



# Mountain Training

## Mountain Leader

Candidate handbook





## Read this handbook in English

Please note: this handbook is 80 pages long so if you want to print it, select the pages you want rather than printing the whole document.

## Darllenwch y llawlyfr hwn yn Gymraeg

Sylwch: mae'r llawlyfr hwn yn 80 tudalen o hyd felly os ydych am ei argraffu, dewiswch y tudalennau rydych chi eu heisiau yn hytrach nag argraffu'r ddogfen gyfan.



# Contents

---

1. Qualification pathway .....	5
2. Course structure .....	7
3. Course delivery.....	8
4. Awarding organisations .....	8
Syllabus and guidance notes .....	10
1. Leader responsibilities .....	10
2. Leadership and decision-making .....	12
3. Planning and weather.....	16
4. Hazards and emergency procedures .....	18
5. Equipment .....	22
6. Walking skills .....	24
7. Navigation .....	26
8. Expedition skills .....	28
9. Teaching and learning skills.....	31
10. Access, conservation and the environment...	33
11. Background knowledge.....	36
Appendix 1 - Definitions.....	38
Appendix 2 - Additional information.....	41



# Preface

---

This handbook has been designed to support candidates through Mountain Training's Mountain Leader qualification. It contains useful information about the qualification as well as the syllabus and guidance notes.

Mountain Training recognises that walking, climbing, and mountaineering are activities that have associated risks. Mountain Training provides training and assessment courses and guidance to help leaders develop the skills to manage the risks associated with the environment in which they operate and to enable new participants to have positive experiences.

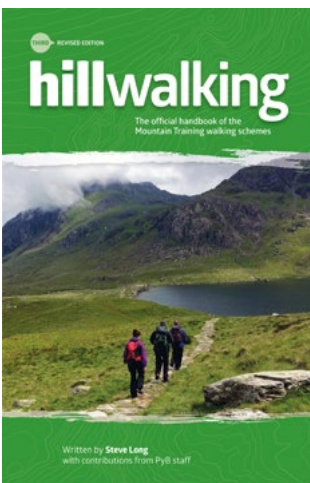
All leaders owe a heightened duty of care to the people they lead, their colleagues, and the wider public who may be impacted by the leader's actions.

Mountain Training qualified leaders will act in the best interests of their group, individual group members and others, and they will always act within their competence to prevent harm to them.

## Acknowledgements

Mountain Training would like to thank all the staff members and volunteers involved in the Walking Schemes Review 2019-2022.

Thanks also to the following whose photographs bring the handbook to life: Passionfruit Pictures, George McEwan, Karl Midlane, Mark Reid from Team Walking.



## Hill Walking

Throughout this handbook there are references to Hill Walking by Steve Long which we publish to support all walkers and campers. It is packed with essential information and techniques and we have listed the relevant chapter(s) for each syllabus area.



# 1. Qualification pathway

---

## 1.1 Introduction

The Mountain Leader qualification enables experienced mountain walkers to lead groups in the mountains, hills and moorlands of the United Kingdom and Ireland in summer conditions.

## 1.2 Scope of the qualification

A qualified Mountain Leader can lead others in mountain, hill and moorland environments. Qualification holders are able to manage groups safely during this activity.

### 1.2.1 Terrain

Mountains, hills and moorlands in the UK and Ireland. For the purpose of the Mountain Leader qualification, 'mountainous country' may be defined as wild country which may contain unavoidable steep and rocky ground where walkers are dependent upon themselves for immediate help. In the United Kingdom and Ireland this includes:

- Snowdonia
- Brecon Beacons
- Lake District
- Scottish Highlands
- Mountains of Mourne
- Galloway Hills
- Cork & Kerry Mountains
- Galway & Mayo Mountains
- Donegal Mountains
- Dublin & Wicklow Mountains

The Mountain Leader qualification integrates experience, training and assessment in what could be challenging and testing conditions in mountainous country.

### 1.2.2 Exclusions

The qualification does not cover:

- Rock climbing, nor does it cover the skills required for the planned use of the rope.
- Walks undertaken in winter conditions. This qualification does not provide training or assessment of the skills required to cope with the hazards of winter conditions, particularly lying snow and ice. 'Summer conditions' are defined by the conditions prevailing and not by the calendar (see Appendix 1).





## 1.3 Stages in the qualification

### 1.3.1 Registration prerequisites

- You must be at least 18 years old.
- You must have a year's personal experience of mountain walking.
- You must have a genuine interest in mountain walking and leading groups in this terrain.
- You must be a member of a mountaineering council (British Mountaineering Council, Mountaineering Ireland, Mountaineering Scotland)

### 1.3.2 Training prerequisites

- You must be registered on the qualification.
- You must have an up to date logbook (preferably DLOG) with evidence of 20 varied Quality Mountain Days minimum (see Appendix for definition).

### 1.3.3 Consolidation period

During the period between training and assessment, candidates are expected to gain personal experience walking in mountain areas. This should preferably include some practice in leading parties in easy mountain terrain. Working under the guidance of a suitably experienced leader in more difficult terrain is also recommended. Every opportunity should be taken to practise the skills learned during training.

All but the most experienced candidates should allow a minimum of six months between training and assessment.

There is currently no time limit on the validity of a training course and some candidates may take several years to complete the qualification.



Our association can help you as you work towards one of our qualifications. We are building a community of confident and expert leaders, instructors and coaches, that we hope you will join.



### 1.3.4 Assessment prerequisites

- You must have attended a Mountain Leader training course (or have been granted exemption).
- You must be familiar with the syllabus.
- You must have an up to date logbook (preferably DLOG) with evidence of:
  - 40 varied Quality Mountain Days in three different regions of the UK and Ireland (see Appendix for definition). This is a minimum requirement. Other personal walking and leadership experience is useful but not essential.
  - 8 nights camping, including at least 4 nights wild camping.
- You must have physically attended and completed (i.e. not online) a first aid course which involved at least two full days or sixteen hours of instruction and included an element of assessment.

## 2. Course structure

---

### 2.1 Training

Training will involve a minimum of 60 hours contact time delivered over a minimum of 6 days.

Results: Completed, Not yet completed, Withdrew, Did not show, Exemption.

Candidates with relevant prior training may apply for exemption from the Mountain Leader training course and, if granted exemption, progress straight to assessment. Further details of the exemption process are on the Mountain Training website.

### 2.2 Assessment

Assessment will involve a minimum of 60 hours contact time delivered over a minimum of 5 days.

Results: Pass, Defer, Fail, Not yet completed, Withdrew, Did not show.

There is no exemption from any element of the assessment.

Practical reassessments cannot take place within three months of the initial assessment to allow sufficient time for practice and preparation. All deferral reassessments must



be completed within five years of the original assessment. Candidates may undertake two short reassessments after a defer result. Subsequently a full assessment must be undertaken.

## 3. Course delivery

---

### 3.1 Training

Course director must hold the Mountaineering and Climbing Instructor/ International Mountain Leader plus Winter Mountain Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Additional staff must hold the Mountain Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Min. course size: 2, Max. course size; 12, Max. ratio: 1:6. All candidates will work with more than one trainer during the course.

### 3.2 Assessment

Course director must hold the Mountaineering and Climbing Instructor/ International Mountain Leader plus Winter Mountain Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Additional staff must hold the Mountain Leader (or higher) plus national Mountain Training organisation requirements.

Min. course size: 2, Max. course size: 12, Max. ratio: 1:4. A All candidates will work with more than one assessor during the course.

## 4. Awarding organisations

---

Mountain Training Board Ireland

Mountain Training Cymru

Mountain Training England

Mountain Training Scotland





# Syllabus and guidance notes

---

## Management and decision-making

---



Mountain Leaders have responsibilities as a group leader with regards to the care and safety of the group. This includes safety management, their own leadership behaviours and ethos as well as dealing with hazards and emergencies. They will be able to:

### 1. Leader responsibilities

- 1.1 Explain their general responsibilities to the group and, where appropriate, to parents/guardians, the organising authority, committee or manager of the activity, other outdoor users and the general public.
- 1.2 Explain their specific responsibilities to choose appropriate objectives, to complete detailed preparations and ensure that the group is adequately equipped and briefed for the activity.
- 1.3 Demonstrate an understanding of current legislation and the legal responsibilities that relate to the care of groups under their charge, including safeguarding issues specific to supervising young people and vulnerable adults.



- 1.4 Demonstrate an awareness of the variety of barriers to participation, including mental and physical disability, ethnicity, fitness/health and be aware of the impact of various medical conditions.
- 1.5 Be able to evaluate the experience and signpost towards further participation.
- 1.6 Be able to supervise groups on unaccompanied sections of a walk or expedition.

## Guidance

As a walk leader you have a clear duty of care to your groups, the level of which will vary according to the group members' age and experience. You owe a greater duty of care when you are acting in loco parentis with people under eighteen years of age. The countryside presents hazards that may not be apparent to novice walkers, so participants and parents of children participating in this activity should be made aware of and accept these risks.

Many of your responsibilities as a leader will be identified through preparation and planning and will likely include: parental consent (if participants are under 18), authority clearance (if required), personal and medical information, finances, insurance and transport. Employing/deploying organisations such as schools, Scouts, Girlguiding and local education authorities will have their own procedures in place to ensure that appropriate preparation has been undertaken. Your understanding of and ability to adapt to these procedures and underlying principles will enable you to independently prepare appropriate walking trips.

The ability to prepare and motivate any group prior to the trip is important and you should seek opportunities to assess the participants in terms of their physical abilities as well as in terms of any equipment needs. It may be that there are many other factors to consider in the preparation and conduct of any walk. If needed, a progression of walks may be used to develop participants' fitness and personal capabilities.

Your position of responsibility extends beyond the journey itself and participants may look to you for guidance on how to continue walking independently or to develop their skills further. A rounded knowledge of suitable opportunities is therefore very useful.

Many walks in appropriate Mountain Leader terrain will fall within the scope of the Adventurous Activity Licensing Regulations. Candidates should be aware of the implications of this for any work they may undertake with those under 18.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management



## Key practice points

- Explore what different organisations or employers expect from you as a leader with regards to your responsibilities.
- Look at the AALA scope and regulations and work out how, when or if they might apply to you. An introduction to the regulations can be found [here](#).
- Try to design some routes on the map aimed at specific groups with specific aims. (e.g. a Gold DofE training walk or an adult group seeking to complete a mountain fundraising walk.)
- Research opportunities for developing skills or finding walking companions that might be suitable for a range of groups and individuals.



## 2. Leadership and decision-making

2.1 The leader demonstrates adaptable leadership behaviours and decision-making.

2.1.1 Monitor the group, environmental conditions and activity, and can adapt their behaviours and decisions to meet ongoing safety, group and task requirements.



- 2.1.2 Be consistent and confident in their decision making to achieve positive outcomes and communicate these clearly to the group.

**VISION – The leader is a positive role model and aims to inspire others.**

- 2.2 Articulate clear and agreed values for their group; lead by example; and behave how they want the group to behave.

**SUPPORT – The leader creates a positive and supportive environment for the group.**

- 2.3 Recognise, respect and adapt to individual needs, differences, strengths and abilities.
- 2.4 Encourage independent learning; establish an environment where mistakes are seen as learning opportunities and provide clear and positive feedback to support this.

**CHALLENGE – The leader provides relevant and appropriately challenging experiences.**

- 2.5 Agree group goals and calibrate the level of challenge to individual abilities and motivations.
- 2.6 Encourage and support the group and individuals to be part of the decision-making process and encourage them to solve their own problems.

The leader understands the Mountain Training ethos of leadership and has developed their own. They should be able to:

- 2.7 Articulate their own leadership ethos and beliefs along with those of Mountain Training.
- 2.8 Acknowledge and describe a range of leadership approaches, models and associated ethos.

## Guidance

The Mountain Leader needs to demonstrate the basic skills and decision making of adaptive leadership. They should have a well-researched plan for their group which incorporates factors such as the groups' abilities and needs, the weather and ground conditions, as well as the location and intended route. What is most important is to match their leadership choices with the desired outcomes for the group.

In spite of the best made plans, things can and do change – be it the weather, the group, the equipment, or whatever. A good leader will notice, and be on the look out for, these





changes before a problem arises and adapt their approach accordingly. For example: if there is more wind than forecast, then the route may need moving to lower or more sheltered ground.

There are seven components of leadership that contribute to the effectiveness of the leader:

1. Leadership style: controlling versus non- controlling.
2. Decision-making: what informs this and how to make them.
3. Leader observations: what they should be and how to make them.
4. Leader communication skills: verbal and non-verbal, listening.
5. Experience and ability: how this influences decision-making.
6. Emotional intelligence: to support individuals
7. Group management: techniques, styles and influences.

Candidates should reflect on these when leading groups and seek to develop them over their career.

Underpinning the role of a leader are the values, beliefs, and ethos that shape every individual's view of what leadership should be. All leaders tend to have preferred behaviours (leadership styles) that are heavily influenced by these and their personality traits. Leaders will need to adapt their preferred behaviour to an appropriate set of actions required to balance the needs of both the situation and the group.

The 'Vision, Support, Challenge' model of transformational leadership provides a framework that leaders can use to plan, execute and review their leadership behaviours. In this way, groups who receive the right balance of the three categories can be encouraged to perform beyond their own expectations. Transformational leadership is a model of positive (INSPIRE) behaviours that leaders can use to promote the best outcomes for their groups:

**I**nspire and motivate your followers with a unified vision.

**N**urture an environment of team-focused goals

**S**et the example you want to see in your followers.

**P**raise, and give constructive feedback to help your followers develop.



Insist on setting high standards, relative to each individual.

Recognise and respond to each individual's needs.

Encourage followers to create and implement their own solutions.

Leaders need to develop trust amongst their group. This requires an appropriate balance of consultation, empathy and instruction to engineer success. Effective leaders will, for example, adapt the way they communicate to best suit their group and will give different degrees of responsibility to groups of varying ability and experience.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management

## Key practice points

- Make sure your group is ready to receive instruction when you need to give it – gather them up and make sure they are all looking at you before you speak.
- Challenge by choice. Calibrating and establishing agreed goals is the art of good leadership. Too low and they will become disengaged, too high and you will lose their trust.
- Praise in public, give constructive criticism in private. Call people aside if you need to challenge their behaviour, unless it was directed at someone else.
- Explain your thinking. Followers have a right to know why you are telling them to do something, but retain your authority.







## 3. Planning and weather

### Prior planning

- 3.1 Demonstrate an understanding of the scope of the Mountain Leader qualification and plan walks that lie within this terrain.
- 3.2 Know where to find information to assist with the planning of walks.
- 3.3 Choose objectives appropriate to the experience, skills and motivation level of the group, the prevailing conditions and the leader's own experience and ability.
- 3.4 Complete detailed preparations and ensure that the group is adequately equipped and briefed.
- 3.5 Build in flexibility when planning routes; respond to changing circumstances.

### Weather

- 3.6 Interpret and use reliable sources of weather information.
- 3.7 Demonstrate an elementary understanding of weather maps and resulting weather conditions on the hill.
- 3.8 Recognise weather developments associated with different air masses, major cloud forms, changes in wind direction and in atmospheric pressure.
- 3.9 Recognise and continuously evaluate the effect of weather on route selection, equipment choice and activity.

### Guidance

The ability to plan a mountain journey is an essential skill for a Mountain Leader and is linked to their knowledge of the group as well as an understanding of weather forecasts and how weather influences walking conditions. Many organisations will require a formal record of the planned trip so it is worth becoming familiar with common ways of recording and communicating the plan e.g. route card, annotated map. This planning can be very useful for acknowledging any alternative routes and identifying the key places along the route where decisions will need to be made.

A suitable plan will also accommodate the needs of specific groups or individuals which may influence the route choice. Measurable factors such as distance, time and gradient



will be considered as well as hazards or features such as steep ground, loose rock, stiles and streams.

It is impossible to make any walk free from hazard or risk and it is the way in which those risks are managed that is the hallmark of a competent leader. Many organisations have standard procedures for leaders to follow with regards to risk assessments and it is vital that the risk assessment is not simply a file 'back at base' but that there is ongoing, 'dynamic' risk assessment being undertaken throughout the walk. A route that follows a ridge line may need to be re-thought if the wind is stronger or from a different direction than forecast. Planning for multiple eventualities is particularly essential for the Mountain Leader where the severity and remote nature of terrain will affect the outcome of taking one decision or another. Given the nature of the environment Mountain Leaders may plan to bring additional equipment in particularly challenging weather conditions.

