PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY

LLAWLYFR TEITHIO STAFF A MYFYRWYR

Canllawiau cyffredinol i'r staff a'r myfyrwyr sy'n teithio dramor ar fusnes y Brifysgol

Mai 2025

CYSYLLTIADAU DEFNYDDIOL A GWYBODAETH

Llanwch y dudalen hon cyn teithio.   Cadwch gopi papur ac electronig ohoni lle bydd hi'n hawdd dod o hyd iddi, gyda chi ar y daith a gartref: yn y gwaith a gyda theulu neu ffrindiau.

Lleoliad Gwaith Dramor:		
Enw'r Cyswllt Dramor:		
Manylion y Cyswllt Dramor:	Ffôn:	
	E-bost:	
Cyswllt Gwaith Bangor (PB):	Ffôn:	
	E-bost:	
Rhif Cyswllt Gwaith PB:		
Cysylltiadau mewn argyfwng yn y Deyrnas Unedig:	Diogelwch Prifysgol Bangor 24/7/365: **+44 1248 38 2795** **CYSYLLTWCH A'R CANLYNOL AM GEFNOGAETH MEWN ARGYFWNG** Ymateb Byd-eang **+44 (0) 203 859 1492** UMAL@global-response.co.uk *(Cyf: UMAL 026)* **Archebu Teithiau drwy Diversity**Os oes angen cymorth brys arnoch (e.e. teithiau awyren wedi'u canslo neu gais brys i deithio y tu allan i'r oriau swyddfa arferol) ffoniwch Linell Argyfwng Diversity. **+44 (0) 161 300 8258**	
Cyswllt Conswl Prydain (cyrchfan):	Ffôn:	
	E-bost:	
Swyddog Yswiriant y Brifysgol:	Ian Phillips - i.g.phillips@bangor.ac.uk	

CYSYLLTIADAU MEWN ARGYFWNG

Mae'n syniad da ysgrifennu manylion y bobl yr hoffech i rywun gysylltu â nhw mewn argyfwng.

Enw	E-bost	Ffôn

MYNEGAI

Cysylltiadau Defnyddiol a Gwybodaeth	1
Rhagarweiniad	3
Cam 1: Awdurdodiad	4
Cam 2: Yswiriant Teithio (trwy Hysbysiad Teithio Dramor Gorfodol)	6
Cam 3: Asesiad Risg	8
Cam 4: Hanfodion Iechyd ar gyfer Teithio	10
Cam 5: Argyfyngau (gan gynnwys Asiantaethau Cefnogi arbenigol)	12
Cam 6: Materion Sylfaenol Teithio (gan gynnwys Rhestr Wirio cyn teithio)	14

RHAGARWEINIAD

Fel aelod o’r staff neu fyfyriwr yn y Brifysgol, mae'n debygol iawn y byddwch yn teithio dramor yn ystod eich gwaith neu astudiaeth. Fodd bynnag, gall natur amgylchedd Prifysgol, sydd â'r pwrpas o ddysgu a darganfod mwy, arwain at 'wthio'r ffiniau'. Felly, mae teithiau tramor o ran cyrchfannau a gweithgareddau’n gallu bod yn amrywiol iawn. Er enghraifft, cynhadledd mewn dinas Ewropeaidd a dringo mynydd Everest ac asesu sut mae'r corff dynol yn ymdopi pan fo ocsigen yn brin.

Oherwydd bod teithiau tramor y tu hwnt i reolaeth a goruchwyliaeth uniongyrchol y Brifysgol, a'i chefnogaeth brydlon petai argyfwng, gallant fod yn bur beryglus os na chânt eu cynllunio a'u rheoli'n briodol. Fodd bynnag, nid yw’r ffaith bod rhywfaint o risg i deithio’n golygu na ddylid teithio. Y cyfan sydd angen ei wneud yw ystyried unrhyw risgiau yn y cyfnod cynllunio er mwyn gwneud trefniadau addas i sicrhau taith ddiogel.

Os ydych chi'n bwriadu teithio, mae'n hanfodol eich bod chi'n dilyn gofynion **Polisi Teithio Dramor y Brifysgol** ac yswiriant teithio'r Brifysgol (trwy Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein) ac yn cynllunio’r daith mewn da bryd er mwyn paratoi'n llawn a sicrhau bod y trefniadau oll (gan gynnwys argyfwng) yn cael eu hystyried ac ar waith.

