

INFORMATION FOR TEACHERS



Thanks for choosing to visit Plas Menai!

For over 40 years, we've been turning the great outdoors into an epic playground at Plas Menai delivering action-packed adventure programmes that give schools the ultimate activity trip experience. Whether it's paddling, sailing, or conquering new challenges, we've got the magic formula for unforgettable memories and life-long skills. We're here to inspire a love for the outdoors and help young adventurers grow in confidence, communication, and teamwork. With tailor-made programmes, every trip is designed to unlock new potential and plenty of fun because learning shouldn't feel like a classroom chore!

WHY PLAS MENAI?

Well, for starters, our backdrop is straight out of a postcard, on the banks of the Menai Strait and just a stone's throw from the rugged beauty of Snowdonia National Park. Whether your pupils are Key Stage 2, 3, or 4, an adventure with us ticks the curriculum boxes and the "that was amazing!" box. Rain or shine, summer or winter, there's never a dull moment here.

Our team of experienced instructors is all about creating positive, exciting learning experiences that encourage problem-solving, teamwork, and decision-making. Rest assured safety always comes first. We're AALA licensed, LOTC badge holders, RYA and Swim Wales accredited and experts in helping young explorers thrive in a safe environment. We've got a massive range of activities lined up for you, with some fantastic new adventures coming in 2025!



A TYPICAL DAY AT PLAS MENAI? HERE'S HOW IT ROLLS:

- Start with one wet and wild activity, think splashes, sails, and paddles.
- Follow it up with a dry land challenge, take on our fantastic new high ropes course, enter our caving system, take on the mountain bike track, or team adventures.
- Evenings? We've got you covered! Dive into an exciting evening activity like orienteering, night-line or a campfire session. Feeling a little more chilled? Kick back in our comfy lounge, pop on a movie, and relax with your friends. Adventure or downtime it's your call!
- When it comes to the food - Get set up with a full cooked breakfast, refuel with a tasty lunch (you'll need the energy!) and wrap up the day with a hearty dinner and recap on your adventures.

LEARNING, FUN, AND A DASH OF ADVENTURE!

Our programmes are carefully crafted with a unique curriculum designed to do a lot more than just deliver a great day out. While pupils dive into all the amazing activities we offer, they'll also develop essential skills - teamwork, resilience, and independence. Setting them up to become well-rounded individuals ready to take on the world.

By stepping outside their comfort zone and into the great outdoors, pupils discover a new side of themselves, gaining personal and social skills that can't be taught in a classroom. And don't worry, we've got their days (and evenings) packed with the perfect balance of learning and fun.

PLEASE NOTE - Plas Menai DO NOT send out confirmed daily schedules / programmes in advance. The North Wales weather loves to keep us on our toes! What we can promise is an exciting, varied programme that gives every child a taste of everything Plas Menai has to offer.

The children will head home with unforgettable experiences, a sense of achievement, and memories to last a lifetime. If there's a must-do activity from our premium list that you'd like to include in your programme, just let us know. We will happily provide a quote and make it happen. On the flip side, if there's an activity you'd rather skip, we're happy to accommodate, however we would need to know in advance. Party leaders are welcomed and encouraged to participate in the activities as well. The students will look to their party leaders for encouragement and follow their example, so the more enthusiastic the leader the better.

To keep things running smoothly with schedules, rotations, and ratios, these custom tweaks / exclusions can apply to one activity per school.



STAFF TRAINING AND QUALIFICATIONS

At Plas Menai, safety is our number one priority. To that end, we are rigorous in our staff selection and training processes. All staff hold current First Aid Certificates and are DBS checked. All of our instructors also hold relevant qualifications for their chosen sports. For many of our sports, we require a National Governing Body Award. For those activities where there are no relevant NGB Award, we have a program for in-house training to ensure all activities are safe and consistent.

Our aim to develop our staff through continuous personal development in all aspects of the outdoor industry. All of our instructors have a passion for the outdoors that translates into an exciting and enjoyable experience for our students.

PARTICIPANT GUIDELINES

In order to ensure the safety of all participants, we do ask that everyone follows our guidelines as outlined below. These are in place to make sure everyone has a safe and enjoyable trip. Any participant not following these guidelines may be asked to leave the activity. This is at the discretion of the instructor.

