

# Yr Wythnos Diogelu yng Nghymru 2020

## ‘Gyda’n gilydd gallwn ni gadw pobl yn ddiogel’

**Tachwedd 16<sup>eg</sup>–23<sup>ain</sup>**

Mae hefyd yn Wythnos Diogelu Oedolion dros y ffin yn Lloegr

**Mae'r Wythnos Diogelu yn ymwneud â chodi ymwybyddiaeth.**

Mae chwaraeon yn cyffwrdd bywydau cymaint o bobl. Rydyn ni'n gwybod bod codi ymwybyddiaeth o ddiogelu'n golygu ein bod ni, gyda'n gilydd, yn gallu cefnogi llawer mwy o blant ac oedolion i fyw heb ofn a niwed.

Bob dydd yn ystod yr Wythnos Diogelu byddwn yn canolbwytio ar thema benodol. Rydyn ni'n anfon dolenni perthnasol atoch chi am ddiogelu mewn chwaraeon.

Plîs rhannwch y rhain â chlybiau ac aelodau yn eich cylchlythyrau, ar dudalennau Facebook, negeseuon Trydar ac ati.

**Cofiwch Mae Diogelu yn Fusnes i Bawb!**

# **Llef ydd i ddod o hyd i wybodaeth am ddigwyddiadau'r Wythnos Diogelu**

Ymddiriedolaeth Ann Craft <https://www.anncrafttrust.org/events/national-safeguarding-adults-week-monday-16-sunday-22-november-2020/>

Gogledd Cymru <https://www.northwalessafeguardingboard.wales/?s=Diogelu+week>

Canolborth a Gorllewin Cymru  
<https://www.cysur.wales/national-safeguarding-week/>

Bae'r Gorllewin  
<http://www.wgsb.wales/>

Gwent  
<https://www.gwentsafeguarding.org.uk/en/Home.aspx>

Cwm Taf Morgannwg  
<https://www.cwmtafmorgannwgsafeguardingboard.co.uk/En/Home.aspx>

Bae Caerdydd  
<https://www.cardiffandvalersb.co.uk/wp-content/uploads/Comms-Strategy-NSGW-2020-V3.pdf>

# Hwb Diogelu mewn Chwaraeon

## Themâu Dyddiol ar gyfer yr Wythnos Diogelu 2020

Llun	Llesiant
Mawrth	<u>Meithrin Perthynas Amhriodol ag Oedolion</u>
Mercher	<u>Deddfwriaeth Diogelu</u>
Iau	<u>Creu Gofod Diogelach</u>
Gwener	Cam-drin Sefydliadol
Sadwrn	<u>Diogelu mewn Chwaraeon</u>

# Dydd Llun 16<sup>eg</sup> Tachwedd

Mae llawer y gall clybiau ei wneud i gefnogi iechyd meddwl cyfranogwyr

Dyma ganllaw gan yr Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon

<https://thecpsu.org.uk/help-advice/topics/mental-health-and-wellbeing/>

Ac adnodd ACT sydd wedi'i lunio gyda'r elusen iechyd meddwl, MIND

[https://www.anncrafttrust.org/wp-content/uploads/2020/07/guide-4\\_sport-and-physical-activity.pdf](https://www.anncrafttrust.org/wp-content/uploads/2020/07/guide-4_sport-and-physical-activity.pdf)



## Safeguarding & Wellbeing

- There's a strong link between safeguarding and mental and physical wellbeing.
- If someone's wellbeing is suffering, they may consider certain actions that put them at risk.
- It's important to look after yourself. But it's just as important to look out for others.
- Learn to spot the signs that someone might not be doing so well. And don't be afraid to ask: "Are you OK?"

Mae ffocws ar lesiant yn benodol yn ystod y pandemig yma.

Rydyn ni'n gwybod bod cadw'n actif a chadw mewn cysylltiad â phobl eraill yn ddau beth sydd wir o help i'n hiechyd meddwl ni.

Gall chwaraeon chwarae rôl allweddol mewn estyn allan at aelodau i helpu pawb i gadw mewn cysylltiad a chadw'n actif.