I gefnogi'r Llawlyfr hwn mae canllawiau pellach ar gael ar y Wefan Iechyd a Diogelwch. Mae hynny’n cynnwys **Y Llawlyfr Gwaith Maes Hyfforddedig ac Ymchwil**, sy'n rhoi arweiniad ychwanegol defnyddiol os ydych yn trefnu teithiau tramor i grwpiau. Dylai staff a myfyrwyr sy'n teithio i Goleg Bangor, Tsiena, gyfeirio at **Lawlyfr Coleg Bangor, Tsieina** yn neilltuol.

Mae **Crisis 24**, sy'n cefnogi darparwyr Yswiriant Teithio'r Brifysgol, UMAL, yn cynnig cyngor teithio cyfredol a modiwl hyfforddiant ynglŷn â pharatoi at deithio i helpu staff a myfyrwyr gynllunio ar gyfer eu taith. Os aiff rhywbeth o'i le (e.e. corwynt), cysylltwch â Global Response **+44 (0) 203 859 1492 / UMAL@global-response.co.uk** *(Cyf: UMAL 026).* Yn ogystal, cofiwch fod Uned Ddiogelwch y Brifysgol ar gael 24/7 365 diwrnod y flwyddyn, a byddant yn ceisio helpu lle bo modd. **01248 38 2795**.

Os wnaethoch chi archebu drwy **Diversity Travel** a bod angen cymorth brys arnoch (e.e. teithiau awyren wedi'u canslo neu gais brys i deithio y tu allan i’r oriau swyddfa arferol) ffoniwch Linell Argyfwng Diversity. **+44 (0) 161 300 8258**

Dyma'r camau allweddol wrth drefnu taith dramor:

CAM 1:	Awdurdodiad
CAM 2:	Yswiriant Teithio (trwy Hysbysiad Teithio Dramor Gorfodol ar-lein)
CAM 3:	Asesiad Risg
CAM 4:	Hanfodion Iechyd ar gyfer Teithio
CAM 5:	Argyfyngau
CAM 6:	Hanfodion Teithio (gan gynnwys Rhestr Wirio cyn teithio)

CAM 1: AWDURDODIAD

Cofiwch sicrhau eich bod yn dilyn y trefniadau awdurdodi teithio (ac ariannol) cyffredinol a bennir gan eich Coleg / Ysgol / Gwasanaeth.

Mewn rhai achosion, bydd angen cadw at ofynion pellach i sicrhau eich iechyd, eich diogelwch a'ch lles. Mae hynny fel rheol yn dibynnu ar gyngor gan y Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu (FCDO) sy'n ystyried materion diogelwch, gofynion mynediad, rhybuddion teithio ac iechyd i bob gwlad / rhanbarth drwy'r byd.

Mae'r FCDO yn cadw golwg barhaus ar y byd i gyd er mwyn sicrhau bod yr wybodaeth a roddant yn berthnasol ac yn gywir. Os bydd FCDO yn asesu bod y risg i deithwyr yn rhy uchel, byddant yn cynghori pobl i beidio â theithio i wlad o gwbl oni bai bod y busnes yn hanfodol, a / neu i beidio â theithio yno o gwbl.

Mae'n rhaid i'r Brifysgol gydymffurfio â chyngor yr FCDO. Fel aelod o staff neu fyfyriwr sy'n teithio dramor ar fusnes y Brifysgol, mae gennych gyfrifoldebau fel a ganlyn:

GWIRIO, MONITRO A DILYN CYNGOR YR FCDO BOB TRO Y BYDDWCH YN TEITHIO

Mae'r canlynol, a gymerwyd o Bolisi Teithio Tramor y Brifysgol, yn crynhoi'r gofynion penodol y mae'r Brifysgol yn eu gweithredu'n unol â chyngor y FCDO.

Os mai cyngor yr FCDO yw peidio â theithio i le heblaw am fusnes hanfodol

- *Rhaid cwblhau asesiad risg cynhwysfawr gan ystyried unrhyw gyngor gan Iechyd a Diogelwch (Gwasanaethau'r Campws), Yswirwyr y Brifysgol a'r FCDO. Ym mhob achos, rhaid i'r rhesymau dros deithio fod yn gwbl amlwg.*
- *Rhaid sicrhau awdurdodiad gan Ddeon y Coleg / Pennaeth y Gwasanaethau Proffesiynol (neu, os yw Deon y Coleg / Pennaeth y Gwasanaethau Proffesiynol yn teithio, gan y Grŵp Tasg Iechyd, Diogelwch a Rheoli Argyfyngau).*
- *Rhaid cwblhau'r Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein.*

