**Canllaw i redeg ymgyrch hygyrch a chynhwysol**

Rydym yn annog i’n holl fyfyrwyr fod yn weithgar yn codi eu lleisiau ac yn hyrwyddo newid yn ein cymuned, ond rydym yn cydnabod y bydd rhai myfyrwyr yn wynebu rhwystrau ychwanegol rhag cymryd rhan.

Fel ymgyrchydd, mae’n bwysig ystyried sut y gallwch redeg ymgyrch hygyrch a chynhwysol er mwyn sicrhau bod mynediad cyfartal i bawb a hoffai gymryd rhan!

**Hygyrchedd:**

Gellir defnyddio technoleg ddarllen sgrin ar gyfer y canllaw hwn

Os oes angen arnoch gael y canllaw hwn mewn fformat arall, e-bostiwch [llaisum@aber.ac.uk](mailto:llaisum@aber.ac.uk)

Ysgogir y canllaw hwn gan gynnwys a grëwyd gan KCLSU.

**Defnyddio’r rhagenwau cywir**

**Rhagenwau 101**

* Peidiwch byth â rhagdybio rhagenwau rhywun; gallai beri gofid go iawn i unigolyn – os nad ydych yn siŵr yna defnyddiwch nhw/eu
* Nid yw rhagenwau o reidrwydd yn dynodi hunaniaeth rhywedd rhywun er y gall ei hawgrymu
* Gall rhagenwau newid, ee mae rhai pobl rhyweddhylifol yn dewis rhagenwau gwahanol yn ystod diwrnod
* Bydd rhai yn gyfforddus iawn gyda rhagenwau tra fod rhai eraill yn dal i ddarganfod eu rhagenwau eu hunain – mae cychwyn sgwrs am ragenwau yn bwysig, ond peidiwch â phwyso os nad oes awydd.

**Yn ystod yr ymgyrch**

* Cyflwynwch eich hun gyda’ch rhagenwau os ydych chi’n gyfforddus i’w rhannu
* Os nad ydych chi’n siŵr am ragenwau rhywun, gofynnwch yn gwrtais ond peidiwch â rhoi pwysau arnynt i rannu
* Annog pobl i ddefnyddio bathodynnau rhagenw neu i’w hysgrifennu ar eu bio Zoom mewn digwyddiadau
* Peidiwch â rhagdybio bod rhywun yn gyfforddus yn rhannu eu rhagenwau ym mhob sefyllfa

**Rhannu eich ymgyrch**

**Nodau**

* Ystyriwch yr effaith y bydd eich syniadau yn cael ar wahanol grwpiau o fyfyrwyr, ni fydd eich profiad personol yr un â rhywun arall
* Ystyriwch eich defnydd iaith, ac a fydd hyn yn adlewyrchu’r myfyrwyr rydych chi’n gobeithio eu cynrychioli – os ydych chi’n ansicr, beth am i chi ofyn barn fyfyrwyr eraill

**Y Cyfryngau Cymdeithasol**

* Ychwanegu capsiynau at straeon Instagram
* Ychwanegu disgrifiadau llun at gyfryngu cymdeithasol – gyda rhai, bydd hyn yn rhan o’r wefan, ond ar gyfer eraill fel Instagram gellir ychwanegu i’r capsiwn
* Os oes opsiwn testun yn unig a ellir ei ddefnyddio gyda darllenydd sgrin – gellir defnyddio ctrl shifft U ar y rhan fwyaf o ddogfennau
* Ychwanegu capsiynau i gyfarfodydd Zoom

**Hysbysebion corfforol ee pamffledi a phosteri**

* Ystyriwch bosteri testun yn unig
* Osgoi cefndiroedd gwyn plaen – mae llwydwyn*(off-white)* yn well ar gyfer pobl sydd â gwahaniaethau canfyddiadol
* Mae codau QR â rhagor o wybodaeth hefyd yn ffordd dda i bobl gymryd gwybodaeth gyda nhw a’i darllen yn eu hamser eu hun.