Mae rhai clybiau wedi mynd yr ail filltir i gadw pawb yn cymryd rhan. Dyma bodlediad a fideo gan y BBC am Glwb Hoci Flyerz

<https://www.anncrafttrust.org/the-warm-and-welcoming-community-of-flyerz-hockey-safeguarding-matters/>



Flyerz Hockey – A warm and safe environment where everyone can smile, be happy and benefit. In this episode of Safeguarding Matters, Nicola talks to Francis Bridgeman, the head of Tunbridge Wells Flyerz. This is a hockey club for people with physical or learning disabilities or difficulties. Francis first launched the club in 2017. Five [...]

[www.anncrafttrust.org](http://www.anncrafttrust.org)

## Beth am godi'r ffôn a rhoi galwad iddyn nhw?



Mae cyn seren Bristol Rovers, Tottenham (a Lloegr) Gary Mabbutt wedi bod yn treulio dwy neu dair awr y dydd yn ystod y cyfnod clo yn ffonio cefnogwyr Spurs ar eu pen blwyddi – ac mae wedi gwneud bron i 1,000 o alwadau hyd yma.

Dechreuodd amddiffynnwr Bryste wneud galwadau pan ddechreuodd y cyfnod clo, fel ffordd i gadw'n brysur oherwydd, gan ei fod yn diabetig, roedd rhaid iddo warchod ei hun yn y ty o fis Mawrth ymlaen.

# Tlodi Mislif

**Mae llawer o rwystrau'n atal pobl rhag cymryd rhan.**

**Er enghraifft: rydyn ni'n gwybod y gall Tlodi Mislif stopio merched ifanc rhag cymryd rhan yn y chwaraeon maent yn eu hoffi.**



## Tlodi Mislif, Diogelu a Llesiant - Ymddiriedolaeth Ann Craft

Beth yw Tlodi Mislif? 'Mae tlodi mislif yn broblem fyd-eang ac mae'n effeithio ar filiynau o ferched a genethod sy'n cael anhawster fforddio neu gael mynediad at warchodaeth mislif ddiogel'. (Freedom4Girls) Mae tlodi mislif yn cael effaith economaidd, cymdeithasol ac amgylcheddol enfawr. Mae llawer o ferched a genethod sy'n cael eu heffeithio gan dldi lislif yn cael eu cyfngu rhag mynediad cyfartal i addysg a chyfleoedd chwaith, yn syml [...]

[www.anncrafttrust.org](http://www.anncrafttrust.org)

**<https://www.anncrafttrust.org/period-poverty-safeguarding-and-wellbeing/>**

**ann craft trust**



**Child Protection  
in Sport Unit**

# Gofalu amdanoch eich hun ac annog eraill!

Mae adnoddau gwych ar gael ar-lein i'n helpu ni i gadw'n actif ac mae dal yn bosib codi allan – ond gall fod yn anoddach cymell eich hun os nad oes digwyddiad neu dîm rheolaidd i ymuno ag ef.

Ydych chi'n gwneud yn siŵr eich bod yn gwneud hyn i chi'ch hun?

Ydych chi'n annog teulu a ffrindiau i ymuno?

<https://www.sport.wales/beactivewales-campaign/being-active-at-home-beactivewales/beactivewales-home-workouts/>

<https://www.chwaraeon.cymru/cymruactif/ymarferion-cartref-cymruactif/>



# Dydd Mawrth 17<sup>eg</sup> Tachwedd



## What Is Adult Grooming?

- Grooming is a form of abuse that involves manipulating someone until they're isolated, dependent, and more vulnerable to exploitation.
- When most people think about grooming, they think about children. But adults are vulnerable to grooming too.
- Grooming can lead to many different types of harm, including modern slavery, physical, sexual and financial abuse.
- Learn to spot the signs of adult grooming: [anncrafttrust.org/signs-of-grooming-in-adults-what-to-watch-out-for/](https://www.anncrafttrust.org/signs-of-grooming-in-adults-what-to-watch-out-for/)

Gwyliwch bodlediad Ymddiriedolaeth Ann Craft 'Beth yw meithrin perthynas amhriodol (grooming) ag oedolion a sut gallwch chi adnabod yr arwyddion':  
<https://www.anncrafttrust.org/signs-of-grooming-in-adults-what-to-watch-out-for/>

Hefyd seminar AM DDIM gyda Daphne Franks yr oedd ei mam Joan Blass yn dioddefwr mewn priodas amhriodol 2-3pm Dydd Mawrth 17 Tachwedd.