Os bydd yr FCDO yn rhoi cyngori i beidio â theithio i ardal o gwbl

- *Ceisio canllawiau penodol gan Global Response (a benodir gan Yswiriwr y Brifysgol (UMAL) i gynnig cyngor arbenigol) a'r Grŵp Tasg Iechyd, Diogelwch a Rheoli Argyfyngau*.
- *Ar gyfer teithiau o'r fath (heblaw am deithio i'r wlad gartref) bydd angen cymeradwyaeth y Grŵp Tasg Iechyd, Diogelwch a Rheoli Argyfyngau neu'r Is-Ganghellor.* Mae angen rhoi o leiaf 10 diwrnod o rybudd cyn ymadael.
- *Ni fydd y Grŵp Tasg Iechyd, Diogelwch a Rheoli Argyfyngau'*n ystyried ceisiadau o'r fath i deithio onid oes Achos Diogelwch ysgrifenedig yn gefn iddynt, a ategir gan Ddeon y Coleg neu Bennaeth yr Ysgol / Gwasanaethau Proffesiynol perthnasol, yn nodi'n glir bod yr angen i deithio'n gwbl amlwg.

- *Rhaid i Yswirwyr y Brifysgol gymeradwyo'r daith a rhaid cwblhau'r Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein.*

Teithio i Wlad neu Ranbarth Cartref

- *Gall staff neu fyfyrwyr sydd eisiau dychwelyd i'w gwlad gartref at ddibenion ymchwil / gwaith, a bod y wlad (neu'r ranbarth) dan sylw o dan gyfyngiadau teithio'r FCDO i ddinasyddion y Deyrnas Unedig, sicrhau awdurdodiad i deithio gyda meini prawf penodol. Gweler y Polisi Teithio Dramor am fanylion llawn.*

Os ydych chi'n teithio i wlad sydd â statws risg FCDO uchel (fel ar y dudalen flaenorol), rydym yn eich cynghori i Gofrestru gyda Llysgenhadaeth neu Swyddfa Conswl Prydain pan gyrhaeddwch.

Cadwch eu manylion cyswllt gyda chi bob amser.

Global Response

Cefnogir darparwr Yswiriant Teithio'r Brifysgol, UMAL, gan Global Response sy'n rhan o Grŵp Meddygol Rhyngwladol, arbenigwyr rhyngwladol ar ddarparu buddion yswiriant a gwasanaethau cymorth. Yna bydd Global Response yn defnyddio Crisis24 (a benodir gan UMAL) i roddi cyngor teithio cyfredol, gwybodaeth ynglŷn â diogelwch ac yn y blaen.

Mae gan Global Response un rhif ffôn argyfwng: at ddibenion meddygol, diogelwch a theithio cyffredinol. Efallai y cewch eich anfon ymlaen at Crisis24 gan ddibynnu ar natur yr argyfwng:

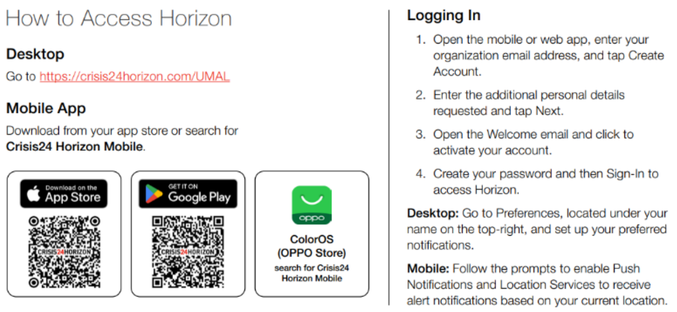
+44 (0) 203 859 1492 / UMAL@global-response.co.uk *(Cyf: UMAL 026)*

Yn ogystal, mae Global Response (trwy Crisis24) yn cynnig mynediad i staff a myfyrwyr COFRESTREDIG:

- Llwyfan ar-lein, sy'n cyfuno hysbysiadau a chyngor amser real 24/7/365 ar un Ap gwe cludadwy a symudol.
- Modiwl Teithio e-ddysgu i helpu paratoi at deithiau.