- Always follow the directions and instructions of the Plas Menai Staff at all times.
- Use all equipment correctly and safely. If you have any questions, please ask an instructor they are all happy to help.
- Look after the environment and abide by the country code.
- Do not litter. All rubbish is to be placed in a bin or carried back with you to the centre if necessary.
- Smoking/vaping is not allowed on site; you must leave the Plas Menai site to smoke/vape.
- Smoking/vaping is prohibited while wearing Plas Menai equipment (e.g. Buoyancy aid).
- What NOT to Wear - Please do not wear open-toed shoes (i.e. sandals, flip flops) or Crocs.

SCHOOL STAFF RESPONSIBILITIES

- Your school will be appointed a Course Director.
- Fire Warden - training will be given to your staff on arrival.
- For information - 'In Case of Fire' Instructions will be given to students on arrival.
- Supervise all students when they're NOT in an activity with an instructor, such as free time and during mealtimes.
- Help students when preparing for and at the end of every activity session - kitting up and removing kit.
- Staff members are to stay in the same building as their students when the students retire for the night whether they're in the HOUSES and/or the MAIN CENTRE - make sure your students know where to find your room.
- Meals in the dining room will likely be staggered.
- It is possible for your staff to take a group for a short walk of an evening along the coastal/cycle path towards Caernarfon or towards Felinheli. Let the reception staff know if you leave the site and when you plan to get back. Let Reception know when you get back.

There's WiFi at Plas Menai.

IMPORTANT - We ask that one of your staff be a Shopkeeper, to accept orders and payment for Plas Menai keepsakes. These will be boxed and given to your staff before leaving, to be distributed to your pupils back at school. Please liaise with the daytime receptionist.





ON ARRIVAL, PLEASE PRESENT PRINTED COPIES OF:

- The AOR / Medical Disclaimer (Parental Consent Form)
- Emergency Information - information of a 24-hour emergency contact name and number back at school, and also mobile numbers/medical/dietary information for each of your staff staying at Plas Menai.
- Accommodation Information - this will be the list of all attendees (pupils and staff) and given to the Course Director and Head of Catering.
- Dietary Information - this is the list of all attendees (pupils and staff) and will be given to the Course Director and Head of Catering.

The School's information will be held securely in Reception during your stay and for 21 days before being shredded.

Check-out is 10am on the day you leave. Luggage is to be taken to a storage area as directed by your Course Director. We also ask that you help our housekeeping team by stripping the beds and leaving linen on the bed. We want you to have the best time ever!

CONCERNS DURING YOUR STAY

We want to make sure you have a great time with us. We aim to resolve any issues as quickly as we can. Therefore, if you have any concerns during your stay, please tell a member of the team as soon as possible.

DIETARY AND MEDICAL POLICY

Before arrival at the centre each participant, including teachers and visiting staff, must complete one of our medical disclaimer forms.

We ask that any participant who requires medication with them at all times (inhaler, epi-pen) brings 2 prescriptions with them. One can be given to their party leader and one to their instructor for each activity session.

We ask that the school provide a responsible adult who supervises the administration of all necessary daily medication. Plas Menai must be made aware of all necessary precautions that instructors and staff might need to take ahead of the course.





CODE OF CONDUCT

In order for everyone to have an enjoyable experience, we ask that all participants follow our Code of Conduct at all times.

- Everyone will be treated with kindness and respect regardless of age, ability, gender, sexuality, religious preference, race, nationality, or ethnic origin.
- All rubbish must be put in appropriate bins. If no bins are nearby (for example, while on activity) the rubbish will be carried until a bin is found.
- Part of being respectful to all participants is being punctual at all times. Everyone should arrive at meal times and activities promptly to prevent delays.
- Never use equipment or an activity area unless instructed by a member of Plas Menai staff to do so.
- No inappropriate, vulgar, or harassing language will be tolerated.
- No violence or aggressive behaviour will be tolerated.
- Safety is paramount. All participants must follow the directions of instructors and behave in a safe manner, particularly while on activities. Anyone jeopardising anyone's safety, including their own, will be removed from the course. It is important everyone understands the fire procedures and in particular school/group staff understand their responsibilities in the evening. If unsure please ask Plas Menai staff before 5.00 pm on 1st day.
- If a participant is repeatedly disruptive, this person will be removed from the group and sent home as soon as possible, with a school staff member to supervise them.
- No alcohol or drugs (unless prescribed by a doctor) is to be used at any time during the course. Any person found under the influence or in possession of such will be sent home immediately, with a school staff member to supervise them.
- All property and equipment should be treated with care and handled as per the instructor's directions. Any damage inflicted on Plas Menai property or equipment will be payable in full.