Archebwch le yma:

<https://www.anncrafttrust.org/events/safeguarding-adults-week-discussing-adult-grooming-seminar/>

# Mwy am feithrin perthynas amhriodol

Mae gan yr Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon amrywiaeth o adnoddau ar gael ar y wefan i esbonio'r broses meithrin perthynas amhriodol mewn perthynas â phlant. Hefyd gallwch weld gweminar am ddim am y pwnc hwn drwy'r ddolen yma

<https://thecpsu.org.uk/resource-library/webinars/understanding-sexual-offending-and-the-grooming-and-entrapping-process/>

Hefyd mae sawl digwyddiad perthnasol i feithrin perthynas amhriodol â phlant ac oedolion wedi'u trefnu gan Fyrddau Diogelu Rhanbarthol drwy gydol yr wythnos. Mae'r rhain yn cynnwys radicaleiddio, meithrin perthynas amhriodol ar-lein a sgamiau. [Digwyddiadau'r Wythnos Diogelu](#)

# Dydd Mercher 18<sup>fed</sup> Tachwedd



## Understanding Safeguarding Legislation

Mae pob mater diogelu'n cael ei lywodraethu gan ddeddfwriaeth, gan gynnwys y Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) a'r Ddeddf Galluedd Meddyliol.

Lansiwyd Gweithdrefnau Diogelu Cymru yn ystod Wythnos Diogelu 2019  
<https://www.safeguarding.wales/>

Ydych chi'n deall beth sydd wedi newid? Os nad ydych yn gwybod yr ateb i'r cwestiwn yma, mae gweithdy ar gyfer y trydydd sector wedi'i drefnu gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (WCVA) ar gyfer sefydliadau yng Nghaerdydd

<https://www.eventbrite.co.uk/e/wales-safeguarding-procedures-and-the-third-sector-tickets-124238471613>

# Polisi a gweithdrefnau diogelu

**Ydi eich sefydliad chi wedi diweddar ei bolisi a'i weithdrefnau i gyd-fynd â Gweithdrefnau Diogelu Cymru?**



<https://www.anncrafttrust.org/introducing-the-wales-safeguarding-procedures/>

If your organisation is based in Wales or on the Welsh border, or if you commission or provide services or events in Wales, then you need to know:

- Wales has its own Safeguarding Procedures. They are published as guidance for organisations to meet the requirements of the Social Services and Well-Being (Wales) Act 2014 (<https://socialcare.wales/hub/sswbact>). The procedures apply to **all areas** of Wales.
- They cover safeguarding children AND safeguarding adults at risk. However, they currently have separate sections for children and adults.
- An adult at risk is an adult (over 18) who:
  - is at risk from abuse or neglect;
  - has needs for care and support to maintain their well-being;
  - and because of those needs is unable to protect themselves from abuse or neglect.

If you are used to the old Protection of Vulnerable Adults Procedures in Wales, some key changes are:

# Templed i Polisi a Gweithdrefn Diogelu Oedolion

Mae Ymddiriedolaeth Ann Craft wedi cyhoeddi templed i newydd ar gyfer Cyrff Rheoli Cenedlaethol sy'n briodol i bedair gwlad y DU.

Maent ar gael yn y Gymraeg a'r Saesneg  
<https://www.anncrafttrust.org/resources/safeguarding-adults-policy-procedures-templates/>

## Safeguarding Adults Policy & Procedures Templates

Download our safeguarding adults policy and procedures template for your sports club or organisation.