Dolenni

- Polisi Teithio Dramor / Cymraeg
- Hysbysiad Teithio Dramor Gorfodol Ar-lein
- Swyddfeydd Conswl Prydain
- Y Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu (FCDO)
- Global Response



CAM 2: YSWIRIANT TEITHIO (trwy Hysbysiad Teithio Dramor Gorfodol)

Yswiriant Teithio'r Brifysgol

Oherwydd nad yw Yswiriant Teithio Personol safonol fel arfer yn cwmpasu teithiau busnes, **mae'r Brifysgol yn cynnig Yswiriant Teithio Busnes AM DDIM** i'r holl staff a'r myfyrwyr sy'n teithio dramor ar waith y Brifysgol.

I'w drefnu, llanwch yr Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein o leiaf bythefnos cyn ymadael. Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd cwblhau'r Ffurflen honno hefyd yn cyfrif fel Asesiad Risg Teithio Tramor i chi. Wrth gwblhau'r Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein, cofiwch, er bod Yswiriant Teithio'r Brifysgol yn addas i'r rhan fwyaf o sefyllfaoedd gwaith ac astudio dramor, weithiau mae'n werth bwrw golwg dros yr yswiriant i sicrhau ei fod yn ddigonol. Er enghraifft, oherwydd y wlad y byddwch yn ymweld â hi, y mathau o weithgareddau, yn enwedig os byddwch yn teithio'n bell, ac unrhyw anghenion meddygol arbennig megis presgripsiwn meddygol parhaus. Gall Swyddog Yswiriant y Brifysgol helpu gydag unrhyw gwestiynau.

Yswiriant Teithio Personol

Os ydych chi'n bwriadu cynnal gweithgareddau risg uwch neu deithiau estynedig **rhaid trefnu Yswiriant Teithio Personol.** Gall hynny fod yn berthnasol hefyd os oes gennych anghenion meddygol penodol, gan gynnwys anghenion rheolaidd parhaus fel profion gwaed rheolaidd. Wrth drefnu Yswiriant Teithio Personol, cadarnhewch bob amser ei fod yn cynnwys dychwelyd o'r wlad yn ôl i'r Deyrnas Unedig. Cadarnhewch eich cynlluniau er mwyn sicrhau bod rhywbeth rydych chi'n ei ystyried yn beth normal, er enghraifft, sgïo jet, wedi'i gynnwys. Gall yswiriant teithio personol safonol fod yn sylfaenol iawn gyda llawer o eithriadau iddo. **COFIWCH DA CHI!**

Cofiwch

Dyw llawer o wledydd ddim yn cynnig triniaeth feddygol heb brawf o Yswiriant felly ewch â'r holl wybodaeth berthnasol am Yswiriant gyda chi, e.e. copi o Nodyn Clawr y Polisi Yswiriant, Cyfeirnod y Polisi, rhifau cyswllt brys, Cyfeirnod ID Unigryw. *(a e-bostiwyd ar ôl llenwi'r Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol Ar-lein).*

Ar ôl llenwi Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein y Brifysgol, bydd teithwyr hefyd yn derbyn hyperddoen i Dudalen Grynodeb Clawr yr Yswiriant.

I ymweld â rhannau eraill o'r byd, trefnwch Gerdyn Yswiriant Iechyd Byd-eang y Deyrnas Unedig (UK GHIC) neu, gan ddibynnu i ble rydych chi'n teithio ac a oes gennych chi hawliau o dan Gytundeb Ymadael BREXIT, Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewrop y Deyrnas Unedig (UK EHIC). Gweler Gwefan y Llywodraeth am ragor o wybodaeth cyn teithio. **NODER: Nid yw cerdyn EHIC na GHIC yn cymryd lle yswiriant teithio. Efallai na fydd yn talu am yr holl gostau iechyd ac ni fydd byth yn talu am gostau dychwelyd i'r wlad. Trefnwch yswiriant teithio yn ogystal â cherdyn.**

Dolenni

- Cerdyn Yswiriant Iechyd Ewrop (EHIC) / Cerdyn Yswiriant Iechyd Byd-eang y Deyrnas Unedig (GHIC)
- Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol Ar-lein / Crynodeb o'r Polisi Yswiriant Teithio
- Gweinyddwyr Teithio'r Colegau / Ysgolion / Gwasanaeth Proffesiynol (o dan adolygiad)

CAM 3: ASESIAD RISG

I’r rhan fwyaf o deithiau, eich Asesiad Risg fydd cwblhau'r Hysbysiad Teithio Dramor Gorfodol, ochr yn ochr ag Asesiad Risg Teithio Dramor Cyffredinol y Brifysgol.

