# Rol Wirfoddoli: Hyrwyddwr Amgylcheddol

**Gwirfoddoli ym Hyrwyddwr Amgylcheddol**
Yn Run 4 Wales, mae ein hôl troed amgylcheddol yn bwysig i ni. Mae ein Hyrwyddwyr Amgylcheddol yn chwarae rhan allweddol i'n helpu ni i wella ein cyfradd ailgylchu fel digwyddiad, sef 95% yn Hanner Marathon Caerdydd ym mis Mawrth 2022.

Ar Linell Gychwyn y digwyddiad, mae gennym dasg enfawr i gasglu dillad y rhedwyr sydd wedi eu gadael wrth iddynt ddechrau ar y cwrs. Byddwn yn rhoi unrhyw eitemau sydd wedi'u gadael i bartner elusennol a bydd angen i chi ein helpu ni i osod biniau/bagiau ailgylchu dillad ac annog y rhedwyr i ddefnyddio'r biniau hyn. Wrth i'r rhedwyr groesi'r llinell gychwyn, byddwn yn dechrau casglu dillad sydd wedi eu gadael a'u trefnu yn barod i'w casglu. Mae'n hanfodol ein bod yn gweithio'n gyflym ac yn effeithlon i gyflawni'r gwaith hwn, er mwyn i ni allu clirio'r llinell gychwyn i ailagor y ffordd neu sicrhau ei bod ar gael fel y llinell derfyn (yn dibynnu ar lwybr y digwyddiad).

Pan fydd y rhedwyr yn dychwelyd o'r cwrs, bydd yr Hyrwyddwyr Amgylcheddol yn helpu yn yr ardal ar ôl y Llinell Derfyn. Dyma lle mae'r rhedwyr yn cael medalau, crysau-T, dŵr a bananas. Mae angen i chi annog y rhedwyr i ailgylchu eu bananas/croen banana a'u poteli dŵr yn gywir yn y biniau a ddarperir, gan ddefnyddio megaffonau a bysedd sbwng enfawr. Fel y gallwch ddychmygu gyda miloedd o redwyr, mae hon yn rôl bwysig a hanfodol.

**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.

EXTRA MILERS
MYND CAM YMHELLACH

R4W