# Dydd Iau 19<sup>eg</sup> Tachwedd



- Safeguarding is everyone's responsibility.
- Safeguarding refers to measures designed to protect the health, wellbeing and human rights of individuals. These measures allow children, young people and adults at risk to live free from abuse.
- So what's your role in safeguarding? How can you make a difference to the lives of others?
- Read our guide and watch our video here: [anncrafttrust.org/what-is-my-role-in-safeguarding/](http://anncrafttrust.org/what-is-my-role-in-safeguarding/)

Mae Diogelu Oedolion yn fusnes i bawb. Meddyliwch am sut gallwch chi greu gofod sy'n fwy diogel yn eich sefydliad.

Mae dychwelyd at chwaraeon yn ystod pandemig yn her mewn sawl ffordd ac mae'n bwysig iawn nad yw diogelu'n cael ei effeithio oherwydd y trefniadau sy'n cael eu gwneud i drechu'r feirws. Gall olygu meddwl yn greadigol – er enghraifft, sut mae galluogi rhieni plant a gofalwyr oedolion anabl i ddal ati i wyllo gweithgareddau?

<https://thecpsu.org.uk/news/2020-06-safeguarding-children-in-sport-as-lockdown-eases/>

[https://www.anncrafttrust.org/wp-content/uploads/2020/04/ACT-Guide\\_Design-V41.pdf](https://www.anncrafttrust.org/wp-content/uploads/2020/04/ACT-Guide_Design-V41.pdf)

# 5 cwestiwn i'w holi i'ch plentyn am ei glwb chwaraeon

**Mae diogelwch yn ystyriaeth bwysig os ydych chi'n helpu plant i ddewis gweithgaredd neu glwb i'w fynychu.**

1. Oes proses recriwtio ddiogel yn ei lle ar gyfer gwirfoddolwyr?
2. Oes gan y clwb bolisi diogelu?
3. Oes proses yn ei lle i reoli unrhyw ddamweiniau?
4. Pwy yw'r person wedi'i enwi y gallaf siarad ag ef os oes gen i bryder?
5. Pa hyfforddiant mae'r hyfforddwyr wedi'i gael? Dylai hyn gynnwys diogelu.

[https://thecpsu.org.uk/media/445772/final-nspcc-ireland-keeping-children-safe-in-sports-booklet-ni\\_v2-3.pdf](https://thecpsu.org.uk/media/445772/final-nspcc-ireland-keeping-children-safe-in-sports-booklet-ni_v2-3.pdf)



**Gall creu llefydd mwy diogel  
ymwneud hefyd â sicrhau bod  
chwaraeon yn hygrych ac yn  
groesawus i bawb.**

**Yn anffodus, rydyn ni'n gwybod nad  
yw ein sefydliadau bob amser yn  
gwneud beth mae angen iddynt ei  
wneud i drechu rhagfarn  
anymwybodol (neu ymwybodol) a  
all wneud pethau'n anghyfforddus  
iawn i rai grwpiau penodol fel pobl  
DALIE, LHDT a phobl anabl a merched.**

Os ydych chi'n berson anabl  
sydd eisiau dod o hyd i glwb sy'n  
addas i chi, mae Together Active  
(Sir Stafford a Stoke) wedi creu  
canllaw defnyddiol gydag  
atebion i rai cwestiynau rydych  
chi neu eich gofalwr eisiau eu  
gofyn.

**ann craft trust**

**TOGETHER  
ACTIVE** ann craft trust  
Staffordshire & Stoke-on-Trent

## **Advice for Adults and Carers**

(Written by Together Active in partnership with Ann Craft Trust)

The best way to make sure an activity or sports club is right for you or an adult you are caring for/supporting is to attend and observe a session. Try and speak to staff, coaches and other participants. Try and have a look around the facilities and see whether the environment is suitable before making a decision. For example:

- Does it feel safe? How safe, accessible and suitable is the activity provider or sports club for you or the person you are caring for/person you are supporting?
- Do the participants look happy?
- Can adaptations be made? Think about speaking to a member of staff at the session to establish if adaptations are needed to the activity for the participant to get involved and are the staff willing/able to be flexible, adapt, and have the appropriate equipment to do so etc.

If you are caring for someone/providing support for someone, ensure that you go to the club together and involve them in any discussion and decisions. Their views on how they feel and what they want to do is paramount.

