

Rol Wirfoddoli: Stiward y Cwrs



Gwirfoddoli ym Stiward y Cwrs

Byddwch yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o reoli a chefnogi rhedwyr wrth iddynt lywio drwy'r cyffyrdd, y peryglon a'r ponciau arafu o gwmpas y cwrs. Byddwn yn rhoi popeth sydd ei angen arnoch i wneud sŵn a chael eich gweld, i gyfeirio a rhybuddio rhedwyr gan ddefnyddio megaffonau a bysedd sbwng enfawr, yn ogystal â rhoi anogaeth iddynt a'u cymell.

Bydd yr awyrgylch o amgylch y cwrs yn un trydanol gyda digon o adloniant ar y cwrs a gwylwyr ar hyd y llwybr, a bydd gennych le gwych i wyllo'r ras.

Byddwch yn brysur iawn ar y diwrnod ond bydd popeth sydd ei angen arnoch yn aros amdanoch chi – y cyfan sydd angen i chi ddod gyda chi yw digon o egni a brwdfrydedd!

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

Beth mae Stiward Cwrs Gwirfoddol yn ei wneud?

Rhennir cwrs y digwyddiad yn sectorau. Caiff rhai eu rheoli gan wirfoddolwyr a rhai gan stiwardiaid cyflogedig neu aelodau o'r criw. Mae'r timau gwirfoddol yn cael eu neilltuo i un o oruchwylwyr profiadol Run 4 Wales, ac mae sector penodol o'r cwrs yn cael ei neilltuo iddynt.

Pan fyddwch chi'n cyrraedd, oddeutu awr cyn i'r ras ddechrau fel arfer, bydd eich goruchwyliwr yn eich briffio er mwyn egluro'r rôl. Yna, byddwch yn helpu i osod pethau yn eu lle ar eich sector o'r cwrs, er enghraifft, sicrhau bod rhwystrau yn y lleoliad cywir a lapio tâp amlygu perygl o amgylch unrhyw rwystrau.

Pan fydd y ras yn dechrau, byddwch yn rhoi gwybod i'r rhedwyr am y ponciau arafu/perylon sydd o'u blaenau drwy fod yn weladwy a gwneud sŵn! Mae gwirfoddolwyr hefyd yn annog gwylwyr i beidio â mynd ar y cwrs a chreu perygl i redwyr, yn ogystal â helpu rhedwyr sydd angen cymorth, gan ofyn am gymorth meddygol lle bo angen. Bydd y sesiwn briffio cyn y digwyddiad yn esbonio ble mae'r lle agosaf i gael cymorth meddygol. Rhan bwysig iawn o rôl ein stiwardiaid gwirfoddol yw cymell a chefnogi rhedwyr – maen nhw'n haeddu hynny wedi'r cyfan!

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

