hyd iddynt yn gyflym pan fydd y rhedwyr yn dychwelyd i'w casglu.

Beth i'w wisgo pan fyddwch chi'n gwirfoddoli mewn digwyddiad Run 4 Wales

Rydyn ni'n rhoi crys-T Extra Milers i bob gwirfoddolwr ei gadw. Er mwyn i bobl allu eich adnabod chi fel gwirfoddolwr Run 4 Wales, gofynnwn i'ch crys-T gwirfoddoli fod yn weladwy bob amser, felly gwisgwch y crys-T hwn dros unrhyw ddillad eraill.

Gwisgwch yn briodol ar gyfer y tywydd. Rydyn ni'n argymhell eich bod yn gwisgo haenau ac yn gofyn i chi wisgo trowsus/jîns plaen (gan osgoi unrhyw ddillad chwaraeon brand) ac esgidiau cyfforddus. Mae'n bosibl y byddwch chi y tu allan am nifer o oriau, felly ystyriwch bacio côt law a/neu eli haul a het haul.

Beth i ddod gyda chi pan fyddwch chi'n gwirfoddoli mewn digwyddiad Run 4 Wales

Rydyn ni'n darparu bag llinyn tynnu Extra Miler i chi ei wisgo/cadw eich eiddo personol ynddo tra byddwch chi'n gwirfoddoli. Dim ond eitemau personol hanfodol y dylech ddod gyda chi – ni allwn storio unrhyw eiddo personol gwirfoddolwyr yn ystod y dydd.

Rydyn ni'n darparu pecyn cinio ar y diwrnod (brechdan, creision a darn o ffrwyth fel arfer) a byddwn yn gwneud ein gorau i fodloni gofynion deietegol. Fodd bynnag, gall fod yn ddiwrnod hir, felly rydyn ni'n argymhell eich bod yn dod â byrbrydau gyda chi. Dewch â photel ddŵr y gallwch ei hail-lenwi hefyd.

Rydw i dan 18 oed. Ydw i'n gallu gwirfoddoli gyda Run 4 Wales?

Rydyn ni'n croesawu gwirfoddolwyr ifanc unigol rhwng 14 a 17 oed. Fodd bynnag, gofynnwn i unrhyw un rhwng 14 a 17 oed ddarparu ffurflen gydsynio wedi'i llenwi gan warcheidwad a dod gyda rhywun 18 oed a hŷn. Rydwn ni'n gweithio gyda grwpiau o bobl ifanc, o gadetiaid a geidiaid i golegau a chlybiau cymdeithasol, felly cofiwch gysylltu os hoffech chi wirfoddoli fel grŵp.

Cynaliadwyedd

Mae gan Run 4 Wales Gynllun Gweithredu Gwyrdd ac, fel rhan o'n hymdrechion i ddarparu digwyddiadau cynaliadwy, rydwn ni wedi ymrwmo i gyfradd ailgylchu gyfartalog o 90%, gostyngiad o 40% yn y deunyddiau niweidiol a ddefnyddir a newid i ffynonellau ynni isel, wrth i ni anelu at fod yn gwmni digwyddiadau carbon bositif erbyn 2040. Helpwch ni i gyrraedd ein targedau drwy wneud eich rhan i ailgylchu yn y Babell Gollwng Bagiau, gan ddilyn canllawiau gan eich goruchwyliwr.

Gwybodaeth Gyffredinol am Wirfoddoli gyda Run 4 Wales

- Rydwn ni'n darparu gwybodaeth frifio ar gyfer pob rôl wirfoddoli yn ystod yr wythnos cyn y digwyddiad. Mae'r wybodaeth hon yn cynnwys popeth sydd angen i chi ei wybod am y diwrnod, gan gynnwys ble i barcio, ble i gyfarfod â'ch goruchwyliwr a chofrestru yn ogystal â gwybodaeth sy'n benodol i'r ras, fel rhifau ffôn perthnasol.
- Ar ôl i chi gofrestru ar gyfer ein platfform gwirfoddoli (Rosterfy) gallwch gael gafael ar ein dogfennau cefnogi gwirfoddolwyr sy'n rhoi rhagor o wybodaeth i chi am sut i gyflawni eich rôl ar ddiwrnod y digwyddiad.
- Boed yn ras 10K, yn hanner marathon neu'n 26.2 milltir, mae ein rhedwyr yn wynebu her sylweddol. Cofiwch eu llongyfarch a'u hannog gymaint ag y gallwch – maen nhw wedi dweud bod hyn yn eu sbarduno!
- Rydwn ni am i'n gwirfoddolwyr deimlo'n hyderus ynghylch eu rôl a sut i'w chyflawni. Bydd ein goruchwyliwr yn cynnal sesiwn brifio ar ôl i'r holl wirfoddolwyr gyrraedd, ond os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon drwy gydol y dydd, cofiwch ofyn.
- Cofiwch y bydd ffotograffwyr yn tynnu lluniau ac yn ffilmio yn ystod diwrnod y digwyddiad. Bydd unrhyw ddelweddau a lluniau'n cael eu defnyddio yn neunydd cyfathrebu Run 4 Wales i hyrwyddo digwyddiadau yn y dyfodol.
- Cofiwch fod hwn i fod yn ddiwrnod pleserus i bawb sy'n cymryd rhan, ac mae hynny'n golygu chi yn ogystal â'r rhedwyr! Gobeithio y byddwch yn mwynhau eich profiad gwirfoddoli, yn cael hwyl a boddhad o fod yn rhan o'r digwyddiad chwaraeon ac elusennol gwych hwn. Byddwn bob amser yn anfon arolwg gwirfoddolwyr ar ôl y digwyddiad i gael gwybod beth wnaethoch chi ei fwynhau a beth allwn ni ei wneud yn well y tro nesaf.

Ydych chi'n barod i fod yn Extra Miler?

I ymuno â chymuned wirfoddoli Extra Milers Run 4 Wales, ewch ati i greu proffil gwirfoddolwr ar ein system Rosterfy. Dim ond munud mae hyn yn ei gymryd, yna bydd gennych chi fynediad at ein holl ddigwyddiadau a byddwch chi'n gallu gweld pa rolau gwirfoddoli sydd ar gael ar gyfer pob digwyddiad. Cofrestrwch ar gyfer y digwyddiad a'r rôl o'ch dewis, cadwch y dyddiad yn rhydd ac aros am yr wybodaeth frifio.

Cofiwch ddilyn tudalen Facebook Extra Milers hefyd. Rydwn ni'n postio gwybodaeth am ddigwyddiadau a gwirfoddoli yma, yn ogystal â lluniau, cystadlaethau hwyliog a heriau.