Please note: Any participant sent home will not receive a refund of any kind.



GWYBODAETH I ATHRAWON



Diolch am ddewis Plas Menai

Ers dros 40 mlynedd, rydym wedi bod yn troi'r awyr agored yn faes chwarae epig ym Mhlas Menai gan gyflwyno rhaglenni antur llawn gweithgareddau sy'n rhoi'r profiad trip gweithgaredd eithaf i ysgolion. Boed yn padlo, yn hwylio, neu'n goresgyn heriau newydd, mae gennym ni'r fformiwla hud ar gyfer atgofion bythgofiadwy a sgiliau gydol oes.

Rydyn ni yma i ysbrydoli cariad at yr awyr agored a helpu anturwyr ifanc i dyfu mewn hyder, cyfathrebu a gwaith tîm. Gyda rhaglenni wedi'u teilwra, mae pob taith wedi'i chynllunio i ddatgloi potensial newydd a digon o hwyl oherwydd ni ddylai dysgu deimlo fel tasg ystafell ddosbarth!

PAM PLAS MENAI?

Wel, i ddechrau, mae ein cefndir yn syth allan o gerdyn post, ar lannau'r Fenai a dim ond tafliad carreg o harddwch garw Parc Cenedlaethol Eryri. Boed eich disgyblion yn Gyfnod Allweddol 2, 3, neu 4, mae antur gyda ni yn ticio'r blychau cwricwlwm ac "roedd hynny'n anhygoel!" bocs. Glaw neu hindda, haf neu aeaf, does byth eiliad ddiflas yma.

Mae ein tîm o hyfforddwyr profiadol yn ymwneud â chreu dysgu cadarnhaol, cyffrous profiadau sy'n annog datrys problemau, gwaith tîm a gwneud penderfyniadau. Byddwch yn dawel eich meddwl bob amser yn dod yn gyntaf. Rydym wedi'n trwyddedu gan AALA, yn ddeiliaid bathodyn LOTC, wedi'n hachredu gan RYA a Nofio Cymru ac yn arbenigwyr ar helpu fforwyr ifanc i ffynnu mewn amgylchedd diogel.

Mae gennym ni amrywiaeth enfawr o weithgareddau wedi'u trefnu ar eich cyfer, gyda rhai anturiaethau newydd gwyh yn dod yn 2025!

DIWRNOD ARFEROL YM MHLAS MENAI? DYMA SUT MAE'N RHOLIO:



- Dechreuwch gydag un gweithgaredd gwlyb a gwyllt, meddyliwch am dasgau, hwyliau a rhwyfau.
- Dilynwch hyn gyda her tir sych, ewch ar ein cwrs rhaffau uchel newydd gwyh, ewch i mewn i'n system ogofa, ewch ar y trac beicio mynydd, neu anturiaethau tîm.
- Nosweithiau? Rydym ni wedi rhoi sylw i chi! Deifiwch i mewn i weithgaredd nos gyffrous fel cyfeiriannu, llinell nos neu sesiwn tân gwersyll. Teimlo ychydig yn fwy oer? Ciciwch yn ôl yn ein lolfa gyfforddus, galwch ar ffilm, ac ymlaciwch gyda'ch ffrindiau.
- Eich galwad chi yw amser antur neu segur!
- O ran y bwyd - Paratowch gyda brecwast llawn wedi'i goginio, ail-lenwi â chinio blasus (bydd angen yr egni arnoch chi!), a diweddwrch y diwrnod gyda chinio swmpus ac ailadroddwrch eich anturiaethau.

DYSGU, HWYL, A ANTUR!

Mae ein rhaglenni wedi'u saernïo'n ofalus gyda chwricwlwm unigryw sydd wedi'i gynllunio i wneud llawer mwy na dim ond darparu diwrnod allan gwyh. Tra bod disgyblion yn plymio i mewn i'r holl weithgareddau anhygoel rydyn ni'n eu cynnig, byddan nhw hefyd yn datblygu sgiliau hanfodol - gwaith tîm, gwydnwch ac annibyniaeth. Eu sefydlu i ddod yn unigolion cyflawn sy'n barod i ymgymryd â'r byd.

