Rol Wirfoddoli: Gwybodaeth am y Ras

Gwirfoddoli ym Gwybodaeth am y Ras

Mae gwirfoddolwyr Gwybodaeth am y Ras yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o gynorthwyo rhedwyr a gwylwyr o gwmpas pentref y digwyddiad cyn ac ar ôl y ras. O gyfeirio rhedwyr i'r corlannau priodol cyn i'r ras ddechrau, i ateb cwestiynau am ble mae'r babell tylino, mae gwirfoddolwyr yn hollbwysig o ran helpu i greu'r profiad gorau posibl yn y digwyddiad.

Mae gwirfoddolwyr yn bwynt cyswllt i redwyr a gwylwyr ar y diwrnod, gan ateb ymholiadau a'u cyfeirio at y man maen nhw eisiau mynd. Fel arfer, mae gennym hyd at bedwar cadair dyfarnwr mewn mannau allweddol ym mhentref y digwyddiad, lle mae Gwirfoddolwr wedi'i leoli (gyda megaffon!) i helpu i dywys gwylwyr a rhedwyr i'r lle iawn.

Mae hon yn rôl llawn hwyl, lle gallwch chi sgwrsio â chyfranogwyr y digwyddiad, chwilio am atebion i'w cwestiynau yn llyfryn y digwyddiad a defnyddio mapiau o'r llwybrau a'r pentref digwyddiadau i'w cyfeirio at y lle cywir.

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

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 argymell 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 argymell 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. Rydyn 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, rydyn ni wedi ymrwymo 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, gan ddilyn canllawiau gan eich goruchwyliwr.

Gwybodaeth Gyffredinol am Wirfoddoli gyda Run 4 Wales

- Rydyn ni'n darparu gwybodaeth friffio 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!
- Rydyn ni am i'n gwirfoddolwyr deimlo'n hyderus ynghylch eu rôl a sut i'w chyflawni. Bydd ein goruchwylwyr yn cynnal sesiwn briffio 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 friffio.

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