Any good activity provider or sports club should have certain things in place to make sure they're taking care of their participants during sessions, practices and any away dates and competitions.

You should feel confident asking an activity provider or sports club about any of the points below.

Remember: you have a right to know these things and any good activity provider or sports club will be happy to let you know what they have in place.



# Dydd Gwener 20<sup>fed</sup> Tachwedd



## Cam-drin Sefydliadol

Gall cam-drin sefydliadol fod ar sawl ffurf, gan gynnwys esgeulustod ac arferion proffesiynol gwael o ganlyniad i strwythur, polisiau, prosesau ac arferion mewn sefydliad.

Yn aml rydym yn meddwl am gam-drin sefydliadol yn digwydd mewn cartrefi gofal neu ysbytai ond mae'r ffilm 'Athlete A' wedi bod yn gyfrwng pwerus i'n hatgoffa ni y gall sefydliadau chwaraeon greu amgylchiadau hefyd lle mae cam-drin yn rhan o'r sefydliad.

Darllen mwy am gam-drin sefydliadol yma

<https://www.anncrafttrust.org/institutional-abuse-definitions-signs-symptoms/>

# Athletwyr Eltaidd

Mae gweithiwr gydag Ymddiriedolaeth Ann Craft, Kimberley Walsh, yn cael ei chyllido gan UK Sport.

Darllenwch ei blogiau  
<https://www.anncrafttrust.org/how-do-we-prevent-harmful-cultures-existing-in-the-world-of-elite-sport/>

<https://www.anncrafttrust.org/athlete-voice-listening-to-and-valuing-the-voice-of-people-involved-in-your-sport-or-activity/>

A darllenwch ein hadnodd newydd 'Athletwyr Eltaidd yn Agored i Niwed'  
<https://www.anncrafttrust.org/resources/vulnerability-of-adult-elite-athletes/>

This guidance explores factors that:



1. Can **contribute** to the increased risk and vulnerability of elite athletes
2. **Prevent** athletes reporting concerns
3. Help **reduce** the level of risk and vulnerability

## Gwrando ar brofiad unigolyn

Os ydyn ni am stopio cam-drin sefydliadol mae'n rhaid i ni WRANDO ar unrhyw un sydd wedi sylwi ar bethau y gellir eu gwella a gwneud y newidiadau sydd eu hangen.

Mae'r NSPCC wedi rhyddhau podlediad newydd sbon a gafodd ei greu i help sefydliadau chwaraeon i ymgysylltu'n bositif ac yn ystyrlon gyda phobl sydd wedi cael profiad o gam-drin rhywiol mewn plentyndod.

<https://thecpsu.org.uk/resource-library/podcasts/ep8-learning-from-lived-experience-of-childhood-sexual-abuse/>

*"You can be successful in sport and not be happy"*

<https://www.anncrafttrust.org/just-because-youre-successful-in-sport-it-doesnt-mean-youre-happy>



Charlotte Gillmartin works with ACT to host our participation forums and has spoken to us about her experiences as an elite athlete. She also talks about the changes that were made in her sport to make it a safer space

# Dydd Sadwrn 21<sup>ain</sup> Tachwedd



## Safeguarding Adults in Sport and Activity

- Abuse in sport and activity is more prevalent than you might think.
- Safeguarding adults is a responsibility for every sport and physical activity organisation. Getting it right ensures and wider and safer participation in sports and activity for all.
- Find out more about safeguarding in sport and activity using our dedicated resources: <https://www.anncrafttrust.org/safeguarding-adults-sport-activity/>  
<https://thecpsu.org.uk/>

Dydd Sadwrn yn ystod y cyfnod clo ac efallai na allwn ni wyliau na chymryd rhan yn y chwaraeon rydyn ni mor hoff ohonyn nhw. Ond fe allwn ni feddwl am Ddiogelu o hyd!

Rydyn ni'n annog sefydliadau chwaraeon a gweithgarwch ledled y DU i gymryd rhan! Gyda'n gilydd gallwn wneud chwaraeon a gweithgarwch yn ddiogelach ac yn fwy hygrych i bawb.