Wrth gamu y tu allan i'w parth cysurus ac i'r awyr agored, mae disgyblion yn darganfod ochr newydd iddyn nhw eu hunain, gan ennill sgiliau personol a chymdeithasol na ellir eu haddysgu mewn ystafell ddosbarth. A pheidiwch â phoeni, mae gennym ni eu dyddiau (a'u nosweithiau) yn llawn gyda'r cydbwysedd perffaith o ddysgu a hwyl.

SYLW - Nid yw Plas Menai yn anfon amserlenni / rhaglenni dyddiol wedi'u cadarnhau ymlaen llaw. Mae tywydd Gogledd Cymru wrth ei fodd yn ein cadw ar flaenau ein traed! Yr hyn y gallwn ei addo yw rhaglen gyffrous, amrywiol sy'n rhoi blas i bob plentyn o bopeth sydd gan Blas Menai i'w gynnig.

Byddant yn mynd adref gyda phrofiadau bythgofiadwy, ymdeimlad o gyflawniad, ac atgofion i bara am oes. Os oes gweithgaredd y mae'n rhaid ei wneud o'n rhestr premiwm yr hoffech ei gynnwys yn eich rhaglen, rhowch wybod i ni. Byddwn yn hapus i ddarparu dyfynbris a gwneud iddo ddigwydd. Ar yr ochr fflip, os oes gweithgaredd y byddai'n well gennych ei hepgor, rydym yn hapus i wneud lle, ond byddai angen i ni wybod ymlaen llaw. Croesewir ac anogir arweinwyr y pleidiau i gymryd rhan yn y gweithgareddau hefyd. Bydd y myfyrwyr yn troi at arweinwyr eu pleidiau am anogaeth ac yn dilyn eu hesiampl, felly gorau po fwyaf brwdfrydig yw'r arweinydd.

Er mwyn cadw pethau i redeg yn esmwyth gydag amserlenni, cylchdroadau, a chymarebau, gall y newidiadau / gwaharddiadau arfer hyn fod yn berthnasol i un gweithgaredd fesul ysgol.



HYFFORDDIANT A CHYMWYSTERAU STAFF

Ym Mhlas Menai, diogelwch yw ein prif flaenoriaeth. I'r perwyl hwnnw, rydym yn drylwyr yn ein prosesau dewis a hyfforddi staff. Mae pob aelod o staff yn meddu ar Dystysgrifau Cymorth Cyntaf cyfredol ac yn cael gwiriad DBS. Mae gan bob un o'n hyfforddwyr hefyd gymwysterau perthnasol ar gyfer eu dewis chwaraeon. Ar gyfer llawer o'n chwaraeon, mae angen Gwobr Corff Llywodraethu Cenedlaethol arnom. Ar gyfer y gweithgareddau hynny lle nad oes Dyfarniad CRhC perthnasol, mae gennym raglen ar gyfer hyfforddiant mewnlol i sicrhau bod pob gweithgaredd yn ddiogel ac yn gyson. Ein nod yw datblygu ein staff trwy ddatblygiad personol parhaus ym mhob agwedd ar y diwydiant awyr agored. Mae gan bob un o'n hyfforddwyr angerdd am yr awyr agored sy'n trosi'n brofiad cyffrous a phleserus i'n myfyrwyr. Er mwyn sicrhau diogelwch yr holl gyfranogwyr, gofynnwn i bawb ddilyn ein canllawiau fel yr amlinellir isod. Mae'r rhain yn eu lle i sicrhau bod pawb yn cael taith ddiogel a phleserus. Gellir gofyn i unrhyw gyfranogwr nad yw'n dilyn y canllawiau hyn adael y gweithgaredd. Mae hyn yn ôl disgrisiwn yr hyfforddwr.

CANLLAWIAU I GYFRANOGWYR

Dilynwch gyfarwyddiadau a chyfarwyddiadau Staff Plas Menai bob amser.