The weather forecast is therefore inextricably linked with the route plan and can have a significant impact on the walk and the enjoyment and safety of the participants. Specialist mountain and hill forecasts available will provide a fuller picture of the expected weather for the intended route, particularly if the walk is over exposed ground. A detailed and comprehensive understanding of the major weather systems that affect the UK and Ireland will aid interpretation of the forecast particularly with regards to temperature and precipitation. Observation skills whilst in the mountains will also help you anticipate the speed and severity of possible changes in the weather which might influence your route mid-journey. The Mountain Leader must be able to recognise these and act accordingly.



Chapter 1 Movement skills and route finding

Chapter 9 The weather

Chapter 12 Specific hazards

## Key practice points

- Research different sources of weather forecast, particularly those specific to mountain areas, and identify how similar they are for any particular day. What do any differences indicate?
- Familiarise yourself with the main air streams that impact on the UK and Ireland, particularly about the likely temperature and humidity of the air masses involved.
- Check on the sequence of clouds that might indicate an incoming warm front and see if you can identify those clouds when out on the hill.



## 4. Hazards and emergency procedures

### Hazards

- 4.1 Demonstrate the ability to manage a group and individuals and ensure safe travel on steep ground.
- 4.2 In an emergency or unplanned event, provide confidence or assistance using a rope. This includes the ability to:
  - 4.2.1 Explain the suitability of different types, sizes and lengths of rope.
  - 4.2.2 Demonstrate safe and efficient rope management.
  - 4.2.3 Demonstrate safe and appropriate knots.
  - 4.2.4 Demonstrate appropriate methods of belaying, including choice of safe anchors.
  - 4.2.5 Demonstrate the use, and explain the limitations, of the rope alone:
    - i. to protect the whole party in descent or ascent on a short section of steep ground.



ii. to safeguard a single party member.

iii. to safeguard themselves in descent on steep ground.

- 4.3 Identify and appropriately manage environmental mountain hazards including loose rock, flooding and lightning. They should be able to deal with an unplanned or emergency situation where these hazards are encountered.
- 4.4 Recognise and manage water hazards (such as marshes, streams and rivers), including the ability to:
- 4.4.1 Prepare and brief the group appropriately
  - 4.4.2 Understand and explain the dangers and methods of avoidance.
  - 4.4.3 Select suitable crossing points.
  - 4.4.4 Select appropriate un-roped techniques to assist in crossing.

## Emergency procedures

- 4.5 Be able to select an appropriate first aid kit and additional group equipment suited to the environment and prevailing conditions.
- 4.6 Manage self and group in a variety of different weather conditions including heat, cold, rain and high wind.
- 4.7 Describe how to deal with common injuries and medical problems in the mountains.
- 4.8 Explain the causes, symptoms, prevention, and treatment of sunburn, dehydration, hypothermia, cold injuries and heat disorders.
- 4.9 Take appropriate action to ensure the group and the casualty's well-being in the event of an incident or accident including knowing how to get appropriate assistance.
- 4.10 Have a basic understanding of Mountain Rescue and how it is organised.
- 4.11 Ensure the casualty's safety until help arrives.
- 4.12 Demonstrate emergency bivouac skills.
- 4.13 Plan and follow 'escape routes', using appropriate navigational techniques, to nearby assistance.



4.14 Manage a group to perform a small-scale search for a missing person.

4.15 Demonstrate improvised rescue techniques and their limitations.

## Guidance

A Mountain leader will be able to identify and manage, through a combination of planning, route choice, leadership and group management, common environmental and terrain hazards encountered on a mountain journey.

Due to the nature of mountainous areas, Mountain Leaders need to be able to operate safely on steep ground, either through choice or because circumstances have forced them onto such terrain. Effective Mountain Leaders have spent time developing good judgement and decision making skills that enable them to choose routes through or around steep ground that do not require the planned use of the rope, which is beyond the scope of this qualification.

Rope work is included in the syllabus because unpredictable situations may arise where the rope is necessary to safeguard members of the group. It is emphasised that the techniques used are not those suitable for rock climbing, though several skills are transferable including selecting appropriate anchors, knots and rope management.

Emergency situations may develop from accidents or from errors of judgement. Leaders will experience extra pressures when something goes wrong and should be clear about suitable responses for any given emergency on a journey. It is important that a balanced understanding of what constitutes an emergency is developed. A well-equipped, fit party being delayed for a few hours may create problems with logistics but rarely constitutes an emergency whereas a broken leg should be treated as an emergency under any circumstances.

You should be aware of the procedures for requesting rescue if that should be necessary and also recognise that rescue is not necessarily an immediate solution; ensure that you and your group are equipped sufficiently to remain on the hill for a period of time.



Chapter 11 Hazards and risk management

Chapter 12 Specific hazards

Chapter 13 Dealing with incidents

Chapter 14 Dealing with injuries





## Key practice points

- Familiarise yourself with strategies for dealing with environmental or water hazards as well as how to avoid them.
- Practise making dynamic risk assessments which involve evaluating the group, the terrain and the conditions to identify and avoid the potential for serious consequences.
- Develop a good understanding of how and when to use the rope work skills expected of a Mountain Leader, paying particular attention to route choice, anchor selection and attachment.
- Develop your understanding of rescue procedures by researching how to call for Mountain Rescue and the possible time-scales involved; for how long might you and the group need to remain on the hill? Are you equipped to deal with that situation?







# Technical competence

---



Mountain Leaders will be personally competent hill walkers who are able to provide safe walking experiences for novice groups and individuals. To fulfil this role effectively they will be able to:

## 5. Equipment

- 5.1 Demonstrate knowledge of personal and group equipment required for day walks considering the environment and prevailing weather conditions.
- 5.2 Choose appropriate food and drink for day walks.
- 5.3 Demonstrate an understanding of additional equipment required by a leader.
- 5.4 Be able to pack equipment effectively for personal and group use.
- 5.5 Demonstrate an understanding of the design and construction of equipment, including its material characteristics, care and maintenance.



## Guidance

As a Mountain Leader your ability to equip yourself appropriately for a variety of conditions and journey lengths will enable you to carry out your role effectively. Given the nature of the environment, particularly in challenging conditions, your choice of equipment will have a huge impact on the success of the journey. Careful refinement of equipment commonly means Mountain Leaders are 'one step ahead' in particularly poor weather e.g., double waterproofing key items or packing group shelters in an accessible manner. Experienced Mountain Leaders make no assumptions nor leave things to chance regarding the choice or packing of equipment.

You are also likely to offer advice to novices on choice and suitability of clothing and equipment and this advice will need to consider the intended use and available budget; less expensive alternatives can often perform nearly as well as more expensive, branded, outdoor clothing and will be perfectly adequate for those starting out in relatively benign conditions. In more challenging conditions higher quality equipment will pay dividends but it still need not be expensive. Appropriate knowledge and understanding of what is available on the market is therefore useful.

Food and drink for any mountain walk should meet the two main requirements of being easy to carry and providing a good return of energy. Appropriate food and drink will vary based on the expected journey time, the nutritional value of the food as well as its weight and bulk. An understanding of the basics of nutrition will enable you to offer advice on the benefits of different foods.

Whilst the leader should not be overburdened it is important that some extra kit is carried in case of unforeseen circumstances. It may be that some form of assistance might be given to others as well as having to deal with needs amongst their own group. This kit can be shared amongst the group if appropriate and might include spare clothing, spare food, a group shelter and Blizzard bag (or similar), emergency rope and walking poles.



Chapter 4 Clothing and equipment

Chapter 5 Living in the mountains

## Key practice points

- Go out for walks in foul weather! Evaluate your kit during and after the walk for its effectiveness at keeping you relatively comfortable.
- Compile a variety of kit lists for walks at different times of the year, with different forecasts, with a variety of groups and a variety of locations.



- Keep a look out for budget priced clothing and equipment and try to evaluate its effectiveness. A recommended kit list for a novice walker could be priced with a variety of budgets in mind.



## 6. Walking skills

- 6.1 Demonstrate good practice with regard to individual walking skills: pace, rhythm, foot placement, conservation of energy, balance, and coordination.

### Guidance

Walking across uneven, steep or rocky ground is commonplace in the mountains and can be a new skill for some participants. As a Mountain Leader you may need to provide some coaching or support to the members of your group about how to move safely and efficiently in this terrain. Rocks covered in lichen, scree slopes and hillsides covered in grassy tussocks will provide different movement challenges to crossing a stile and your guidance will be invaluable to novice or nervous walkers.

The pace of the journey is also your responsibility and different strategies can be employed depending on the size and make up of the group and their relative fitness levels. A suitable pace, based upon an appropriate timing formula for the group, will help novice walkers not to travel too quickly; especially if travelling uphill. It is important that an accurate view of the capabilities of the group is factored into this. Try to maintain a pace that allows you to talk to others whilst you are moving; and allows them to talk to you as well.





## Chapter 1 Movement skills and route finding

### Key practice points

- Between training and assessment try to get plenty of full day walks under your belt; ideally carrying the kit that you might need as the leader of a group.
- Measure your speed to start developing an understanding of how quickly you move over certain types of terrain.
- Consider what advice you might give to someone crossing a small boulder field for the first time. What information might help them feel more comfortable?



Mountain Leaders should have the ability to choose from a range of techniques and select those that are appropriate to the terrain and conditions. They should be able to:

### 7. Navigation

- 7.1 Navigate using a variety of commonly used maps and understand the use of scales and symbols.



- 7.2 Demonstrate an understanding how contours and other cartographic methods are used to represent relief and use them to effectively to navigate in the terrain. Be able to recognise topographical features in the landscape.
- 7.3 Relate the map to the ground and vice versa. Recognise key features in the landscape and identify them on a map.
- 7.4 Accurately navigate across country with map alone.
- 7.5 Be able to relocate efficiently in a range of situations. Provide six figure grid reference on doing so.
- 7.6 Measure distance accurately on a variety of maps and calculate how long it will take to get from one location to another.
- 7.7 Effectively measure distance travelled on the ground using appropriate techniques, in complex terrain including accurate pacing and timing.
- 7.8 Use a compass effectively to navigate in complex terrain.
- 7.9 Navigate competently in poor visibility due to weather conditions or darkness.
- 7.10 Explain and use the information given on maps with regard to rights of way and access to land.
- 7.11 Describe the benefits and limitations of using handheld GPS devices.

## Guidance

Navigation is a fundamental skill in mountain walking and leaders must be confident of their route no matter how limited the visibility. It is important that you can navigate efficiently, accurately and confidently whilst still being able to look after a group, avoid hazards and make the journey interesting. Mountain Leaders have such a mastery of navigation they should be able to locate any feature on a map or in the terrain and relocate in any hill or mountain location.

Your experience will also help you to become a more skilful navigator as you confidently choose the right technique to suit the terrain and visibility. For example, walking on a bearing in good visibility while on a defined terrain feature would be inappropriate; orientation of map to ground would be the more suitable technique. Conversely, trying to map read across a featureless plateau in poor visibility may cause the leader to become disorientated and here the technique of walking on a bearing would be more appropriate.



Orienteering is a useful and accessible method of micro-navigation training but you must bear in mind that this application of navigation skills does differ from that required by mountaineers.



Chapter 2 Navigation tools

Chapter 3 Navigation techniques

## Key practice points

- Navigate across unfamiliar ground wherever possible; it will develop your mountaineering judgement.
- Develop your observation skills to aid relocation.
- Ensure that you are comfortable with using a variety of map scales e.g. 1:25,000, 1:50,000 and 1:40,000 scale maps in all conditions.
- Develop your map memory.







# Expedition skills



Mountain Leaders will be able to supervise a mountain camping group and teach campcraft activities. They will be personally competent in a range of campcraft techniques and be able to provide clear demonstration and effective tuition in these to novice campers. They will be able to:

## 8. Expedition skills

### Equipment

- 8.1 Select and appropriately use a variety of tents, sleeping bags, sleeping mats and other camping equipment.
- 8.2 Select, pack and carry other personal and group equipment for an overnight camp.

### Camping food and cooking

- 8.3 Select food and drink and plan menus with consideration to nutritional values.
- 8.4 Demonstrate an understanding of food hygiene considerations for food storage, preparation and cooking.



- 8.5 Select and safely use stoves and fuel.
- 8.6 Manage fire risk when cooking with a group.

## Planning and supervision

- 8.7 Select and organise a camp area and individual tents within it (both valley bases and remote locations).
- 8.8 Identify and manage any camp area hazards.
- 8.9 Manage camp hygiene.
- 8.10 Manage a group when using different forms of accommodation – bunkhouses, bothies, public and wild campsites.
- 8.11 Demonstrate an understanding of planned bivouacking.
- 8.12 Incorporate a minimum impact approach to camping.

## Guidance

Mountain Leaders must be competent camping themselves and managing groups camping in a range of environments within the scope of the qualification. This may involve supervising a group in a specific location or undertaking a multi-day expedition. It is acknowledged that issues which occur in remote locations are potentially more serious than those that occur in less remote environments. Mountain Leaders must take account of this in their planning.

When planning an expedition for or with a group, there are some basic considerations to be thought through such as the distance from help, the site hazards and terrain, what the weather and ground conditions will be like and the resources needed (equipment, food etc.). If camping on organised sites or with the explicit permission of the landowner, there will be few access issues for a group to consider other than making sure that their impact on the site is minimised. Wild camping is perhaps more complex as permissive access varies between England, Scotland, Wales, Northern Ireland and Ireland. Again, strategies to minimise impact are key to protecting the fragility of the environment and ensuring access in the future.

A sound knowledge of camping equipment is central to the role. As a leader you may also offer advice to novices on choice and suitability of equipment which cannot be done well if you do not have appropriate knowledge and understanding yourself. Your knowledge will enable you to recommend appropriate equipment for groups in your care, bearing in



mind the expected conditions and available budget.

An essential area to have a depth of knowledge in is the design, construction and features of a range of tents. It is important to be able to match appropriate tents to particular environments, weather and groups as well as to be able to demonstrate efficient and stable pitching of a variety of types. Different designs and styles of tent all have their pros and cons. Packing and care of tents, including 'temporary repairs', is almost as important as being able to pitch them properly. Maintenance and selection of appropriate accessories such as guy lines and pegs should also be considered. Matching mats and sleeping bags to the anticipated conditions can prevent carrying too much weight in summer or spending a night shivering in late autumn.

Cooking and eating while camping provides valuable social and teambuilding opportunities for groups and their leaders. It is also a time full of challenges which a Mountain Leader needs to manage. Time spent with your group in advance, planning what food they're going to cook, using which stoves and fuel, is well worth it.

Stoves range from small lightweight offerings used on a multi-day trip to bulky options best suited to campsites with vehicle access. All of them have their strengths and weaknesses and how appropriate they are for novice use, bearing in mind such things as stability, fuel security, ease of refuelling and cost. For the most common stove types, you should have a clear idea of how to teach good practice to novice campers, bearing in mind their experience and responsibility.



## Chapter 5 Living in the mountains

### Key practice points

- Practise erecting a range of different tents. Research why there may be differences in the overall design or features.
- Consider how shared equipment can be divided between a group and what factors will influence who carries what.
- Research environmentally sensitive methods of leaving no trace with regards to cleaning items used for cooking. What systems could be used for packing out any food waste?





# Teaching and learning skills



Mountain Leaders should be able to teach others and promote learning to ensure the safe enjoyment of mountain walking. They should be able to:

## 9. Teaching and learning skills

- 9.1 Demonstrate an ability to adapt the teaching style to meet group needs.
- 9.2 Identify and use appropriate tasks to develop safe group activity.
- 9.3 Demonstrate an understanding of the reasons for evaluating a journey and success of the outcome.

## Guidance

Mountain Leaders need to quickly create an environment of trust and confidence within their group so that participants feel relaxed and comfortable to tackle new and challenging activities. The mountain environment can feel inhospitable at times and the activity and terrain can feel overwhelming to the uninitiated.