**Cynnal Digwyddiadau**

**Y Camau Cynllunio**

* Ystyriwch gynnal amryw ddigwyddiadau – bydd digwyddiadau heb alcohol yn well gan rai myfyrwyr
* Ystyriwch amrywio amserau eich digwyddiad – a fydd yn ystod codi plant o’r ysgol neu’n hwyr gyda’r nos pan fydd myfyriwr anabl wedi blino’n ormod?
* Rhowch rybudd cynnwys pan yn trafod pynciau sensitif fel bod myfyrwyr yn gallu paratoi o flaen llaw
* Cynlluniwch seibiannau o 10 munud o leiaf yn ystod digwyddiadau lle bod gan fyfyrwyr yr opsiwn i godi a symud. Gwnewch yn siŵr i gyfleu hyn ar ddechrau’r digwyddiad
* Ystyriwch ffrydiau byw ar y cyd yn ystod digwyddiadau ar gyfer y myfyrwyr na all ddod mewn person ee dysgu o bell neu fyfyrwyr anabl
* Bydd darparu agenda sylfaenol o flaen llaw yn helpu myfyrwyr niwralamrywiol i wybod

**Ystyriaethau mynediad corfforol**

* Oes modd mynd i mewn i’r lle heb risiau neu a oes lifft?
* A oes llecyn tawel ar gyfer myfyrwyr os ydynt yn teimlo’n bryderus neu wedi’u gorsymbylu ?
* A oes tai bach niwtral eu rhywedd ar gael?
* Fydd angen cael cyfieithydd BSL neu angen defnyddio dolen glyw?
* Cerddoriaeth – ystyriwch y sŵn
* Golau – a fydd goleuadau strôb?

Gwnewch yn siŵr cyn digwyddiad, eich bod yn cyfleu i fyfyrwyr yr opsiynau hygyrch a fydd ar gael beth bynnag y bo. Sicrhewch hefyd fod modd i fyfyriwr gysylltu â chi i gael mwy o wybodaeth neu i ofyn am ymaddasiad rhesymol.

Dyma awgrymiad ar eirio rhywbeth: *“os oes gennych anabledd neu unrhyw anghenion ychwanegol a bod arnoch gymorth i gymryd rhan yn llawn yn y gweithgareddau, e-bostiwch [abc@aber.ac.uk].”*

**Mynd at fyfyrwyr**

Mynd allan a siarad â myfyrwyr yw un o’r ffyrdd gorau o ledaenu’r gair am eich ymgyrch, ond nid yw hyn yn golygu bod pawb yn gyfforddus yn cael pobl yn dod atynt.

Peidiwch â rhoi pwysau ar fyfyriwr i ymgysylltu â chi os ydynt yn anghyfforddus, a gofynnwch bob tro am eu caniatâd cyn iddynt gymryd rhan.

Noder: efallai bydd rhai pobl yn defnyddio bathodynnau goleuadau traffig yr UM sy’n dynodi Anabledd Gudd neu yn gwisgo lanyard blodau haul i ddangos a ydynt yn gyfforddus gyda phobl yn dod atynt ai peidio.

**Lleihau Gorweithio**

Mae ymgyrchu yn gallu lladd ynni mewn ffordd emosiynol a chorfforol ac yn enwedig myfyrwyr o grwpiau rhyddhad. Mae’n hanfodol cymryd amser i ffwrdd o’ch ymgyrch ac i adeiladu tîm o bobl o’r un meddylfryd a all eich cefnogi chi.

Mae eisiau gwydnwch ac amser i fwrw blinder pan yn ymgyrchu am fater sy’n cael effaith arnoch yn bersonol oherwydd eich hunaniaeth. Cofiwch ei fod yn hollol iawn i ofyn i grwpiau eraill ymateb i’r her a chymryd cyfrifoldeb am weithredu ar newid hefyd.

Os oes angen cymorth llesiant ychwanegol arnoch, gallwch gysylltu â’n Tîm Ymgynghori annibynnol trwy [undeb.cyngor@aber.ac.uk](mailto:undeb.cyngor@aber.ac.uk) neu ffoniwch 01970 621712

**Adrodd**

Fel myfyriwr Aberystwyth, rydych chi’n rhwym i’r gyfraith, polisi y Brifysgol ac i’n siarter fyfyrwyr.

I adrodd digwyddiad, gweler polisi Urddas a Pharch y Brifysgol yma

[https://www.aber.ac.uk/cy/sscs/student-dignity-respect/form/]