- Defnyddio'r holl offer yn gywir ac yn ddiogel. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, gofynnwch i hyfforddwr maen nhw i gyd yn hapus i helpu.
- Gofalwch am yr amgylchedd a chadw at god y wlad.
- Peidiwch â sbwriel. Mae'r holl sbwriel i'w roi mewn bin neu ei gario'n ôl gyda chi i'r ganolfan os oes angen.
- Ni chaniateir ysmygu/anwedd ar y safle; rhaid gadael safle Plas Menai i ysmygu/vape. Gwaherddir ysmygu/anwedd wrth wisgo offer Plas Menai (e.e. cymorth hynofedd).
- Beth NA ddylid ei wisgo
- Peidiwch â gwisgo esgidiau blaen agored (h.y. sandalau, fflip-fflops) na Crocs.

CYFRIFOLDEBAU STAFF YR YSGOL

- Bydd eich ysgol yn cael ei phenodi'n Gyfarwyddwr Cwrs.
- Warden Tân - rhoddir hyfforddiant i'ch staff wrth gyrraedd.
- Er gwybodaeth - 'Rhag ofn Teg' Rhoddir cyfarwyddiadau i fyfyrwyr wrth gyrraedd.
- Goruchwyliwch yr holl fyfyrwyr pan NAD ydynt mewn gweithgaredd gyda hyfforddwr, megis amser rhydd ac yn ystod amser bwyd.
- Helpu myfyrwyr wrth baratoi ar gyfer ac ar ddiwedd pob sesiwn gweithgaredd - gwisgo a thynnu cit.
- Mae aelodau staff i aros yn yr un adeilad â'u myfyrwyr pan fydd y myfyrwyr yn ymddeol am y noson p'un a ydynt yn y TAI a/neu'r BRIF GANOLFAN - gwnewch yn siŵr bod eich myfyrwyr yn gwybod ble i ddod o hyd i'ch ystafell.
- Mae'n debygol y bydd prydau bwyd yn yr ystafell fwyta yn amrywio.
- Mae'n bosib i'ch staff fynd â grŵp am dro bach gyda'r nos ar hyd y llwybr arfordirol/beicio tuag at Gaernarfon neu i gyfeiriad y Felinheli. Rhowch wybod i staff y dderbynfa os byddwch yn gadael y safle a phryd rydych yn bwriadu dychwelyd. Rhowch wybod i'r Dderbynfa pan fyddwch chi'n dychwelyd.



Mae yna WiFi yn Plas Menai.

PWYSIG - Gofynnwn i un o'ch staff fod yn Siopwr, i dderbyn archebion a thaliad am gofrodion Plas Menai. Bydd y rhain yn cael eu rhoi mewn bocsys a'u rhoi i'ch staff cyn gadael, i'w dosbarthu i'ch disgyblion yn ôl yn yr ysgol. Cysylltwch â'r derbynnydd yn ystod y dydd.



WRTH GYRRAEDD, CYFLWYNWCH GOPIAU PRINTIEDIG O:

- Yr AOR / Ymwadiad Meddygol (Ffurflen Cydsyniad Rhiant)
- Gwybodaeth Argyfwng - gwybodaeth am enw a rhif cyswllt brys 24 awr yn ôl yn yr ysgol, a hefyd rhifau ffôn symudol/gwybodaeth feddygol/dietegol ar gyfer pob un o'ch staff sy'n aros ym Mhlas Menai.
- Gwybodaeth am Lety - dyma fydd y rhestr o'r holl fynychwyr (disgyblion a staff) a rhoddir i Gyfarwyddwr y Cwrs a Phennaeth Arlwy.
- Gwybodaeth Ddeietegol - dyma restr o'r holl fynychwyr (disgyblion a staff) a bydd yn cael ei rhoi i Gyfarwyddwr y Cwrs a Phennaeth Arlwy.

Bydd gwybodaeth yr Ysgol yn cael ei gadw'n ddiogel yn y Derbyn yn ystod eich arhosiad ac am 21 diwrnod cyn cael ei rwygo.

Amsar gadael yr ystafell yw 10am ar y diwrnod y byddwch yn gadael. Mae bagiau i'w cludo i ardal storio yn unol â chyfarwyddyd eich Cyfarwyddwr Cwrs. Gofynnwn hefyd i chi helpu ein tîm cadw tŷ trwy dynnu'r gwely a gadael dillad gwely ar y gwely. Rydyn ni eisiau i chi gael yr amser gorau erioed!