Age, ability, individual requirements, confidence and energy levels amongst the group



will require different approaches to achieve success. Good communication skills are key. The ability to create rapport, communicate at an appropriate level, use positive language, provide a variety of demonstration techniques, check for understanding through skilled questioning and give useful feedback and encouragement to individuals are the foundations of effective teaching.

In addition to these communication skills, effective teaching requires Lowland Leaders to be able to observe and assess participants' abilities, confidence levels and group dynamics, adapting their approach accordingly.



See all Learning to Lead boxes

## Key practice points

- Develop a set of 'lesson plans' for teaching common tasks such as packing for an expedition or route finding in mountain terrain.
- Consider how you might teach a particular skill in a very direct, instructional style and how you would teach the same skill in a student-centred way. What might be the pros and cons of each?
- Consider how you might change your approach in challenging weather.





# The walking environment



Mountain Leaders introduce and support people to participate in walking, encouraging sustainable and sympathetic use of the outdoors by all users. They will be able to:

## 10. Access, conservation and the environment

- 10.1 Inspire and enthuse their groups in mountainous terrain in the United Kingdom and Ireland and expand their personal knowledge\*, appreciation, and understanding of mountain environments.
- 10.2 Demonstrate knowledge of permissive access agreements, rights of way and access legislation such as CRoW Act 2000 and Land Reform (Scotland) Act 2003 and the importance of being aware of, and adhering to, access restrictions where relevant.
- 10.3 Explain how to obtain information about access to mountainous terrain and know how, and to whom, access issues are reported.
- 10.4 Explain relevant campaigns and codes of good practice such as Countryside Code, Scottish Outdoor Access Code and Leave No Trace, and acknowledge one's responsibility to minimise impact and promote sustainable use of the outdoors.
- 10.5 Demonstrate knowledge of land management in mountainous terrain and the long-





term effects of the human pressures created by its multiple uses.

10.6 Demonstrate knowledge of relevant conservation legislation as well as the nature of specially designated areas and limitations on their use. Leaders should also show an appreciation for the challenge and complexity of conservation in mountainous terrain.

\*examples of relevant personal knowledge include flora, fauna, geology, landform processes (geomorphology), local history, heritage and language, place names, folklore, the evolution of our landscape and future challenges.

## Guidance

It is important for qualified Mountain Leaders to have sound general knowledge of mountainous terrain. A journey will be greatly enhanced by a leader if they can talk knowledgeably about a range of subjects and make the most of learning opportunities when they arise, as the group travel through the mountains. The benefits of this to group members are myriad and may include:

- fostering a deeper appreciation of the natural world and our uplands
- the importance of conservation and sustainable recreation
- a greater understanding of the pressures and constraints caused by varied land use and ownership
- an understanding of access legislation and local arrangements
- a greater appreciation of local culture, heritage and language.

Having the ability to educate groups on a range of subjects may also be used as a subtle and effective leadership strategy as it will enable a leader to pause the walk to give group members a rest or to keep the group together without bringing attention to individuals or situations developing within the group. Land use in mountainous areas can include recreation, arable crops and livestock farming, forestry, water treatment, Ministry of Defence operations, hunting, game bird and wildfowl shooting, habitat restoration and renewable energy production. Each of these can form an interesting discussion topic for a group prior to, during, or after a journey.

Mountain Leaders should be conscious of the impacts of increased recreation activity, including path erosion, conflict between different recreation activities and the effect on host communities. As an absolute minimum, any led group should conform to codes of good practice, comply with relevant access legislation and any prevailing local



arrangements. Mountain Leaders should, therefore, always be mindful of setting a good example, demonstrating good practice and explaining the purpose of the codes which are designed to minimise the impact of recreational use on the environment and rural communities by encouraging certain behaviours.

Areas with a special designation might be Sites of Special Scientific Interest, Special Areas of Conservation or Special Protection Areas, within which activities that are likely to damage the natural features for which the site is designated may require official consent or be forbidden.

Occasionally, a led group may encounter a temporary restriction or change to access arrangements on a chosen route. Under such circumstances, Mountain Leaders should be familiar with sourcing relevant information as required and capable of adopting a flexible and diplomatic approach to minimise conflict.

Sources of information include: local authorities, local community groups, local access forums, national access forums, National Park Authorities, guidebooks, maps, countryside agencies, internet, apps, and mountaineering councils. In addition, Mountain Leaders should recognise that all walkers have a role in maintaining access, especially in situations where access is not formally defined.

As all candidates will be members of a mountaineering council it is expected that they should be familiar with the work undertaken by the councils with regard to access, conservation and the environment.



Chapter 6 Where can we go?

Chapter 7 Protecting it for the future

Chapter 8 Understanding the environment





# 11. Background knowledge

11.1 Explain the role and ethos of Mountain Training and its schemes, the mountaineering councils and walking clubs. Demonstrate an awareness of the history, traditions and ethics of recreational mountain walking in the UK and Ireland.

## Mountain Training

The network of awarding organisations who administer skills courses and leadership qualifications. Approved providers deliver the courses.

## Mountaineering councils

The councils protect the interests of walkers, climbers and mountaineers and the cliffs, hills and mountains they enjoy.



## Mountain Training Association

Mountain Training's membership association providing support and development opportunities for trainee and qualified candidates.



## Guidance

The nature of walking as a recreational activity doesn't require a formal system of governance, however there is a web of support for all walkers, comprising the national Mountain Training organisations, the Mountain Training Association and the mountaineering councils, among other organisations. These organisations directly and indirectly support and enable activity across the spectrum, from youth groups and challenge events to independent adults and professional instructors.

The Mountain Training part of this network provides skills training and nationally recognised leadership qualifications as well as information on good practice through a range of publications. Gaining a Mountain Training qualification is the formalisation of your experience and competence to be responsible for others while camping, walking, climbing or mountaineering. Through a network of approved course providers across the UK and Ireland, over 10,000 candidates attend a Mountain Training course each year and go on to lead and inspire millions of people. Mountain Training's vision, mission and ethos underpins all decision making and activity.

Candidates can join Mountain Training's Association (MTA) as a Trainee or Full member. In joining the association, you will have access to training opportunities to support your development and become part of a community of trainee and qualified leaders with a shared interest. By providing the highest quality personal development opportunities including workshops, webinars and a quarterly magazine, Mountain Training's Association supports and develops its members to excel.

The British Mountaineering Council (BMC), Mountaineering Scotland and Mountaineering Ireland work to protect the interests of walkers, climbers and mountaineers and the cliffs, hills and mountains they enjoy. Without their work, access to these spaces would be curtailed for all, including for leaders, coaches and instructors. By joining a mountaineering council, you are helping to ensure this access today and for the future.

Hill walking clubs and organisations can be useful in guiding participants into long-term independent participation; they include well-established local or national clubs and less formal online groups. As a leader novices may look to you for advice on how to find other people to walk with and how to develop confidence and competence. Your ability to direct them to appropriate courses such as Mountain Training's Hill & Mountain Skills scheme or guidance on finding a club can lead to a lifetime of enjoyment.





# Appendix 1 - Definitions

---

## Mountain terrain

For the purpose of the Mountain Leader qualification, 'mountainous country' may be defined as wild country which may contain unavoidable steep and rocky ground where walkers are dependent upon themselves for immediate help. In the United Kingdom and Ireland mountainous country includes:

- Eryri / Snowdonia
- Bannau Brycheiniog / Brecon Beacons
- Lake District
- Scottish Highlands
- Mountains of Mourne
- Galloway Hills
- Cork & Kerry Mountains
- Galway & Mayo Mountains
- Donegal Mountains
- Dublin & Wicklow Mountains

## Quality Mountain Day

A 'Quality Mountain Day' for the Mountain Leader should take place in mountainous terrain in the UK or Ireland.

The quality element lies in such things as the conditions experienced both overhead and underfoot, the exploration of new areas, the terrain covered, the skills deployed and the physical and mental challenge. The experience of a quality day should contribute to knowledge, personal development and associated skill acquisition.

All the following criteria should be fulfilled:

- The individual takes part in the planning and leadership.
- An unfamiliar locality is explored.



- A mountain is ascended.
- Navigation skills are required.
- Knowledge is increased and relevant skills practised.
- Judgement and decision making is required.
- Five hours or more journey time.

These criteria mean that days as a course member under instruction, a member of a group practising skills, or days spent repeating familiar routes are very unlikely to meet the requirements of a quality day.

## Wild camping

Wild camping takes place in moorland or mountain terrain remote from roads and habitation. Wild camping has the potential to adversely affect the locality by vegetation trampling and pollution through food and human waste. It therefore needs to be undertaken with sensitivity combining care for the environment with personal enjoyment.

## Summer and winter conditions

The term 'summer conditions' is used to describe any conditions not covered by the term 'winter conditions'.

'Winter conditions' can be defined as the time when snow and ice prevail, and travel requires the skills and equipment required to cope with the special hazards of winter conditions. Mountain Training Scotland's Winter Mountain Leader qualification provides specific training and assessment for winter conditions in the hills and mountains of the UK and Ireland.

Neither term can be defined by a portion of the year i.e. 'summer conditions' can prevail during the winter months; likewise it is possible, especially in high mountain areas of Scotland, for extensive snow and ice, and hence 'winter conditions', to prevail well into summer.



## Poor visibility/darkness

The terms 'poor visibility' and/or 'darkness' are used to describe situations where an individual's line of sight i.e. how far they can see, may be limited by weather (e.g. mist/low cloud, heavy driving rain), environment (e.g. plantation woodland, complex rolling terrain) and/or time of day (e.g. night time).

Any combination of any or all of these can severely restrict a person's line of sight requiring specialist navigation skills to navigate their journey safely and efficiently. Night time alone does not in and of itself equate to darkness. During the summer months in Scotland, assuming clear skies, it never really gets dark. Likewise in clear weather with a full moon it is unlikely to be dark enough to warrant reliance on specialist navigational techniques and skills.

## Steep ground

Steep ground as described by Mountain Training is complex terrain where a walker's experience in weaving a safe route is demanded, and decisions about managing safety on exposed steps or sections will require judgement and foresight. Steep ground may include broken, often vegetated ground with a fair proportion of visible, potentially loose, rock, where the consequences of a slip or fall might be serious.





## Appendix 2 - Additional information

---

### Leadership experience

Days spent leading groups, including peer groups, are valuable experience and can be counted as Quality Mountain Days as long as they meet the quality day criteria, which includes making decisions for the group, and do not repeat routes. This experience often pays dividends at assessment.

Days assisting a more experienced leader are also very valuable but do not count as quality days (and should be logged separately). Whilst you are assisting a leader, they are the one ultimately making the judgements and decisions and having overall responsibility; you may be picking up tips about how to manage groups but your personal abilities will not be being stretched.

### Overseas experience

Whilst overseas experience can be useful as an indication of breadth of experience, these days, if used as part of your logged 'quality days', should be in similar terrain and conditions to those found in the UK and Ireland to be truly relevant as preparation for assessment.

Experience gained in areas other than the UK and Ireland can be recorded if undertaken in similar conditions.

The majority of your experience however, at least 50% of the minimum requirements, should be in the UK or Ireland.

### Course delivery

Mountain Training courses are delivered by approved providers throughout the UK and Ireland. Providers of Mountain Leader courses will appoint a course director for each course.

Courses can be found by searching on the Candidate Management System (CMS) <https://mt.tahdah.me> or on our website <http://www.mountain-training.org/find/find-a-course>.

Your training and assessment result will be recorded on the Candidate Management System (CMS).





## Exemption from training

Candidates who already have substantial personal experience in mountainous areas as well as experience in the leadership of groups may apply for exemption from training. To qualify for exemption candidates must, at the very least, meet the minimum experience requirements for attendance at an assessment course. They should also have at least two years recent experience of leading groups and wild camping in the mountains of the UK and Ireland.

Further details of the exemption process can be found on the Mountain Training website.

There is no exemption from assessment.

## Further experience

Once you have passed Mountain Leader assessment you are responsible for remaining current and up to date with good practice for as long as you are using your qualification. Mountain Training would like to encourage you to regularly dedicate some time to your development both as a walker and as a Lowland Leader.

According to the Health and Safety Executive there are four ways to demonstrate the competence of leaders. These are:

- to hold the relevant qualification
- to hold an equivalent qualification
- to have received appropriate in-house training
- to be competent through experience

Mountain Training endorses this view, while emphasising that nationally recognised qualifications are the key components in such an approach. Remaining current and competent can be achieved in various ways, one of which is to join an association.



Our association is a membership organisation that can help you as you work towards one of our qualifications.

As a membership association we are building a community of confident and expert leaders, instructors and coaches, that we hope you will join.

### We can help you with:

- Big savings on clothing and equipment
- A wide range of accredited development workshops, events and opportunities for continuing personal/professional development
- Specialist mentoring for your qualification
- Regional networks and opportunities to build connections with others in the sector
- The Professional Mountaineer magazine offering advice, tips and guidance from experts and peers within the profession
- Specially negotiated rates for liability insurance for qualified members

Anyone can join from the moment they register for a Mountain Training qualification, and can join anytime when working towards a qualification or when qualified.

Join via your account on the Mountain Training Candidate Management System (Tahdah – CMS).

“The workshops I’ve done have been brilliant and have definitely made me a better leader” Alex, Association member.

“The Association offers an excellent range of CPD, which has given me a broader understanding of the role, skills and expertise required to be a great leader. Definitely recommend.” Charlie, Association member.



# Contents

---

1. Llwybr cymhwyster .....	46
2. Strwythur y cwrs .....	48
3. Cynnal y cwrs.....	49
4. Sefydliadau dyfarnu.....	49
Rheoli a gwneud penderfyniadau .....	50
1. Cyfrifoldebau arweinydd .....	50
2. Arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau.....	53
3. Cynllunio a'r tywydd.....	56
4. Peryglon a gweithdrefnau brys .....	59
5. Offer .....	62
6. Sgiliau cerdded .....	64
7. Pennu'r ffordd.....	66
8. Sgiliau alltaith.....	68
9. Sgiliau addysgu a dysgu .....	71
10. Mynediad, cadwraeth a'r amgylchedd.....	73
11. Gwybodaeth gefndir .....	76
Atodiad 1 - Diffiniadau .....	78
Atodiad 2 - Gwybodaeth ychwanegol.....	81



## Rhagair

Cynlluniwyd y llawlyfr hwn i gefnogi ymgeiswyr drwy gymhwyster Arweinydd Mynydd Mountain Training. Mae'n cynnwys gwybodaeth ddefnyddiol am y cymhwyster yn ogystal â'r maes llafur a nodiadau canllaw.

Mae Mountain Training yn cydnabod bod cerdded, dringo a mynydda yn weithgareddau â risgiau cysylltiedig.

Mae Mountain Training yn darparu cyrsiau a chanllawiau hyfforddiant ac asesu i helpu arweinwyr i ddatblygu'r sgiliau i reoli'r risgiau sy'n gysylltiedig â'r amgylchedd y maent yn gweithredu ynddo ac i alluogi cyfranogwyr newydd i gael profiadau cadarnhaol.

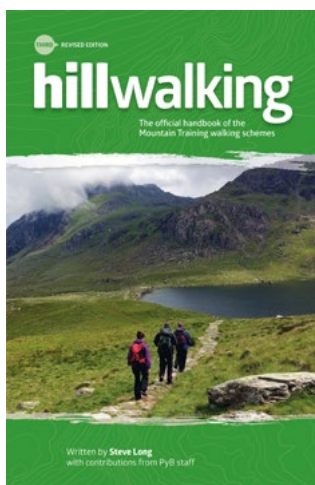
Mae gan bob arweinydd ddyletswydd gofal uwch i'r bobl y maent yn eu harwain, i'w cydweithwyr, a'r cyhoedd ehangach y gallai gweithredoedd yr arweinydd effeithio arnynt.

Bydd arweinwyr cymwys Mountain Training yn gweithredu er budd gorau eu grŵp, aelodau unigol grŵp ac eraill a byddant bob amser yn gweithredu o fewn eu cymhwysedd i atal niwed iddynt.

## Diolchiadau

Hoffai Mountain Training ddiolch i bob aelod o staff a'r gwirfoddolwyr fu'n gysylltiedig â'r Adolygiad o Gynlluniau Cerdded 2019-2022.