# Cynnal digwyddiadau diogel

Mae gan yr Uned Amddiffyn Plant mewn Chwaraeon amrywiaeth o adnoddau a all helpu sefydliadau chwaraeon i gynllunio a pharatoi ar gyfer digwyddiadau chwaraeon diogel. Mae'r adnodd rheoli digwyddiadau chwaraeon diogel ar-lein yn galluogi i sefydliadau weithio drwy'r holl elfennau wrth gynllunio digwyddiad, ar unrhyw lefel, a hefyd mae'n darparu adnoddau i'ch cynorthwyo chi ymhellach.

Mae rhagor o wybodaeth am yr adnodd rheoli ar gael yma

<https://thecpsu.org.uk/resource-library/tools/safe-sport-events-activities-and-competitions/>



# Fframwaith Diogelu Oedolion

**Ydi hi'n amser i chi feddwl a yw eich sefydliad wedi gwneud popeth y mae arno angen ei wneud i ddiogelu oedolion? Mae fframwaith Ymddiriedolaeth Ann Craft ar gyfer sefydliadau chwaraeon yn adnodd hunanasesu sy'n galluogi i chi feincnodi eich cynnydd a – gyda help adborth gan ACT – creu cynllun gweithredu ar gyfer unrhyw gamau pellach y mae angen i chi eu cymryd**

<https://www.anncrafttrust.org/safeguarding-adults-sport-activity/the-safeguarding-adults-in-sport-framework/>

Gallwch glywed  
am brofiad  
Comisiwn  
Athletau'r DU o  
ddefnyddio'r  
fframwaith  
chwaraeon yma



[The British Athlete Commission Complete the ACT Safeguarding in Sport Framework - Ann Craft Trust](#)

Training. Safeguarding Young People We use latest research and theory about good practice in our safeguarding disabled children and young people courses.; Safeguarding Adults We use latest research and good practice in safeguarding adults at risk as well as our expertise around different risks.; Safeguarding in Sport Safeguarding Adults in Sport and Activity is a project funded by Sport ...

[www.anncrafttrust.org](http://www.anncrafttrust.org)

ann craft trust



# Yr RYA – pawb ar y bwrdd i Ddiogelu Oedolion

Yr RYA yw'r corff rheoli cenedlaethol sy'n goruchwyliau pob math o chwaraeon a gweithgareddau mewn cwch. Eu nod yw ymgorffori diogelu ar bob lefel yn eu sefydliad, o'r bwrdd i'r gwirfoddolwyr.



Mae Nicola o ACT yn siarad â Katie ac Andrea o'r Royal Yachting Association (RYA) am ddiogelu oedolion a phobl ifanc. Maent yn trafod yr heriau o gynllunio a gweithredu polisiau a gweithdrefnau diogelu. Hefyd maent yn trafod rhai o'u cynlluniau ar gyfer gwneud diogelu'n fwy perthnasol i bobl sy'n ymwneud â chwaraeon a gweithgareddau hwyliau, gan gynnwys eu hadnodd newydd ar-lein "What To Do If You're Worried".

<https://www.anncrafttrust.org/safeguarding-and-the-rya-safeguarding-matters/>

# **Am gefnogaeth gyda diogelu oedolion a phlant mewn chwaraeon yng Nghymru cysylltwch â ni!**



**Hwb Diogelu**  
**029 2033 4975**

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn cael gwybod sut mae Ymddiriedolaeth Ann Craft a'r Uned Diogelu Plant mewn Chwaraeon yn gweithio i gefnogi diogelu mewn chwaraeon, mae'r podlediadau hyn yn rhoi syniad i chi o beth sydd wedi'i gyflawni a beth yw'r amcanion ar gyfer y dyfodol.

<https://www.anncrafttrust.org/act-the-cpsu-working-together-to-safeguard-adults-in-sport-safeguarding-matters/>

<https://www.anncrafttrust.org/sports-brings-communities-together-5-years-of-safeguarding-adults-in-sport-safeguarding-matters/>

**ann craft trust**