

Rol Wirfoddoli: Llinell Gychwyn



Gwirfoddoli ar y Llinell Gychwyn

Mae gwirfoddoli ar y llinell gychwyn yn gyfle gwyh i wyllo'r rhedwyr wrth iddynt groesi'r llinell gychwyn. Mae'r awr cyn y ras yn gyfnod prysur ac anhrefnus, pan fydd rhedwyr yn ceisio gollwng eu bagiau, dod o hyd i'w corlan gychwyn ac ystwytho yn barod ar gyfer y ras. Prif rôl gwirfoddolwyr y llinell gychwyn yw helpu i drefnu'r rhedwyr i'w corlannau lliw priodol cyn croesi'r llinell gychwyn, yn dibynnu ar eu hamcan amser gorffen. Mae angen llenwi'r corlannau'n effeithlon ac yn drefnus, gan gadw gwylwyr a chefnogwyr allan, a sicrhau ar yr un pryd fod rhedwyr yn mynd i mewn i'r corlannau cywir.

Pan fydd y rhedwyr yn croesi'r llinell gychwyn, mae angen clirio poteli dŵr gwag, sbwriel a dillad wedi'u taflu, er mwyn i ni allu cadw at ein terfynau amser ar gyfer ailagor y ffyrdd neu baratoi'r llinell derfyn.

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

Beth sy'n digwydd ar ôl i'r rhedwyr groesi'r llinell gychwyn?

Unwaith y bydd y llinell gychwyn wedi'i chlirio a bod unrhyw ddillad sydd wedi cael eu taflu (a roddir i elusen) yn cael eu didoli o wastraff a'u rhoi yn y lle cywir i'w casglu, byddwch yn cael eich neilltuo i rôl eilaidd. Efallai mai cefnogi yn y Babell Gollwng Bagiau y byddwch chi, lle bydd rhedwyr yn dod i gasglu unrhyw eitemau y gwnaethant eu gollwng cyn y ras, neu helpu ar y Llinell Derfyn i gynorthwyo'r rhedwyr sy'n gorffen y ras (rhoi medalau, crysau-T neu ffrwythau iddyn nhw a chadw llif y rhedwyr i symud).

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. 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 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!
- Rydyn 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 Milers?

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. Rydyn ni'n postio gwybodaeth am ddigwyddiadau a gwirfoddoli yma, yn ogystal â lluniau, cystadlaethau hwyliog a heriau.