Diolch hefyd i'r canlynol, y mae eu ffotograffau yn dod â'r llawlyfr yn fyw: Passionfruit Pictures, George McEwan, Karl Midlane, Mark Reid o Team Walking.



## Hill Walking

Drwy gydol y llawlyfr hwn mae cyfeiriadau at Hill Walking gan Steve Long a gyhoeddir gennym i gefnogi pob cerddwr a gwersyllwr. Mae'n llawn gwybodaeth a thechnegau hanfodol ac rydym wedi rhestru'r bennod(nau) perthnasol ar gyfer pob maes llafur.





# 1. Llwybr cymhwyster

---

## 1.1 Cyflwynaid

Mae'r cynllun Arweinydd Mynydd yn galluogi i gerddwyr mynydd profiadol arwain grwpiau yn y mynyddoedd, bryniau a rhostir y Deyrnas Unedig ac Iwerddon mewn amodau haf.

## 1.2 Cwmpas y cymhwyster

Gall Arweinydd Mynydd cymwys arwain eraill mewn amgylcheddau mynyddoedd, bryniau a rhostir. Mae deiliaid y cymhwyster yn gallu rheoli grwpiau yn ddiogel yn ystod y gweithgarwch hwn.

### 1.2.1 Tir

Mynyddoedd, bryniau a rhostir yn y DU ac Iwerddon. Gellir diffinio 'ardal fynyddig' fel ardal wyllt a allai gynnwys tir serth a chreigiog anochel lle gall cerddwyr ddibynnu arnynt eu hunain am gymorth ar unwaith. Yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon mae hyn yn cynnwys:

- Eryri
- Bannau Brycheiniog
- Ardaloedd y Llynnoedd
- Ucheldiroedd yr Alban
- Mynyddoedd Mourne
- Mynyddoedd Galloway
- Mynyddoedd Cork a Kerry
- Mynyddoedd Galway a Mayo
- Mynyddoedd Donegal
- Mynyddoedd Dilyn a Wicklow

Mae'r cynllun Arweinydd Mynydd yn cynnwys profiad, hyfforddiant ac asesiad mewn amodau a all fod yn heriol ac anodd mewn ardaloedd mynyddig.

### 1.2.2 Eithriadau

Nid yw'r cynllun yn cwmpasu:

- Dringo creigiau, ac nid yw'n cwmpasu'r sgiliau sydd eu hangen ar gyfer defnydd arfaethedig o raffau.
- Teithiau cerdded a gynhelir mewn amodau gaeaf. Nid yw'r cynllun hwn yn darparu hyfforddiant nac asesiad o'r sgiliau sydd eu hangen i ymdopi â pheryglon amodau gaeaf, yn arbennig eira a rhew ar y ddaear. Diffinnir 'amodau haf' gan yr amodau cyffredinol ac nid yn ôl y calendr.



## 1.3 Camau yn y cymhwyster

### 1.3.1 Rhagofynion cofrestru

- Mae'n rhaid eich bod yn o leiaf 18 oed.
- Mae'n rhaid bod gennych flwyddyn o brofiad personol o fynydda.
- Mae'n rhaid bod gennych ddiddordeb gwirioneddol mewn mynydda ac arwain grwpiau yn y math hwn o dir.
- Mae'n rhaid eich bod yn aelod o gyngor mynydda (Cyngor Mynydda Prydain, Mountaineering Ireland, Mountaineering Scotland).

### 1.3.2 Rhagofynion hyfforddiant

- Mae'n rhaid eich bod wedi cofrestru ar y cynllun
- Mae'n rhaid bod gennych goflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfrydol) gyda thystiolaeth o 20 Diwrnod Mynydd amrywiol o Safon (gweler yr Atodiad am ddiffiniad).

### 1.3.3 Cyfnod atgyfnerthu

Yn ystod y cyfnod rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad, disgwylir i ymgeiswyr ennill profiad personol o gerdded mewn ardaloedd mynyddig. Yn ddelfrydol dylai hyn gynnwys rhywfaint o ymarfer yn arwain partïon ar dir mynyddig rhwydd. Mae gweithio o dan gyfarwyddyd arweinydd â'r profiad addas ar dir mwy heriol yn cael ei argymhell hefyd. Dylid manteisio ar bob cyfle i ymarfer y sgiliau a ddysgwyd yn ystod yr hyfforddiant.

Dylai pob ymgeisydd, ac eithrio'r rhai mwyaf profiadol, ganiatáu o leiaf chwe mis rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad.

Nid oes unrhyw derfyn amser ar hyn o bryd ar ddilysrwydd cwrs hyfforddiant a gallai gymryd nifer o flynyddoedd i rai ymgeiswyr gwblhau'r cymhwyster.



**Mountain  
Training**  
Association

Gall ein cymdeithas eich helpu wrth i chi weithio tuag at un o'n cymwysterau. Rydym yn adeiladu cymuned o arweinwyr, hyfforddwyr a hyfforddwyr hyderus ac arbenigol, y gobeithiwn y byddwch yn ymuno â hi.



### 1.3.4 Rhagofynion asesu

- Mae'n rhaid eich bod wedi mynychu cwrs hyfforddiant Arweinydd Mynydd (oni bai eich bod wedi'ch eithrio).
- Mae'n rhaid eich bod yn gyfarwydd â'r maes llafur.
- Mae'n rhaid bod gennych goflyfr cyfredol (DLOG yn ddelfrydol) gyda thystiolaeth o:
  - 40 o Ddyddiau Mynydd amrywiol o Safon mewn tri rhanbarth gwahanol yn y DU ac Iwerddon (gweler yr Atodiad am ddiffiniad). Mae hyn yn ofyniad sylfaenol. Mae profiad arall o gerdded ac arweinyddiaeth bersonol yn ddefnyddiol ond nid yw'n hanfodol.
  - 8 noson yn gwersylla gan gynnwys o leiaf 4 noson o wersylla gwyllt. You must have physically attended and completed (i.e. not online) a first aid course which involved at least two full days or sixteen hours of instruction and included an element of assessment.
- Mae'n rhaid eich bod wedi mynychu a chwblhau mewn person (h.y. nid ar-lein) cwrs cymorth cyntaf sydd wedi cynnwys o leiaf dau ddiwrnod llawn neu un ar bymtheg awr o gyfarwyddyd ac sydd wedi cynnwys elfen o asesiad.

## 2. Strwythur y cwrs

---

### 2.1 Hyfforddiant

Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys o leiaf 60 awr o amser cyswllt a gynhelir dros o leiaf 6 diwrnod.

Canlyniadau: Cwblhawyd, Heb ei Gwblhau Eto, Wedi Tynnu'n Ôl, Ddim wedi Mynychu, Wedi'ch Eithrio.

Gall ymgeiswyr â hyfforddiant perthnasol blaenorol wneud cais i gael eu heithrio o'r cwrs hyfforddiant Arweinydd Mynydd ac, os caniateir iddynt gael eu heithrio, gallant symud ymlaen yn syth i'r asesiad. Mae manylion pellach am y broses eithrio ar gael ar wefan Mountain Training.



## 2.2 Asesiad

Bydd yr asesiad yn cynnwys o leiaf 60 awr o amser cyswllt a gynhelir dros o leiaf 5 diwrnod.

Canlyniadau: Pasio, Gohirio, Methu, Heb ei Gwblhau Eto, Wedi Tynnu'n Ôl, Ddim wedi Mynychu.

Nid oes unrhyw eithriad o unrhyw elfen o'r asesiad.

Ni ellir cynnal unrhyw ailasesi adau ymarferol o fewn tri mis i'r asesiad cychwynnol, er mwyn caniatáu amser ymarfer a pharatoi digonol. Mae'n rhaid cwblhau pob ailasesiad gohiriedig o fewn pum mlynedd i'r asesiad gwreiddiol. Gall ymgeiswyr ymgymryd â dau ailasesiad byr ar ôl canlyniad gohirio. Bydd yn rhaid cwblhau asesiad llawn yn dilyn hyn.

## 3. Cynnal y cwrs

---

### 3.1 Hyfforddiant

Mae'n rhaid i gyfarwyddwr y cwrs fod yn ddeiliad cymhwyster Hyfforddwr Dringo/Arweinydd Mynydd Rhyngwladol yn ogystal ag Arweinydd Mynydd Gaeaf (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.

Mae'n rhaid i staff ychwanegol fod yn ddeiliad y cymhwyster Arweinydd Mynydd (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.

Maint gofynnol y cwrs: 2, Uchafswm maint y cwrs: 12, Cymhareb uchaf: 1:6. Bydd pob ymgeisydd yn gweithio gyda mwy nac un hyfforddwr yn ystod y cwrs.

### 3.2 Asesiad

Mae'n rhaid i gyfarwyddwr y cwrs fod yn ddeiliad cymhwyster Hyfforddwr Dringo/Arweinydd Mynydd Rhyngwladol yn ogystal ag Arweinydd Mynydd Gaeaf (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.

Mae'n rhaid i staff ychwanegol fod yn ddeiliad y cymhwyster Arweinydd Mynydd (neu uwch) yn ogystal â gofynion cenedlaethol sefydliad Mountain Training.

Maint gofynnol y cwrs: 2, Uchafswm maint y cwrs: 12, Cymhareb uchaf: 1:4. Bydd pob ymgeisydd yn gweithio gyda mwy nac un aseswr yn ystod y cwrs.



## 4. Sefydliadau dyfarnu

---

Bwrdd Mountain Training Iwerddon

Mountain Training Cymru

Mountain Training Lloegr

Mountain Training Yr Alban







# Maes llafur a nodiadau canllaw

## Rheoli a gwneud penderfyniadau



Mae gan Arweinwyr Mynydd gyfrifoldebau fel arweinydd grŵp o ran gofalu am y grŵp a'u diogelwch. Mae hyn yn cynnwys rheoli diogelwch, eu hymddygiad a'u hethos arweinyddiaeth eu hunain yn ogystal â delio â pheryglon ac argyfyngau. Byddant yn gallu:

### 1. Cyfrifoldebau arweinydd

- 1.1 Esbonio eu cyfrifoldebau cyffredinol i'r grŵp a, phan fydd hynny'n briodol, i rieni /gwarcheidwaid, yr awdurdod, pwyllgor neu reolwr sy'n trefnu'r gweithgarwch, defnyddwyr eraill yr awyr agored a'r cyhoedd.
- 1.2 Esbonio eu cyfrifoldebau penodol i ddewis amcanion priodol, cwblhau paratodau manwl a sicrhau bod gan y grŵp yr offer digonol a'u bod wedi derbyn gwybodaeth am y gweithgarwch.
- 1.3 Arddangos dealltwriaeth o ddeddfwriaethau cyfredol a'r cyfrifoldebau cyfreithiol sy'n gysylltiedig â gofalu am grwpiau o dan eu gofal, gan gynnwys materion diogelu sy'n benodol i oruchwylio pobl ifanc ac oedolion agored i niwed.



- 1.4 Arddangos ymwybyddiaeth o rwystrau amrywiol at gyfranogiad, gan gynnwys anabledau meddyliol a chorfforol, ethnigrwydd, ffitrwydd/iechyd a bod yn ymwybodol o effaith cyflyrau meddygol amrywiol.
- 1.5 Gallu gwerthuso profiad a chyfeirio at gyfranogiad pellach.
- 1.6 Gallu goruchwyllo grwpiau ar rannau o daith gerdded neu hirdaith ar eich pen eich hun.

## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Fel arweinydd cerdded mae gennych ddyletswydd gofal amlwg i'ch grwpiau, a bydd lefel y ddyletswydd yn amrywio yn ôl oedran a phrofiad aelodau eich grŵp. Mae gennych ddyletswydd gofal uwch pan fyddwch yn gweithredu in loco parentis gyda phobl o dan ddeunaw oed. Mae cefn gwlad yn cyflwyno peryglon nad ydynt yn amlwg o bosibl i gerddwyr dibrofiad, felly dylid sicrhau bod cyfranogwyr a rhieni plant sy'n cyfranogi yn y gweithgarwch hwn yn ymwybodol o'r risgiau hyn a'u bod yn eu derbyn.

Bydd llawer o'ch cyfrifoldebau fel arweinydd yn dod i'r amlwg drwy waith paratoi a chynllunio ac mae'n debygol y byddant yn cynnwys: cydsyniad rhieni (os bydd y cyfranogwyr o dan 18 oed), cymeradwyaeth awdurdod (os bydd angen), gwybodaeth bersonol a meddygol, cyllid, yswiriant a thrafnidiaeth briodol. Bydd gan sefydliadau cyflogi/lleoli, gan gynnwys ysgolion, y Sgowtiaid, y Geidiaid ac awdurdodau addysg lleol eu gweithdrefnau eu hunain ar waith i sicrhau bod paratodau priodol wedi'u gwneud. Bydd eich dealltwriaeth a'ch gallu i addasu i'r gweithdrefnau hyn a'u hegwyddorion sylfaenol yn eich galluogi i baratoi'n annibynnol a phriodol ar gyfer teithiau cerdded.

Mae'r gallu i baratoi ac ysgogi unrhyw grŵp cyn y daith yn bwysig a dylech fanteisio ar gyfleoedd i asesu'r cyfranogwyr yn nhermau eu galluoedd corfforol yn ogystal ag unrhyw anghenion offer. Mae'n bosibl y bydd llawer o ffactorau eraill i'w hystyried wrth baratoi a chynnal unrhyw daith gerdded. Mae'n bosibl y bydd angen cyfres o deithiau cerdded i ddatblygu ffitrwydd a gallu personol y cyfranogwyr.

Mae eich safle o gyfrifoldeb yn ymestyn y tu hwnt i'r daith ei hun ac mae'n bosibl y bydd y cyfranogwyr yn gofyn am eich cyngor ar sut i barhau i gerdded yn annibynnol neu i ddatblygu eu sgiliau ymhellach. Felly, mae gwybodaeth gyflawn am gyfleoedd addas yn ddefnyddiol iawn.

Bydd llawer o'r teithiau cerdded sy'n briodol ar gyfer Arweinydd Mynydd o fewn cwmpas y Rheoliadau Trwyddedu Gweithgareddau Antur. Dylai ymgeiswyr fod yn ymwybodol o'r goblygiadau o ran hyn ar gyfer unrhyw waith y gallent ei wneud gyda'r rhai o o dan 18 oed.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management

## Pwyntiau ymarfer allweddol

- Ymchwilio i weld beth mae gwahanol sefydliadau neu gyflogwyr yn ei ddisgwyl gennych chi fel arweinydd o ran eich cyfrifoldebau.
- Edrych ar gwmpas a rheoliadau'r AALS a cheisio penderfynu pryd neu sut y gallent fod yn berthnasol i chi. Mae cyflwyniad i'r rheoliadau ar gael [yma](#).
- Ceisiwch gynllunio rhai llwybrau ar y map ar gyfer grwpiau penodol gyda nodau penodol. (e.e. taith gerdded hyfforddiant Aur DoFE neu grŵp o oedolion sydd eisiau cwblhau taith gerdded yn y mynyddoedd i godi arian).
- Ymchwilio i gyfleoedd i ddatblygu sgiliau neu ganfod cymdeithion cerdded a allai fod yn addas ar gyfer ystod o wahanol grwpiau ac unigolion.





## 2. Arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau

2.1 Mae'r Arweinydd yn arddangos ymddygiad arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau hyblyg.

2.1.1 Monitro'r grŵp, yr amodau amgylcheddol a'r gweithgarwch, a gallant addasu eu hymddygiad a'u penderfyniadau i gyflawni'r gofynion parhaus o ran diogelwch, y grŵp a'r dasg.

2.1.2 Bod yn gyson a hyderus wrth wneud penderfyniadau er mwyn cyflawni canlyniadau cadarnhaol ac esbonio'r rhain yn glir i'r grŵp.