PRYDERON YN YSTOD EICH ARHOSIAD

Rydyn ni eisiau gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael amser gwych gyda ni. Ein nod yw datrys unrhyw faterion cyn gynted ag y gallwn. Felly, os oes gennych unrhyw bryderon yn ystod eich arhosiad, dywedwch wrth aelod o'r tîm cyn gynted â phosibl.

POLISI DEIETEGOL A MEDDYGOL

Cyn cyrraedd y ganolfan rhaid i bob cyfranogwr, gan gynnwys athrawon a staff sy'n ymweld, lenwi un o'n ffurflenni ymwadiad meddygol.

Gofynnwn i unrhyw gyfranogwr sydd angen meddyginiaeth gyda nhw bob amser (anadlydd, epi-pen) ddod â 2 bresgripsiwn gyda nhw. Gellir rhoi un i arweinydd eu plaid ac un i'w hyfforddwr ar gyfer pob sesiwn gweithgaredd.

Gofynnwn i'r ysgol ddarparu oedolyn cyfrifol sy'n goruchwyllo gweinyddiad yr holl feddyginiaethau dyddiol angenrheidiol. Rhaid gwneud Plas Menai yn ymwybodol o'r holl ragofalon angenrheidiol y gallai fod angen i hyfforddwyr a staff eu cymryd cyn y cwrs.





COD YMDDYGIAD

Er mwyn i bawb gael profiad pleserus, gofynnwn i bawb sy'n cymryd rhan ddilyn ein profiad ni

- Bydd pawb yn cael eu trin â charedigrwydd a pharch waeth beth fo'u hoedran, gallu, rhyw, rhywioldeb, ffafriaeth grefyddol, hil, cenedligrwydd neu darddiad ethnig.
- Rhaid rhoi'r holl sbwriel mewn biniau priodol. Os nad oes biniau gerllaw (er enghraifft, tra ar weithgaredd) bydd y sbwriel yn cael ei gario nes dod o hyd i fin.
- Rhan o ddangos parch at bawb sy'n cymryd rhan yw bod yn brydlon bob amser. Dylai pawb gyrraedd amser bwyd a gweithgareddau yn brydlon i atal oedi.
- Peidiwch byth â defnyddio offer neu faes gweithgaredd oni bai bod aelod o staff Plas Menai yn dweud wrthyhych i wneud hynny.
- Ni oddefir unrhyw iaith amhriodol, aflednais neu aflonyddus.
- Ni fydd unrhyw drais nac ymddygiad ymosodol yn cael ei oddef.
- Mae diogelwch yn hollbwysig. Rhaid i bob cyfranogwr ddilyn cyfarwyddiadau hyfforddwyr ac ymddwyn mewn modd diogel, yn enwedig tra ar weithgareddau. Bydd unrhyw un sy'n peryglu diogelwch unrhyw un, gan gynnwys ei ddiogelwch ei hun, yn cael ei dynnu o'r cwrs. Mae'n bwysig bod pawb yn deall y gweithdrefnau tân ac yn enwedig staff yr ysgol/grŵp yn deall eu cyfrifoldebau gyda'r nos. Os yn ansicr, gofynnwch i staff Plas Menai cyn 5.00 pm ar y diwrnod 1af.
- Os bydd cyfranogwr yn tarfu dro ar ôl tro, bydd y person hwn yn cael ei dynnu o'r grŵp a'i anfon adref cyn gynted â phosibl, gydag aelod o staff yr ysgol i'w oruchwyllo.
- Ni ddylid defnyddio unrhyw alcohol na chyffuriau (oni bai eu bod wedi'u rhagnodi gan feddyg) ar unrhyw adeg yn ystod y cwrs. Bydd unrhyw berson a ddarganfyddir dan ddylanwad neu yn meddu ar y cyfryw yn cael ei anfon adref ar unwaith, gydag aelod o staff yr ysgol i'w oruchwyllo.
- Dylid trin yr holl eiddo ac offer yn ofalus a'u trin yn unol â chyfarwyddiadau'r hyfforddwr. Bydd unrhyw ddifrod i eiddo neu offer Plas Menai yn daladwy yn llawn.

Sylwer: Ni fydd unrhyw gyfranogwr a anfonir adref yn derbyn ad-daliad o unrhyw fath.