### **GWELEDIGAETH – Mae'r arweinydd yn fodel rôl cadarnhaol ac yn ceisio ysbrydoli eraill.**

2.2 Mynegi gwerthoedd clir a chytûn ar gyfer eu grŵp; arwain trwy esiampl; ac ymddwyn sut maen nhw eisiau i'r grŵp ymddwyn

### **CEFNOGI – Mae'r arweinydd yn creu amgylchedd cadarnhaol a chefnogol i'r grŵp.**

2.3 Cydnabod, parchu ac addasu i anghenion, gwahaniaethau, cryfderau a galluoedd unigol.

2.4 Annog dysgu annibynnol: creu amgylchedd lle mae camgymeriadau'n cael eu hystyried fel cyfleoedd i ddysgu a darparu adborth clir a chadarnhaol i ategu hyn.

### **HERIO – Mae'r arweinydd yn darparu profiadau heriol perthnasol a phriodol.**

2.5 Cytuno ar nodau'r grŵp a chydbwyso lefel yr her i alluoedd a chymhellion unigol.

2.6 Annog a chefnogi'r grŵp a'r unigolion i fod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau a'u hannog i ddatrys eu problemau eu hunain.

Mae'r arweinydd yn deall ethos arweinyddiaeth Mountain Training ac maent wedi datblygu eu dull arweinyddiaeth eu hunain. Dylent allu:

2.7 Esbonio eu hethos a'u credoau arweinyddiaeth eu hunain yn ogystal â rhai Mountain Training.

2.8 Cydnabod a disgrifio ystod o ddulliau a modelau arweinyddiaeth a'u hethos cysylltiedig.





## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae angen i'r Arweinydd Mynydd arddangos y sgiliau a'r gallu sylfaenol i wneud penderfyniadau fel arweinydd hyblyg. Dylai fod ganddynt gynllun a ymchwiliwyd yn dda ar gyfer eu grŵp, sy'n ymgorffori ffactorau fel galluoedd ac anghenion y grwpiau, y tywydd, ac amodau'r ddaear, yn ogystal â'r lleoliad a'r llwybr arfaethedig. Y peth pwysicaf yw cyfateb eu dewisiadau arweinyddiaeth gyda'r canlyniadau a ddymunir ar gyfer y grŵp.

Er gwaethaf y cynlluniau gorau, gall pethau newid, ac maent yn newid – boed hynny y tywydd, y grŵp, yr offer neu beth bynnag. Bydd arweinydd da yn sylwi ac yn edrych allan am y newidiadau hyn cyn i broblem godi ac addasu yn unol â hynny. Er enghraifft, os oes mwy o wynt na'r hyn a ragwelwyd, yna mae'n bosibl y bydd angen symud y llwybr i dir is neu fwy cysgodol.

Mae yna saith elfen arweinyddiaeth sy'n cyfrannu at effeithiolrwydd yr arweinydd:

- Arddull arweinyddiaeth: rheoli yn hytrach na pheidio rheoli.
- Gwneud penderfyniadau: beth sy'n hysbysu hyn a sut i'w gwneud.
- Arsylwadau arweinydd: beth ddylen nhw fod a sut i'w gwneud.
- Sgiliau cyfathrebu arweinydd: geiriol a di-eiriau, gwrando.
- Profiad a gallu: sut mae hyn yn dylanwadu ar wneud penderfyniadau.
- Deallusrwydd emosiynol: i gefnogi unigolion.
- Rheoli grwpiau: technegau, arddulliau a dylanwadau.

Dylai ymgeiswyr adlewyrchu ar y rhain wrth arwain grwpiau a cheisio eu datblygu yn ystod eu gyrfa.

Yn sail i rôl arweinydd mae'r gwerthoedd, y credoau a'r ethos sy'n siapiaio barn pob un unigolyn am yr hyn y dylai arweinyddiaeth fod.

Mae pob arweinydd yn dueddol o feddu ar ddulliau gweithredu a ffafrir ganddynt (arddulliau arweinyddiaeth) sy'n cael eu dylanwadu'n drwm gan y rhain a nodweddion eu personoliaeth. Bydd angen i arweinwyr addasu'r dull gweithredu a ffafrir ganddynt i gyfres briodol o gamau gweithredu sydd eu hangen i gydbwyso anghenion y sefyllfa a'r grŵp.

Mae'r model 'Gweledigaeth, Cefnogi, Herio' o arweinyddiaeth drawsnewidiol yn darparu fframwaith y gall arweinwyr ei ddefnyddio i gynllunio, gweithredu ac adolygu eu harferion arweinyddiaeth. Drwy wneud hyn, gellir annog grwpiau sy'n derbyn y cydbwysedd cywir





o'r tri chategori i gyflawni y tu hwnt i'w disgwyliadau eu hunain. Mae arweinyddiaeth drawsnewidiol yn fodel o ymddygiad ysbrydoledig y gall arweinwyr ei ddefnyddio i hyrwyddo'r canlyniadau gorau i'w grwpiau:

- Ysbrydoli a chymell eich dilynwyr gyda gweledigaeth unedig.
- Annog amgylchedd o nodau sy'n canolbwyntio ar y tîm.
- Gosod yr esiampl yr hoffech ei gweld yn eich dilynwyr.
- Canmol, a rhoi adborth adeiladol i helpu'ch dilynwyr i ddatblygu.
- Mynnu gosod safonau uchel, sy'n berthynol i bob unigolyn.
- Adnabod ac ymateb i anghenion pob unigolyn.
- Annog dilynwyr i greu a gweithredu eu datrysiadau eu hunain.

Mae angen i arweinwyr ddatblygu ymddiriedaeth ymhlith eu grŵp. Mae hyn yn galw am gydbwysedd priodol o ymgynghori, empathi a chyfarwyddyd er mwyn llwyddo. Er enghraifft, bydd arweinwyr effeithiol yn addasu'r ffordd maent yn cyfathrebu i weddu eu grŵp orau a byddant yn rhoi gwahanol raddau o gyfrifoldeb i grwpiau â gallu a phrofiad amrywiol.



Chapter 10 Planning to look after people

Chapter 11 Hazards and risk management

## Pwyntiau ymarfer allweddol

- Gwnewch yn siŵr bod eich grŵp yn barod i dderbyn cyfarwyddyd pan fydd angen i chi ei roi – gofynnwch iddynt ddod at ei gilydd a gwnewch yn siŵr eu bod i gyd yn edrych arnoch chi cyn i chi ddechrau siarad.
- Herio yn ôl dewis. Mae addasu a sefydlu nodau cytûn yn sail i arweinyddiaeth dda. Os byddant yn rhy isel byddant yn colli diddordeb, os byddant yn rhy uchel byddwch yn colli eu hymddiriedaeth. Canmol yn gyhoeddus, rhoi beirniadaeth adeiladol yn breifat. Galwch bobl i un ochr os bydd angen i chi herio eu hymddygiad, oni fydd wedi'i gyfeirio at rywun arall.
- Esboniwch eich rhesymeg. Mae gan ddilynwyr hawl i wybod pam eich bod yn dweud wrthyn nhw wneud rhywbeth: ond mae'n rhaid i chi gynnal eich awdurdod.



### 3. Cynllunio a'r tywydd

#### Cynllunio ymlaen llaw

- 3.1 Arddangos dealltwriaeth o gwmpas y cymhwyster Arweinydd Mynydd a chynllunio teithiau cerdded ar y math hwn o dir.
- 3.2 Gwybod lle i ganfod gwybodaeth i gynorthwyo'r gwaith o gynllunio'r teithiau cerdded.
- 3.3 Dewis amcanion sy'n briodol i brofiad, sgiliau a lefel cymhelliant y grŵp, yr amodau cyffredinol a phrofiad a gallu'r arweinydd ei hun.
- 3.4 Cwblhau paratodau manwl a sicrhau bod gan y grŵp yr offer a'r wybodaeth ddigonol.
- 3.5 Ymgorffori hyblygrwydd wrth gynllunio llwybrau cerdded; ymateb i amgylchiadau sy'n newid.

#### Y tywydd

- 3.6 Dehongli a defnyddio ffynonellau dibynadwy o wybodaeth am y tywydd.
- 3.7 Dangos dealltwriaeth elfennol o fapiau tywydd a'r amodau tywydd ar y bryn o



ganlyniad.

- 3.8 Adnabod datblygiadau tywydd sy'n gysylltiedig â gwahanol fasau aer, ffurfiau cymylau mawr, newidiadau yng nghyfeiriad y gwynt a gwasgedd atmosfferig.
- 3.9 Cydnabod a gwerthuso'n barhaus effaith y tywydd ar y dewis o lwybr, y dewis o offer a gweithgarwch.

## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae'r gallu i gynllunio taith gerdded yn y mynyddoedd yn sgil hanfodol i Arweinydd Mynydd ac mae'n gysylltiedig â'u gwybodaeth am y grŵp yn ogystal â dealltwriaeth o ragolygon tywydd a'r ffordd y mae'r tywydd yn dylanwadu ar amodau cerdded. Bydd angen cofnod ffurfiol ar lawer o sefydliadau o'r daith arfaethedig a dylid ymarfer gwahanol ffyrdd o gofnodi a chyfleu'r cynllun e.e. cerdyn o'r llwybr, map gyda nodiadau. Mae cynllun sydd wedi'i ystyried yn fanwl yn gallu bod yn ddefnyddiol er mwyn cydnabod unrhyw lwybrau amgen a nodi pwyntiau allweddol ar hyd y daith lle bydd angen gwneud penderfyniadau.

Bydd cynllun addas hefyd yn darparu ar gyfer anghenion grwpiau neu unigolion penodol a allai ddylanwadu ar y dewis o lwybr. Bydd ffactorau mesuradwy megis pellter, amser a graddiant yn cael eu hystyried yn ogystal â pheryglon neu nodweddion fel tir serth, creigiau rhydd, camfeydd a nentydd.

Mae'n amhosibl sicrhau nad oes gan unrhyw daith gerdded beryglon neu risg a'r ffordd y mae'r risgiau hynny'n cael eu rheoli sy'n dynodi arweinydd cymwys. Mae gan lawer o sefydliadau weithdrefnau safonol i arweinwyr eu dilyn o ran asesu risg ac mae'n hollbwysig nad yw'r asesiad risg yn ffeil 'yn ôl yn y ganolfan' ond bod asesiad risg 'deinamig' parhaus yn cael ei gynnal ar hyd y daith gerdded.

Mae'n bosibl y bydd angen ailfeddwl llwybr sy'n dilyn llinell grib os bydd y gwynt yn gryfach neu o gyfeiriad gwahanol i'r hyn a ragwelwyd. Mae cynllunio ar gyfer digwyddiadau lluosog yn arbennig o hanfodol i'r Arweinydd Mynydd lle bydd difrifoldeb a natur anghysbell y dirwedd yn effeithio ar ganlyniad gwneud un penderfyniad neu un arall. O ystyried natur yr amgylchedd, efallai y bydd Arweinwyr Mynydd yn bwriadu dod ag offer ychwanegol mewn tywydd arbennig o heriol.

Felly, mae cysylltiad annatod rhwng y rhagolygon tywydd a chynllun y llwybr a gallant gael effaith sylweddol ar y daith a mwynhad a diogelwch y cyfranogwyr. Bydd rhagolygon arbenigol sydd ar gael ar gyfer y mynyddoedd a bryniau yn gallu darparu darlun mwy cyflawn o'r tywydd a ragwelir ar gyfer y llwybr arfaethedig, yn arbennig os yw'r daith gerdded dros dir agored. Bydd dealltwriaeth fanwl a chynhwysfawr o'r prif systemau tywydd sy'n effeithio ar y DU ac Iwerddon yn helpu i ddehongli rhagolygon yn benodol





o ran tymheredd a gwlybanaeth. Bydd sgiliau arsylwi tra byddwch yn y mynyddoedd yn eich cynorthwyo hefyd i ragweld cyflymder a difrifoldeb newidiadau posibl i'r tywydd a allai ddylanwadu ar eich llwybr ar ganol y daith. Mae'n rhaid i'r Arweinydd Mynydd allu adnabod a rhain a gweithredu'n unol â hynny.



Chapter 1 Movement skills and route finding

Chapter 9 The weather

Chapter 12 Specific hazards

## Pwyntiau ymarfer allweddol

- Dylech ymchwilio i wahanol ffynonellau o ragolygon y tywydd, yn arbennig y rhai sy'n benodol i ardaloedd mynyddig, a nodi pa mor debyg ydyn nhw ar gyfer unrhyw ddiwrnod penodol. Beth mae unrhyw wahaniaethau yn ei ddynodi?
- Ymgyfarwyddwch â'r prif ffrydiau awyr sy'n effeithio ar y DU ac Iwerddon, yn enwedig ynghylch tymheredd a lleithder tebygol y masau aer dan sylw.
- Gwiriwch y dilyniant o gymylau a allai ddangos blaen cynnes yn dod i mewn a gweld a allwch chi adnabod y cymylau hynny pan fyddwch allan ar y mynydd.





## 4. Peryglon a gweithdrefnau brys

### Peryglon

- 4.1 Arddangos y gallu i reoli grŵp ac unigolion a sicrhau taith ddiogel ar dir serth.
- 4.2 Mewn argyfwng neu ddigwyddiad dirybudd, darparu hyder neu gymorth i ddefnyddio rhaff. Mae hyn yn cynnwys y gallu i:
  - 4.2.1 Esbonio addasrwydd gwahanol fathau, meintiau a hyd o raff.
  - 4.2.2 Arddangos dull diogel ac effeithlon o reoli rhaffau.
  - 4.2.3 Arddangos clymau diogel a phriodol.
  - 4.2.4 Arddangos dulliau priodol o glymu'n sownd, gan gynnwys dewis o angorau diogel.
  - 4.2.5 Arddangos y defnydd o'r rhaff yn unig, ac esbonio cyfyngiadau hyn:
    - i. i ddiogelu'r parti cyfan mewn disgyniad neu esgyniad ar ddarn byr o dir serth.
    - ii. i ddiogelu aelod unigol o'r parti.
    - iii. i ddiogelu eu hunain mewn disgyniad ar dir serth.
- 4.3 Adnabod a rheoli'n briodol unrhyw beryglon amgylcheddol ar y mynyddoedd, gan gynnwys creigiau rhydd, llifogydd a mell. Dylent allu delio â sefyllfa ddirybudd neu argyfwng pan brofir y peryglon hyn.
- 4.4 Adnabod a rheoli peryglon dŵr (er enghraifft corydd, nentydd ac afonydd), gan gynnwys y gallu i:
  - 4.4.1 Paratoi a darparu gwybodaeth yn briodol i'r grŵp.
  - 4.4.2 Deall ac esbonio'r peryglon a'r dulliau i'w hosgoi.
  - 4.4.3 Dewis manau croesi priodol
  - 4.4.4 Dewis technegau priodol heb raffau i helpu i groesi.

### Gweithdrefnau brys

- 4.5 Gallu dewis pecyn cymorth cyntaf priodol ac offer ychwanegol ar gyfer y grŵp sy'n





addas ar gyfer yr amgylchedd a'r amodau cyffredinol.

- 4.6 Rheoli eu hunain a'r grŵp mewn gwahanol fathau o dywydd gan gynnwys gwres, oerfel, glaw a gwynt mawr.
- 4.7 Disgrifio sut i ddelio â mân anafiadau a phroblemau meddygol yn y mynyddoedd.
- 4.8 Esbonio achosion, symptomau, dulliau atal a thrin llosg haul, diffyg hylif, hypothermia ac anhwylderau gwres.
- 4.9 Cymryd camau priodol i sicrhau lles y grŵp a'r unigolyn clwyfedig os bydd digwyddiad neu ddam-wain gan gynnwys gwybod sut i gael cymorth priodol.
- 4.10 Meddu ar ddealltwriaeth sylfaenol o Achub Mynydd a sut y caiff ei drefnu.
- 4.11 Sicrhau diogelwch yr unigolyn clwyfedig nes y bydd cymorth yn cyrraedd.
- 4.12 Arddangos sgiliau gwerysllu mewn argyfwng.
- 4.13 Cynllunio a dilyn 'llwybrau dianc', gan ddefnyddio technegau priodol i bennu'r ffordd, at gymorth cyfagos.
- 4.14 Rheoli grŵp i gynnal ymgais chwilio ar raddfa fach.
- 4.15 Arddangos technegau achub byrfyfyr a'u cyfyngiadau.

## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Bydd Arweinydd Mynydd yn gallu adnabod a rheoli, drwy gyfuniad o waith cynllunio, y dewis o lwybr, arweinyddiaeth a rheoli grŵp, peryglon cyffredin a brofir o ran yr amgylchedd a'r tir ar daith yn y mynyddoedd.

Oherwydd natur ardaloedd mynyddig, mae angen i Arweinwyr Mynydd allu gweithredu'n ddiogel ar dir serth, naill ai drwy ddewis neu oherwydd bod amgylchiadau wedi eu gorfodi ar dir o'r fath. Mae Arweinwyr Mynydd effeithiol wedi treulio amser yn datblygu sgiliau barn a gwneud penderfyniadau da sy'n eu galluogi i ddewis llwybrau drwy neu o amgylch tir serth nad yw'n galw am ddefnydd bwriadedig o raffau, sydd y tu hwnt i gwmpas y cymhwyster hwn.

Mae gwaith rhaff wedi'i gynnwys yn y maes llafur oherwydd gallai sefyllfaoedd anrhagweladwy godi pan fydd angen defnyddio rhaff i ddiogelu aelodau'r grŵp. Pwysleisir nad yw'r technegau a ddefnyddir yn rhai addas ar gyfer dringo creigiau, er y gellir



trosglwyddo nifer o'r sgiliau, gan gynnwys defnyddio angorau, clymau a dulliau rheoli rhaffau priodol.

Gall sefyllfaoedd o argyfwng ddatblygu o ddam- weiniau neu gamgymeriadau barn. Bydd arweinwyr yn profi pwysau ychwanegol pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le a dylai fod ganddynt ymatebion addas a chlir ar gyfer unrhyw argyfwng ar daith. Mae'n bwysig bod dealltwriaeth gytbwys o beth yw argyfwng yn datblygu. Gallai parti ffit sydd â'r offer cywir, sy'n cael eu hoedi am ychydig oriau, greu problemau logisteg ond anaml iawn y bydd hyn yn cynrychioli argyfwng, ond dylid trin coes wedi torri fel argyfwng mewn unrhyw amgylchiadau.

Dylech fod yn ymwybodol o'r gweithdrefnau ar gyfer trefnu i achub os bydd angen a chydabod hefyd nad yw achub yn ddatrysiad o reidrwydd ar y pryd; dylech sicrhau bod gennych chi a'ch grŵp ddigon o offer i barhau ar y mynydd am gyfnod o amser.



Chapter 11 Hazards and risk management

Chapter 12 Specific hazards

Chapter 13 Dealing with incidents

Chapter 14 Dealing with injuries

## Pwyntiau ymarfer allweddol

Dylech ymgyfarwyddo eich hun gyda strategaethau ar gyfer delio â pheryglon amgylcheddol neu ddŵr yn ogystal â sut i'w hosgoi.

Dylech ymarfer cynnal asesiadau risg deinamig sy'n cynnwys gwerthuso'r grŵp, y tir a'r amodau i nodi ac osgoi'r potensial o ganlyniadau difrifol.

Datblygu dealltwriaeth dda o sut a phryd i ddefnyddio'r sgiliau rhaffau a ddisgwylir gan Arweinydd Mynydd, gan dalu sylw yn benodol i'r dewis o lwybr, y dewis o angorau a chysylltiadau.

Datblygu eich dealltwriaeth o weithdrefnau achub drwy ymchwilio i sut i alw am y gwasanaeth Achub Mynydd a'r amserlenni posibl sydd ynghlwm â hyn: am ba hyd y gallai fod angen i chi a'r grŵp aros ar y mynydd? A oes gennych chi'r offer i ddelio â'r sefyllfa honno?



# Cymhwysedd technegol



Bydd Arweinwyr Mynydd yn gerddwyr mynydd cymwys a fydd yn gallu darparu profiadau cerdded diogel i grwpiau ac unigolion dibrofiad. Er mwyn gallu cyflawni'r rôl hon yn effeithiol, byddant yn gallu:

## 5. Offer

- 5.1 Arddangos gwybodaeth o'r offer personol a'r offer ar gyfer y grŵp sydd ei angen ar gyfer teithiau cerdded yn ystod y dydd, gan ystyried yr amgylchedd a'r amodau tywydd cyffredinol.
- 5.2 Dewis bwyd a diod priodol ar gyfer teithiau cerdded dydd.
- 5.3 Arddangos dealltwriaeth o'r offer ychwanegol sydd ei angen ar arweinydd
- 5.4 Gallu pacio offer yn effeithiol at ddefnydd personol a defnydd y grŵp.
- 5.5 Arddangos dealltwriaeth o ddyluniad ac adeiladwaith offer, gan gynnwys nodweddion ei ddeunydd a sut i ofalu amdano a'i gynnal a'i gadw.



## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Fel Arweinydd Mynydd bydd eich gallu i gymhwyso eich hun yn briodol ar gyfer gwahanol fathau o amodau yn eich galluogi i gyflawni eich rôl yn effeithiol. O ystyried natur yr amgylchedd, yn benodol mewn amodau heriol, bydd eich dewis o offer yn cael effaith aruthrol ar lwyddiant y daith. Mae mireinio offer yn ofalus fel arfer yn golygu bod Arweinwyr Mynydd 'un cam ymlaen' yn arbennig mewn tywydd gwael, e.e. gorchuddio eitemau allweddol mewn gorchuddion gwrth-ddŵr dwbl neu bacio llochesi grŵp mewn dull hygyrch. Ni fydd Arweinwyr Mynydd yn gwneud unrhyw ragdybiaethau nac yn gadael pethau i siawns o ran y dewis o offer neu'r dulliau o'i bacio.

Rydych hefyd yn debygol o gynnig cyngor i gerddwyr dibrofiad ar y dewis o ddillad ac offer a'u haddasrwydd, a bydd angen i'r cyngor hwn ystyried y defnydd bwriadedig a'r gyllideb sydd ar gael; gall dewisiadau amgen llai drud berfformio bron cystal â dillad awyr agored drutach, wedi'u brandio a byddant yn fwy na digonol ar gyfer y rhai sy'n dechrau ar eu taith mewn amodau cymharol ddiniwed. Mewn amodau mwy heriol, bydd offer o ansawdd uwch yn talu ar ei ganfed ond nid oes angen iddynt fod yn ddrud serch hynny. Felly, mae gwybodaeth a dealltwriaeth briodol o beth sydd ar gael ar y farchnad yn ddefnyddiol.

Dylai bwyd a diod ar gyfer y daith gerdded yn y mynyddoedd gyflawni'r ddau brif ofyniad sef dylent fod yn hawdd i'w cario a'u bod yn darparu egni digonol. Bydd bwyd a diod priodol yn amrywio yn ôl hyd disgwylidig y daith, gwerth maethol y bwyd yn ogystal â'i bwysau a'i faint. Bydd dealltwriaeth o hanfodion maethog yn eich galluogi i gynnig cyngor ar fanteision gwahanol fathau o fwydydd.

Er na ddylai'r arweinydd gael ei orlethu, mae'n bwysig bod rhywfaint o offer ychwanegol yn cael ei gario ar gyfer amgylchiadau annisgwyl. Mae'n bosibl y gellir darparu rhyw fath o gymorth i eraill yn ogystal â gorfod delio ag anghenion yn eu grŵp eu hunain. Gellir rhannu'r offer hwn rhwng y grŵp os bydd hynny'n briodol a gallai gynnwys dillad ychwanegol, bwyd ychwanegol, lloches grŵp a bag Storm Eira (neu debyg), rhaffau argyfwng a pholion cerdded.



Chapter 4 Clothing and equipment

Chapter 5 Living in the mountains

## Pwyntiau ymarfer allweddol

- Ewch ar deithiau cerdded mewn tywydd garw! Gallwch werthuso eich offer yn ystod ac ar ôl y daith gerdded er mwyn asesu ei effeithiolrwydd o ran eich cadw'n gymharol gyfforddus.





- Dylech baratoi rhestrau amrywiol o offer ar gyfer gwahanol deithiau cerdded ar wahanol adegau o'r flwyddyn, gyda rhagolygon gwahanol, gyda grwpiau amrywiol a lleoliadau amrywiol.
- Cadwch olwg am ddillad ac offer am bris gostyngol a cheisio gwerthuso ei effeithiolrwydd. Gellir prasio rhestr offer i gerddwr dibrofiad gyda gwahanol gyllidebau mewn golwg.



## 6. Sgiliau cerdded

- 6.1 Arddangos arfer da o ran sgiliau cerdded unigol: cyflymder, rythm, lleoliad traed, cadw egni, cydbwysedd a chydymudiad.

### Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae cerdded ar draws tir anwastad, serth neu greigiog yn gyffredin yn y mynyddoedd a gall fod yn sgil newydd i rai cyfranogwyr. Fel Arweinydd Mynydd, mae'n bosibl y bydd angen i chi ddarparu rhywfaint o hyfforddiant neu gefnogaeth i aelodau eich grŵp ynglŷn â sut i symud yn ddiogel ac effeithlon. Mae creigiau sydd wedi'u gorchuddio â chen, sgri a bryniau wedi'u gorchuddio â thwmpathau glaswelltog yn darparu heriau symud gwahanol i groesi camfa a bydd eich arweiniad chi yn amhrisiadwy i gerddwyr dibrofiad neu nerfus.





Eich cyfrifoldeb chi yw cyflymder y daith gerdded a gellir defnyddio gwahanol strategaethau yn ddibynnol ar faint ac aelodaeth y grŵp a'u lefelau ffitrwydd cymharol. Bydd cyflymder addas, sy'n seiliedig ar fformiwla amseru briodol ar gyfer y grŵp, yn helpu i sicrhau nad yw cerddwyr dibrofiad yn cerdded yn rhy gyflym; yn arbennig os ydynt yn cerdded ar i fyny. Mae'n bwysig bod ystyriaeth gywir o alluoedd y grŵp yn cael ei chynnwys yn hyn. Ceisiwch gynnal cyflymder sy'n galluogi i chi siarad ag eraill wrth symud; a bydd hyn yn eu galluogi i siarad gyda chi hefyd



## Chapter 1 Movement skills and route finding

### Pwyntiau ymarfer allweddol

- Rhwng yr hyfforddiant a'r asesiad ceisiwch gael digon o ddyddiau cerdded llawn; yn ddefnyddiol wrth i chi gario'r offer y gallai fod ei angen arnoch fel arweinydd grŵp.
- Dylech fesur eich cyflymder ar y dechrau i ddatblygu dealltwriaeth o ba mor gyflym rydych chi'n symud dros fathau penodol o dir.
- Dylech ystyried pa gyngor y gallech ei roi i rywun sy'n croesi cae bach o glogfeini am y tro cyntaf. Pa wybodaeth allai eu helpu i deimlo'n fwy cyfforddus?





Dylai Arweinwyr Mynydd allu dewis o wahanol dechnegau a dewis y rhai sy'n briodol i'r tir a'r amodau. Dylent allu:

## 7. Pennu'r ffordd

- 7.1 Pennu'r ffordd gan ddefnyddio mapiau a ddefnyddir yn gyffredin a deall y defnydd o raddfeydd a symbolau.
- 7.2 Arddangos dealltwriaeth o sut y defnyddir cyfuchliniau a dulliau cartograffeg eraill i gynrychioli cymorth a'u defnyddio i bennu'r ffordd yn effeithiol dros y tir. Gallu adnabod nodweddion topograffig yn y tirlun.
- 7.3 Cysylltu'r map i'r ddaear ac i'r gwrthwyneb. Adnabod nodweddion allweddol yn y tirlun a'u nodi ar y map.
- 7.4 Pennu'r ffordd yn gywir ar draws gwlad gyda map yn unig.
- 7.5 Gallu adleoli'n effeithlon mewn gwahanol sefyllfaoedd. Darparu cyfeirnod grid chwe ffigur wrth wneud hynny.
- 7.6 Mesur pellter yn gywir ar fapiau amrywiol a chyfrifo faint o amser y bydd yn ei gymryd i fynd o un lleoliad i un arall.
- 7.7 Mesur yn effeithiol y pellter sy'n cael ei deithio ar y ddaear gan ddefnyddio technegau priodol ar dir cymhleth, gan gynnwys amseriad cywir.
- 7.8 Defnyddio cwrmpawd yn effeithiol i bennu'r ffordd ar dir cymhleth.
- 7.9 Pennu'r ffordd yn gymwys mewn gwelededd gwael oherwydd amodau tywydd neu dywyllwch.
- 7.10 Esbonio a defnyddio'r wybodaeth a roddir ar fapiau ynghylch hawliau tramwy a mynediad i dir.
- 7.11 Disgrifio buddiannau a chyfyngiadau defnyddio dyfeisiau GPS llaw.

## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae'r gallu i bennu'r ffordd yn sgil allweddol wrth gerdded mynyddoedd ac mae'n rhaid i arweinwyr fod yn hyderus o'u llwybr waeth pa mor gyfyngedig yw gwelededd. Mae'n bwysig eich bod yn gallu pennu'r ffordd yn effeithlon, yn gywir a hyderus a gallu parhau i ofalu am y grŵp, osgoi peryglon a gwneud y daith yn un ddiddorol yr un pryd. Mae gan Arweinwyr Mynydd y fath feistrolaeth ar bennu'r ffordd, dylent allu lleoli unrhyw



nodwedd ar fap neu ar y tir ac adleoli mewn unrhyw leoliad bryn neu fynydd.

Bydd eich profiad hefyd yn eich helpu i allu pennu'r ffordd yn fwy medrus wrth i chi ddewis y dechneg gywir yn hyderus i weddu'r tir a'r lefel o welededd.

Er enghraifft, byddai cerdded ar gyfeirlin mewn gwelededd da tra ar nodwedd tir diffiniedig yn amhriodol; byddai cyfeirio'r map i'r ddaear yn dechneg fwy addas. I'r gwrthwyneb gallai ceisio darllen map ar draws llwyfandir dinodwedd mewn gwelededd gwael achosi i'r arweinydd ddrysu ac yma byddai'r dechneg o gerdded ar gyfeirlin yn fwy priodol.

Mae cyfeiriannu yn ddull defnyddiol a hygyrch o hyfforddiant meicro-lywio ond rhaid i chi gofio bod y defnydd hwn o sgiliau llywio yn wahanol i'r hyn sy'n ofynnol gan fynyddwyr.



Chapter 2 Navigation tools

Chapter 3 Navigation techniques

## Pwyntiau ymarfer allweddol

- Pennu'r ffordd ar draws tir anghyfarwydd pryd bynnag y bo'n bosibl; bydd yn datblygu eich barn fynydda.
- Datblygu eich sgiliau arsylwi er mwyn eich cynorthwyo i adleoli.
- Sicrhau eich bod yn gyfforddus yn defnyddio amrywiaeth o raddfeydd mapiau e.e. mapiau graddfeydd 1:25,000, 1:50,000 a 1:40,000 ym mhob math o amodau.
- Datblygu eich cof mapiau.







## Sgiliau alltaith



Bydd Arweinwyr Mynydd yn gallu goruchwyllo grŵp sy'n gwersylla ar y mynydd ac addysgu gweithgareddau refft gwersylla. Byddant yn gymwys yn bersonol mewn ystod o dechnegau crefft gwersylla ac yn gallu arddangos a hyfforddi gwersyllwyr dibrofiad yn effeithiol yn y rhain. Byddant yn gallu:

### 8. Sgiliau alltaith

#### Offer

- 8.1 Dewis a defnyddio amrywiaeth o bebyll, sachau cysgu, matiau cysgu ac offer gwersylla arall yn briodol.
- 8.2 Dewis, pacio a chario offer personol ac offer y grŵp ar gyfer gwersylla dros nos.

#### Bwyd gwersylla a choginio

- 8.3 Dewis bwyd a diod a chynllunio bwydlenni gan ystyried gwerthoedd maethol.
- 8.4 Arddangos dealltwriaeth o ystyriaethau hylendid bwyd ar gyfer storio, paratoi a choginio bwyd.
- 8.5 Dewis a defnyddio stofiau a thanwydd yn ddiogel.





8.6 Rheoli'r risg o dân wrth goginio gyda grŵp.

## Cynllunio a goruchwyllo

8.7 Dewis a threfnu ardal wersylla a'r pebyll unigol ynddi (ar waelod dyffrynnoedd ac mewn lleoliadau anghysbell).

8.8 Nodi a rheoli unrhyw beryglon yn yr ardal wersylla.

8.9 Rheoli hylendid yr ardal wersylla.

8.10 Rheoli grŵp wrth ddefnyddio gwahanol fathau o lety – byncws, bothi, meysydd gwersylla cyhoeddus a gwyllt.

8.11 Arddangos dealltwriaeth o wersyllu.

8.12 Ymgorffori agwedd effaith leiaf tuag at wersylla.

## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae'n rhaid i Arweinwyr Mynydd fod yn wersyllwyr cymwys eu hunain a gallu rheoli grwpiau sy'n gwersylla mewn gwahanol amgylcheddau o fewn cwrpas y cynllun. Gallai hyn gynnwys goruchwyllo grŵp mewn lleoliad penodol neu gynnal alltaith am fwy na diwrnod. Cydnabyddir y gallai problemau mewn lleoliadau anghysbell fod yn fwy difrifol na'r rhai sy'n digwydd mewn amgylcheddau llai anghysbell. Mae'n rhaid i Arweinwyr Mynydd gadw hyn mewn cof wrth gynllunio taith.

Wrth gynllunio alltaith ar gyfer neu gyda grŵp, mae yna rai ystyriaethau sylfaenol i'w hystyried, er enghraifft y pellter o gymorth, peryglon y safle a'r tir, beth fydd amodau'r tywydd a'r ddaear a'r adnoddau angenrheidiol (offer, bwyd ac yn y blaen). Os byddwch yn gwersylla ar safleoedd wedi'u trefnu neu gyda chaniatâd penodol y tîrfeddiannwr, bydd rhai materion mynediad i grŵp eu hystyried ar wahân i wneud yn siŵr eu bod yn cael yr effaith leiaf ar y safle. Mae gwersylla gwyllt yn fwy cymhleth o bosibl, oherwydd mae mynediad caniataol yn amrywio rhwng Cymru, Lloegr, Yr Alban, Gogledd Iwerddon ac Iwerddon. Unwaith eto, mae strategaethau i leihau effaith yn hollbwysig er mwyn diogelu bregusrwydd yr amgylchedd a sicrhau mynediad yn y dyfodol.

Mae gwybodaeth gadarn am offer gwersylla yn hollbwysig i'r rôl. Fel arweinydd gallwch gynnig cyngor hefyd i wersyllwyr dibrofiad ar y dewis o offer a'i addasrwydd, ac ni fyddai'n bosibl gwneud hyn os nad oes gennych wybodaeth a dealltwriaeth briodol eich hun. Bydd eich gwybodaeth yn eich galluogi i argymhell offer priodol i grwpiau yn eich gofal, gan gofio'r amodau disgwylidig a'r gyllideb sydd ar gael.



Un maes hanfodol y dylai fod gennych wyboda- eth fanwl amdano yw dyluniad, adeiladwaith a nodweddion gwahanol fathau o bebyll. Mae'n bwysig gallu cyfateb pebyll priodol ag amgylcheddau penodol, tywydd a grwpiau yn ogystal â gallu arddangos sut i osod gwahanol fathau o bebyll yn effeithlon a sefydlog. Mae gan wahanol ddyluniadau ac arddulliau o bebyll eu manteision a'u hanfanteision eu hunain. Yn sicr, mae dulliau pacio a gofal am bebyll, gan gynnwys 'atgyweiriadau dros dro' bron yr un mor bwysig â gallu eu gosod yn briodol. Dylid ystyried gofynion cynnal a chadw a dewis ategolion priodol, er enghraifft rhaffau tynhau a phegiau hefyd. Gall cyfateb matiau a sachau cysgu â'r amodau a ragwelir osgoi cario gormod o bwysau yn ystod yr haf neu dreulio noson yn rhynnu ar ddiwedd yr hydref.

Mae coginio a bwyta wrth wersylla yn darparu cyfleoedd cymdeithasol a meithrin tîm gwerth- fawr i grwpiau a'u harweinwyr. Mae hefyd yn gyfnod llawn heriau y mae angen i Arweinydd Mynydd eu rheoli. Mae treulio amser gyda'ch grŵp ymlaen llaw, yn cynllunio pa fwyd y byddant yn ei goginio, pa stofiau a thanwydd i'w defnyddio yn fuddiol iawn.

Mae stofiau yn amrywio o rai ysgafn, bach i'w defnyddio ar daith aml-ddiwrnod i opsiynau mwy sy'n fwy addas ar gyfer meysydd gwersylla sydd â mynediad i gerbydau. Mae gan bob un ohonynt eu cryfderau a'u gwendidau a pha mor addas ydynt i wersyllwyr dibrofiad, gan ystyried materion fel sefydlogrwydd, diogelwch tanwydd, rhwyddineb ail-lenwi â thanwydd a chost. Ar gyfer y mathau mwyaf cyffredin o stofiau, dylai fod gennych syniad clir o sut i addysgu arfer da i wersyllwyr dibrofiad, gan ystyried eu profiad a'u cyfrifoldeb.



## Chapter 5 Living in the mountains

### Pwyntiau ymarfer allweddol

- Dylech ymarfer codi gwahanol fathau o bebyll. Gwnewch ymchwil i weld pam fod gwahani- aethau yn y dyluniad neu'r nodweddion cyffredinol.
- Dylech ystyried sut y gellir rhannu offer rhwng grŵp a pha ffactorau fydd yn dylanwadu ar bwy sy'n cario beth.
- Ymchwiliwch i ddulliau sy'n ystyriol o'r amgylchedd a gadael dim olion o gwbl o ran glanhau'r eitemau a ddefnyddir ar gyfer coginio. Pa systemau y gellir eu defnyddio ar gyfer pacio unrhyw wastraff bwyd?



## Sgiliau addysgu a dysgu



Dylai Arweinwyr Mynydd allu addysgu eraill a hyrwyddo dysgu i sicrhau mwynhad wrth gerdded yn y mynydd- doedd. Dylent allu:

### 9. Sgiliau addysgu a dysgu

- 9.1 Arddangos gallu i addasu'r arddull addysgu i gyflawni anghenion y grŵp.
- 9.2 Nodi a defnyddio tasgau priodol i ddatblygu gweithgarwch grŵp diogel.
- 9.3 Arddangos dealltwriaeth o'r rhesymau dros werthuso taith a llwyddiant y canlyniad.

### Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae angen i Arweinwyr Mynydd greu amgylchedd o ymddiriedaeth a hyder yn gyflym o fewn eu grŵp er mwyn i'r cyfranogwyr deimlo'n hamddenol ac yn gyfforddus i roi cynnig ar weithgareddau newydd a heriol. Gall yr amgylchedd mynyddig ymddangos yn ddigroeso ar adegau a gall y gweithgarwch a'r tir ymddangos yn llethol i'r rhai sy'n anghyfar- wydd â hyn.

Bydd oedran, gallu, gofynion unigol, hyder a lefelau egni ymhlith y grŵp yn galw am



ddulliau gwahanol er mwyn llwyddo. Mae sgiliau cyfathrebu da yn hollbwysig

Mae'r gallu i ddatblygu perthynas, cyfathrebu ar lefel briodol, defnyddio iaith gadarnhaol, darparu gwahanol dechnegau arddangos, cadarnhau dealltwriaeth drwy holi'n fedrus a rhoi adborth defnyddiol ac anogaeth i unigolion yn sail i addysgu effeithiol.

Yn ogystal â'r sgiliau cyfathrebu hyn, mae addysgu effeithiol yn ei gwneud yn ofynnol i Arweinwyr Mynydd allu arsylwi ac asesu galluoedd, lefelau hyder cyfranogwyr a deinameg grwpiau, ac addasu eu dull gweithredu yn unol â hynny.



See all Learning to Lead boxes

## Pwyntiau ymarfer allweddol

- Datblygu cyfres o 'gynlluniau gwersi' ar gyfer addysgu tasgau cyffredin, er enghraifft pacio ar gyfer alltaith neu ganfod llwybr mewn tir mynyddig.
- Ystyried sut y gallech addysgu sgil penodol mewn arddull cyfarwyddiadol, uniongyrchol iawn a sut y byddech yn addysgu'r un sgil mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar fyfyrwyr. Beth fyddai manteision ac anfanteision pob un?
- Ystyried sut y gallech newid eich dull gweithredu mewn tywydd heriol.







# Yr amgylchedd cerdded



Mae Arweinwyr Mynydd yn cyflwyno ac yn cefnogi pobl i gymryd rhan mewn teithiau cerdded, annog defnydd cynaliadwy ac ystyriol o'r awyr agored gan bob defnyddiwr. Byddant yn gallu:

## 10. Mynediad, cadwraeth a'r amgylchedd

- 10.1 Ysbrydoli ac ennyn brwdfrydedd eu grwpiau ar y mynyddoedd yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon ac ehangu eu gwybodaeth\*, eu gwerthfawrogiad a'u dealltwriaeth bersonol o amgylcheddau mynyddig.
- 10.2 Arddangos gwybodaeth am gytundebau mynediad caniataol, hawliau tramwy a deddfwriaeth mynediad, er enghraifft Deddf Cefn Gwlad a Hawliau Tramwy 2000 a Deddf Diwygio Tir (Yr Alban) 2003, a phwysigrwydd bod yn ymwybodol o gyfyngiadau mynediad a glynu atynt pan fo'n berthnasol.
- 10.3 Esbonio sut i gael gwybodaeth am fynediad i dir isel a gwybod sut, ac i bwy, y dylid adrodd problemau o ran mynediad.
- 10.4 Esbonio ymgyrchoedd a chodau ymarfer da perthnasol er enghraifft y Cod Cefn Gwlad, Cod Mynediad Awyr Agored yr Alban a Peidiwch â Gadael Unrhyw Ôl o'ch Ymweliad, a chydabod cyfrifoldeb unigol i leihau effaith a hybu defnydd cynaliadwy o'r awyr agored.



10.5 Arddangos gwybodaeth am reoli tir yn y mynyddoedd ac effeithiau hirdymor y pwysau dynol sy'n cael ei greu drwy'r defnydd amrywiol a wneir ohonynt.

10.6 Arddangos gwybodaeth am ddeddfwriaeth gadwraeth berthnasol yn ogystal â natur ardaloedd dynodedig penodol a chyfyngiadau ar eu defnydd. Dylai Arweinwyr Mynydd allu dangos gwerthfawrogiad hefyd o'r heriau a natur gymhleth cadwraeth ar dir isel.

\*mae enghreifftiau o wybodaeth bersonol berthnasol yn cynnwys planhigion, anifeiliaid, daeareg, prosesau tirffurf (geomorffoleg), hanes, treftadaeth leol, iaith, enwau lleoedd, llên gwerin, esblygiad ein tirwedd a heriau yn y dyfodol.

## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Mae'n bwysig bod gan Arweinwyr Mynydd cymwys wybodaeth gyffredinol gadarn am dir mynyddig. Bydd gallu arweinydd i siarad yn wybodus am ystod o bynciau yn ychwanegu'n fawr at daith yn ogystal â manteisio ar gyfleoedd dysgu pan fyddant yn codi wrth i'r grŵp deithio drwy'r mynyddoedd. Mae buddiannau amrywiol i aelodau grŵp a gall hyn gynnwys:

- meithrin gwerthfawrogiad dyfnach o'r byd naturiol a'n hucheldiroedd
- pwysigrwydd cadwraeth a hamdden gynaliadwy, dealltwriaeth uwch o'r pwysau a'r cyfyngiadau a achosir gan y defnydd amrywiol a wneir o'r tir a pherchnogaeth amrywiol
- dealltwriaeth o ddeddfwriaethau mynediad a threfniadau lleol
- gwerthfawrogiad uwch o ddiwylliant a threftadaeth leol ac iaith

Gellir defnyddio'r gallu i addysgu grwpiau ar bynciau amrywiol hefyd fel strategaeth arweinyddiaeth gynnil ac effeithiol gan y bydd yn galluogi arweinydd i oedi'r daith gerdded i roi seibiant i aelodau'r grŵp neu i gadw'r grŵp gyda'i gilydd heb dynnu sylw unigolion, neu atal sefyllfaoedd rhag datblygu o fewn y grŵp. Gall defnydd o dir mewn ardaloedd mynyddig gynnwys hamdden, cnydau â'r a ffermio da byw, coedwigaeth, trin dŵr, gweithrediadau'r Weinyddiaeth Amddiffyn, hela, saethu adar hela, adfer cynefinoedd a chynhyrchu ynni adnewyddadwy. Gall pob un o'r rhain ffurfio pwnc trafod diddorol i grŵp cyn, yn ystod neu ar ôl taith.

Dylai Arweinwyr Mynydd fod yn ymwybodol o effaith cynnydd mewn gweithgarwch hamdden, gan gynnwys erydiad llwybrau, gwrthdaro rhwng gwahanol weithgareddau hamdden a'r effaith ar gymunedau.



Fel gofyniad sylfaenol, dylai unrhyw grŵp sy'n cael ei arwain gydymffurfio â chodau arfer da, cydymffurfio â deddfwriaeth berthnasol ar fynediad ac unrhyw drefniadau lleol sy'n bodoli. Felly, dylai Arweinwyr Mynydd bob amser geisio gosod esiampl dda, arddangos arfer da ac esbonio diben y codau a ddyluniwyd i leihau effaith defnydd hamdden ar yr amgylchedd ac ar gymunedau gwledig drwy annog mathau penodol o arferion.

Gallai ardaloedd â dynodiadau arbennig fod yn Safleoedd o Ddiddordeb Gwyddonol Arbennig, Ardaloedd Cadwraeth Arbennig neu'n Ardaloedd Gwarchodaeth Arbennig a gallai fod angen cydsyniad swyddogol neu y gwaherddir gweithgareddau yn yr ardaloedd hyn sy'n debygol o niweidio'r nodweddion naturiol y cafodd y safle ei ddynodi amdanynt.

O dro i dro, gallai grŵp sy'n cael ei arwain ddod ar draws cyfyngiad dros dro neu newid i'r trefniadau mynediad ar lwybr a ddewiswyd. Mewn amgylchiadau o'r fath, dylai Arweinwyr Mynydd fod yn gyfarwydd â chanfod gwybodaeth berthnasol yn ôl yr angen a'u bod yn gallu mabwysiadu agwedd hyblyg a diplomataidd er mwyn lleihau unrhyw wrthdaro. Mae ffynonellau gwybodaeth yn cynnwys: awdurdodau lleol, grwpiau cymunedol lleol, fforymau mynediad lleol, fforymau mynediad cenedlaethol, Awdurdodau Parciau Cenedlaethol, tywyslyfrau, mapiau, asiantaethau cefn gwlad, y rhynggrwyd, apiau a chynghorau mynydda. Yn ogystal, dylai Arweinwyr Mynydd gydnabod bod gan bob cerddwr rôl i gynnal mynediad, yn arbennig mewn sefyllfaoedd pan nad yw mynediad wedi'i ddiffinio'n glir.

Oherwydd y bydd pob ymgeisydd yn aelodau o'r cyngor mynydda, disgwylir eu bod yn gyfarwydd â'r gwaith a wneir gan y cynghorau ar fynediad, cadwraeth a'r amgylchedd.



Chapter 6 Where can we go?

Chapter 7 Protecting it for the future

Chapter 8 Understanding the environment







# 11. Gwybodaeth gefndir

11.1 Esboniwch rôl ac ethos Mountain Training a'i gynlluniau, y cynghorau mynydda a chlybiau cerdded. Mae angen arddangos ymwybyddiaeth o hanes, traddodiadau a moeseg cerdded hamdden yn y DU ac Iwerddon.

## Mountain Training

Y rhwydwaith o gyrff dyfarnu sy'n gweinyddu cyrsiau sgiliau a chymwysterau arweinyddiaeth. Darparwyr cymeradwy sy'n cynnal y cyrsiau.

## Cynghorau Mynydda

Mae'r cynghorau yn diogelu buddiannau cerddwyr, dringwyr a mynyddwyr a'r clogwyni, y bryniau a'r mynyddoedd maent yn eu mwynhau.



## Cymdeithas Mountain Training

Cymdeithas aelodaeth Mountain Training sy'n darparu cymorth a chyfleoedd datblygu i hyfforddeion ac ymgeiswyr cymwys.





## Nodiadau canllaw i ymgeiswyr

Nid yw natur cerdded fel gweithgarwch hamdden yn galw am system lywodraethiant ffurfiol, fodd bynnag, mae llawer o gymorth ar gael i bob cerddwr, sy'n cynnwys sefydliadau cenedlaethol Mountain Training, Cymdeithas Mountain Training a'r cynghorau mynydda, ymhlith sefydliadau eraill. Mae'r sefydliadau hyn yn cefnogi ac yn galluogi gweithgarwch yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol ar draws y sbectrwm, o grwpiau ieuenctid a digwyddiadau her i oedolion annibynnol a hyfforddwyr proffesiynol.

Mae elfen Mountain Training o'r rhwydwaith hwn yn darparu hyfforddiant sgiliau a chymwysterau arweinyddiaeth a gydnabyddir yn genedlaethol, yn ogystal â gwybodaeth am arfer da drwy ystod o gyhoeddiadau. Ennill cymhwyster Mountain Training yw ffurfioli eich profiad a'ch cymhwysedd i fod yn gyfrifol am eraill wrth wersylla, cerdded, dringo neu fynydda. Drwy rwydwaith o ddarparwyr cyrsiau cymeradwy ar draws y DU ac Iwerddon, mae 10,000 a mwy o ymgeiswyr yn mynychu cwrs Mountain Training bob blwyddyn ac yn mynd ymlaen i arwain ac ysbrydoli miliynau o bobl. Mae gweledigaeth, cenhadaeth ac ethos Mountain Training yn sail i bob penderfyniad a gweithgarwch.

Gall ymgeiswyr ymuno â Chymdeithas Mountain Training (MTA) fel Hyfforddai neu aelod Llawn. Drwy ymuno â'r gymdeithas cewch fynediad at gyfleoedd hyfforddi i gefnogi eich datblygiad a dod yn rhan o gymuned o arweinwyr dan hyfforddiant ac arweinwyr cymwys sydd â diddordeb a rennir.

Drwy ddarparu cyfleoedd datblygiad personol o'r safon uchaf, gan gynnwys gweithdai, gweminarau a chylchgrawn chwarterol, mae Cymdeithas Mountain Training yn cefnogi ac yn datblygu ei aelodau i ragori.

Mae Cyngor Mynydda Prydain (BMC), Mountaineering Scotland Mountaineering Ireland yn gweithio i ddiogelu buddiannau cerddwyr, dringwyr a mynyddwyr a'r clogwyni, bryniau a'r mynyddoedd y maent yn eu mwynhau. Heb eu gwaith hwy, byddai mynediad i'r mannau hyn yn cael ei leihau i bawb, gan gynnwys i arweinwyr a hyfforddwyr. Drwy ymuno â chyngor mynydda, rydych yn helpu i sicrhau'r mynediad hwn heddiw ac ar gyfer y dyfodol.

Gall clybiau a sefydliadau cerdded bryniau fod yn ddefnyddiol i dywys cyfranogwyr i gyfranogiad annibynnol tymor hir; maent yn cynnwys clybiau lleol neu genedlaethol sefydledig a grwpiau ar-lein llai ffurfiol. Fel arweinydd, mae'n bosibl y bydd cerddwyr dibrofiad yn gofyn am gyngor gennych ar sut i ganfod pobl eraill i gerdded gyda hwy a sut i ddatblygu hyder a chymhwysedd. Gall eich gallu i'w cyfeirio at gyrsiau priodol, er enghraifft cynllun Sgiliau Bryniau a Mynydd Mountain Training neu arweiniad ar ganfod clwb arwain at fwynhad am oes.



# Atodiad 1 – Diffiniadau

---

## Tir mynyddig

At ddiben y cynllun Arweinydd Mynydd, gellir diffinio ‘tir mynyddig’ fel ardal o dir gwyllt a allai gynnwys tir serth a chreigiog anochel lle bydd cerddwyr yn ddibynnol arnyn nhw eu hunain am gymorth ar y pryd. Yn y Deyrnas Unedig ac Iwerddon mae tir mynyddig yn cynnwys:

- Eryri
- Bannau Brycheiniog
- Ardal y Llynnoedd
- Mynyddoedd Mourne
- Ucheldiroedd yr Alban
- Mynyddoedd Galloway
- Mynyddoedd Cork a Kerry
- Mynyddoedd Galway a Mayo
- Mynyddoedd Donegal
- Mynyddoedd Dilyn a Wicklow

## Diwrnod mynydd o safon

Dylid cynnal ‘Diwrnod Mynydd o Safon’ i’r Arweinydd Mynydd ar dir mynyddig yn y DU neu Iwerddon.

Mae safon diwrnod mynydd i’w gweld mewn pethau fel y profiad o amodau uwchben a dan draed, archwilio ardaloedd newydd, y tir dan draed a’r her gorfforol a meddyliol. Dylai profiad diwrnod o safon gyfrannu at wybodaeth, datblygiad personol a chaffael sgiliau cysylltiedig.

Dylid bodloni’r holl feini prawf canlynol:

- yr unigolyn yn cymryd rhan yn y gwaith cynllunio ac arweinyddiaeth.
- archwilir ardal anghyfarwydd.



- byddai cerdded i gopa mynydd sylweddol yn cael ei gynnwys.
- mae angen sgiliau pennu'r ffordd.
- mae gwybodaeth yn cael ei chynyddu a'r sgiliau perthnasol yn cael eu hymarfer
- mae angen barn a gwneud penderfyniadau.
- mae'r daith yn bum awr neu'n fwy.

Mae'r meini prawf hyn yn golygu bod diwrnodau fel aelod o gwrs dan arweiniad, aelod o grŵp yn ymarfer sgiliau, neu ddyddiau a dreulir yn ailadrodd llwybrau cyfarwydd yn annhebygol iawn o fodloni gofynion diwrnod o safon.

## Gwersylla gwyllt

Bydd cerddwyr yn gwersylla'n wyllt ar dir rhostir neu fynyddig yn bell o ffyrdd ac aneddleoedd. Gall gwersylla gwyllt gael effaith andwyol ar yr ardal drwy sathru ar lystyfiant a llygredd drwy wastraff bwyd a gwastraff dynol. Felly, mae angen gwneud hyn mewn ffordd sensitif, drwy gyfuniad sensitif o ofalu am yr amgylchedd a mwynhad personol.

## Amodau haf a gaeaf

Defnyddir y term 'amodau haf' i ddisgrifio unrhyw amodau nad ydynt wedi'u cwmpasu gan y term 'amodau gaeaf'.

Gellir diffinio 'amodau gaeaf' fel cyfnod pan fydd eira a rhew ac mae teithio yn galw am y sgiliau a'r offer sydd eu hangen i ymdopi â pheryglon arbennig amodau gaeaf. Mae cynllun Arweinydd Mynydd Gaeaf Mountain Training yr Alban yn darparu hyfforddiant ac asesiad penodol ar gyfer amodau gaeaf ym mrynau a mynyddoedd y DU ac Iwerddon.

Ni ellir diffinio'r naill derm na'r llall gan gyfran o'r flwyddyn, h.y. gall 'amodau haf' fodoli yn ystod misoedd y gaeaf; yn yr un modd, mae'n bosibl y bydd eira a rhew helaeth, yn arbennig yn ardaloedd mynyddoedd uchel yr Alban, ac felly 'amodau gaeaf', yn bodoli ymhell i mewn i'r haf.



## Gwelededd gwael/tywyllwch

Defnyddir y termau 'gwelededd gwael' a/neu 'dywyllwch' i ddisgrifio sefyllfaoedd lle bydd llinell golwg unigolyn, h.y. pa mor bell y gallant weld, eu bod wedi'u cyfyngu o bosibl gan y tywydd (e.e. niwl/cymylau isel, glaw trwm), yr amgylchedd (e.e. coetir blanhigfa, tir tonnog cymhleth) a/neu'r amser o'r dydd (e.e. gyda'r nos).

Gall unrhyw gyfuniad o'r rhain neu bob un ohonynt gyfyngu llinell golwg unigolyn yn ddifrifol, a fydd yn galw am sgiliau pennu'r ffordd arbenigol i lywio eu taith yn ddiogel ac effeithlon. Nid yw'r nos ynddo'i hun yn golygu tywyllwch. Yn ystod misoedd yr haf yn yr Alban, os bydd yr awyr yn glir, nid yw byth yn mynd yn dywyll iawn. Yn yr un modd, mewn tywydd clir gyda lleuad lawn mae'n annhebygol y bydd yn ddigon tywyll i olygu dibyniaeth ar dechnegau a sgiliau arbenigol i bennu'r ffordd.

## Tir serth

Mae Mountain Training yn disgrifio 'tir serth' fel tir cymhleth lle bydd profiad cerddwyr i ganfod llwybr diogel yn hanfodol, a bydd penderfyniadau ar reoli diogelwch ar stepiau neu rannau amlwg yn galw am grebwyll a rhagwelediad. Gallai tir serth gynnwys tir toredig, yn aml gyda llystyfiant yn tyfu arno gyda chyfran deg o greigiau gweladwy, a allai fod yn rhydd, lle gallai canlyniadau llithriad neu gwmp fod yn ddifrifol.







## Atodiad 2 - Gwybodaeth ychwanegol

---

### Profiad o arweinyddiaeth

Mae dyddiau a dreulir yn arwain grwpiau, gan gynnwys grwpiau cyfoedion, yn brofiad gwerthfawr a gellir eu cyfrif fel dyddiau mynydd o safon cyhyd â'u bod yn cyflawni meini prawf dyddiau o safon, sy'n cynnwys gwneud penderfyniadau ar gyfer y grŵp ac nad ydynt yn ailadrodd llwybrau. Mae'r profiad hwn yn talu ar ei ganfed mewn asesiad.

Mae dyddiau o gynorthwyo arweinydd mwy profiadol yn fuddiol iawn hefyd ond nid ydynt yn cyfrif fel dyddiau o safon (a dylid eu cofnodi ar wahân). Er eich bod yn cynorthwyo arweinydd, hwy sy'n gwneud penderfyniadau yn y pen draw a hwy sydd â'r cyfrifoldeb cyffredinol; mae'n bosibl y byddwch yn cael profiad o weld sut i reoli grwpiau ond ni fydd eich galluoedd personol chi yn cael eu hymestyn.

### Profiad dramor

Er y gall profiad dramor fod yn arwydd defnyddiol o brofiad, dylai'r dyddiau hyn, os ydych yn eu defnyddio fel rhan o'ch 'dyddiadau o safon' y byddwch yn eu cofnodi, dylent fod ar dir ac mewn amodau tebyg i'r rhai a ganfyddir yn y DU ac Iwerddon er mwyn bod yn wirioneddol berthnasol i baratoi ar gyfer asesiad.

Gellir cofnodi profiad a geir mewn ardaloedd ar wahân i'r DU ac Iwerddon os byddant wedi'u cynnal mewn amodau tebyg i'r rhai yn y DU ac Iwerddon.

Fodd bynnag, dylai'r rhan fwyaf o'ch profiad, o leiaf 50% o'r gofynion sylfaenol, fod yn y DU ac Iwerddon.

### Cynnal cyrsiau

Mae cyrsiau Mountain Training yn cael eu cynnal gan ddarparwyr cymeradwy ar hyd a lled y DU ac Iwerddon. Bydd darparwyr cyrsiau Arweinydd Mynydd yn penodi cyfarwyddwr cwrs ar gyfer pob cwrs.

Gallwch ddod o hyd i gyrsiau drwy edrych ar y System Rheoli Ymgeiswyr (CMS) <https://mt.tahdah.me> neu ar ein gwefan <http://www.mountain-training.org/find/find-a-course>.

Bydd canlyniad eich hyfforddiant a'ch asesiad yn cael ei gofnodi ar y System Rheoli Ymgeiswyr (CMS).



## Eithriad o hyfforddiant

Gall ymgeiswyr sydd â phrofiad personol sylweddol eisoes o dir isel, yn ogystal â phrofiad o arwain grwpiau, wneud cais i gael eu heithrio o'r hyfforddiant. I fod yn gymwys i gael eu heithrio, mae'n rhaid i ymgeiswyr fod wedi cyflawni'r gofynion profiad sylfaenol o leiaf ar gyfer mynychu cwrs asesu. Dylai fod ganddynt o leiaf dwy flynedd o brofiad diweddar o arwain grwpiau a gwersylla gwyllt ym mynyddoedd y DU ac Iwerddon.

Mae manylion pellach am y broses eithrio ar gael ar wefan Mountain Training.

Ni ellir eithrio o asesiad.

## Gwybodaeth bellach

Ar ôl i chi basio'r asesiad Arweinydd Mynydd, chi fydd yn gyfrifol am sicrhau eich bod yn ymwybodol o'r arfer da cyfredol a diweddaraf cyhyd ag y byddwch yn defnyddio eich cymhwyster. Byddai Mountain Training yn eich annog i neilltuo rhywfaint o amser yn rheolaidd i'ch datblygiad fel cerddwr ac fel Arweinydd Mynydd.

Yn ôl yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch gellir arddangos cymhwysedd arweinwyr mewn pedair ffordd, sef:

- meddu ar y cymhwyster perthnasol
- meddu ar gymhwyster cyfatebol
- bod wedi derbyn hyfforddiant mewnol priodol
- cymhwyso drwy brofiad

Mae Mountain Training yn cymeradwyo'r farn hon, ac yn pwysleisio bod cymwysterau a gydnabyddir yn genedlaethol yn elfennau allweddol mewn dull gweithredu o'r fath.

Gellir parhau i fod yn gyfredol a chymwys mewn ffyrdd amrywiol, ac un o'r rhain yw ymuno â chymdeithas.

Mae Cymdeithas Mountain Training yn gymdeithas aelodaeth a grëwyd i gefnogi ymgeiswyr dan hyfforddiant ac ymgeiswyr cymwys drwy ddarparu mynediad at weithdai datblygu, cynadleddau a digwyddiadau dysgu drwy gyfoedion ymhlith buddiannau eraill yr aelodau.



Mae ein cymdeithas yn sefydliad aelodaeth a all eich helpu wrth i chi weithio tuag at un o'n cymwysterau.

Fel cymdeithas aelodaeth rydym yn adeiladu cymuned o arweinwyr, hyfforddwyr a hyfforddwyr hyderus ac arbenigol, y gobeithiwn y byddwch yn ymuno â hi.

### Gallwn eich helpu gyda:

- Arbedion mawr ar offer a chyfarpar
- Amrywiaeth eang o weithdai datblygu achrededig, digwyddiadau a chyfleoedd
- Mentora arbenigol ar gyfer eich cymhwyster
- Rhwydweithiau rhanbarthol a chyfleoedd i feithrin cysylltiadau ag eraill yn y sector
- Cylchgrawn chwarterol The Professional Mountaineer sy'n cynnig cyngor, awgrymiadau ac arweiniad ar weithio a/neu wirfoddoli yn y sector gan gymheiriaid yn y proffesiwn
- Cyfraddau a drafodwyd yn arbennig ar gyfer yswiriant atebolrwydd ar gyfer aelodau cymwys

Gall unrhyw un ymuno o'r funud y maent yn cofrestru ar gyfer cymhwyster Mountain Training, a gallant ymuno unrhyw bryd wrth weithio tuag at gymhwyster neu pan fyddant wedi cymhwyso.

Ymunwch trwy'ch cyfrif ar System Rheoli Ymgeiswyr Mountain Training (Tahdah - CMS).

“Mae'r gweithdai rydw i wedi'u gwneud wedi bod yn wych ac yn bendant wedi fy ngwneud yn arweinydd gwell” Alex, aelod o'r Gymdeithas.

“Mae'r Gymdeithas yn cynnig ystod ragorol o DPP, sydd wedi rhoi dealltwriaeth ehangach i mi o'r rôl, y sgiliau a'r arbenigedd sydd eu hangen i fod yn arweinydd gwych. Argymell yn bendant..” Charlie, aelod o'r Gymdeithas.