Fodd bynnag, weithiau, sydd fel arfer yn dibynnu ar yr ardal yr ymwelir â hi neu'r gweithgareddau (e.e. mynd i gynhadledd mewn gwlad sydd wedi'i rhestru gan yr FCDO, gwneud gwaith maes) os byddwch yn llanw'r Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein bydd angen cyflwyno Asesiad Risg i Weithgareddau penodol, ac efallai fod angen cymeradwyaeth ar lefel uwch gan y Coleg / Ysgol / Gwasanaeth.

Mae angen asesiad risg ar gyfer pob gwaith maes dramor, yn union fel sydd ei angen ar gyfer gwaith maes yn y Deyrnas Unedig.

Ni ddylai paratoi'r Asesiad Risg Gweithgaredd fod yn feichus, ac os caiff ei wneud mewn da bryd cyn ymadael mae'n ddefnyddiol ac yn help i gynllunio logisteg cyffredinol y daith i wneud yn siŵr bod popeth yn ei le. Mae hynny’n cynnwys trefniadau cyn teithio a’r trefniadau tramor a’r gweithdrefnau argyfwng rhag ofn y bydd rhywbeth yn mynd o'i le. Cofiwch fod angen cynllunio ar gyfer rhai trefniadau. Er enghraifft, fisa, pasbort neu frechiadau y mae eu hangen ar adegau penodol cyn ymadael neu mewn dosau.

Mae’r brif Dudalen Teithio Dramor Gwefan y Gwasanaeth Iechyd a Diogelwch yn darparu amrywiol wybodaeth a Llawlyfrau i weithio allan yr hyn sydd angen ei gynnwys mewn Asesiad Risg Gweithgaredd e.e. y sefyllfa wleidyddol, brechiadau.

Mae'r Llawlyfr Gwaith Maes Hyfforddedig ac Ymchwil yn ddefnyddiol iawn. Mae’n codi materion eraill sydd angen eu hystyried wrth drefnu gwaith neu astudiaethau dramor e.e. Cymeradwyaeth Foesegol, a allai fod yn angenrheidiol gan ddibynnu ar y gwaith / yr ymchwil a wneir.

Mae'r Llawlyfr hefyd yn tynnu sylw at ystyriaethau ychwanegol os ydych chi'n teithio mewn grwpiau. Gall teithiau o'r fath fod yn fwy cymhleth, o ran cydlynu’r trefniadau teithio cyffredinol ac, o bosib, diwallu, amrywiaeth o anghenion unigol megis cyflyrau iechyd, gallu corfforol ac yn y blaen.

Hefyd, gweler Gwefan Crisis24 (sy’n cefnogi Global Response) wrth gynllunio'r daith i dderbyn cyngor cyfredol 24/7 365 diwrnod y flwyddyn am bob cyrchfan, e.e. pa westai a thrafnidiaeth i'w defnyddio’n lleol, dyddiadau i beidio â theithio. **Cofiwch rhaid peidio ag annog neb i ddefnyddio darparwyr llety preifat fel Airbnb.**

NODER: Cofiwch, yn eich amser rhydd (h.y. y tu allan i weithgareddau sy'n gysylltiedig â’r brifysgol), eich bod yn gyfrifol am eich iechyd a'ch diogelwch eich hun a rhaid i chi ofalu amdanoch eich hun. Mae hynny’n cynnwys sicrhau bod gennych chi yswiriant personol digonol i’r holl leoedd rydych chi am ymweld â nhw a'r gweithgareddau. Mae rhai darparwyr yswiriant hyd yn oed yn ystyried sgïo jet fel risg uchel, felly os nad ydych wedi'i ddatgan ni fyddant yn eich yswirio os bydd rhywbeth yn mynd o'i le.

Dolenni

- Gwaith Maes
- Cyngor Cyffredinol ar Baratoi Asesiadau Risg
- Asesiadau Risg Enghreifftiol

CAM 4: HANFODION IECHYD AR GYFER TEITHIO

Brechlynnau / Meddyginiaethau[1]

Sicrhewch bob amser fod gennych y brechiadau a'r meddyginiaethau cywir (e.e. tabledi malaria) cyn teithio. Mae gwefan Fit for Travel y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn rhestru'r brechiadau a'r proffylacsis (sylfaenol), a gynghorir cyn teithio i wledydd unigol. **Caiff staff a myfyrwyr sy'n teithio dramor ar fusnes y Brifysgol eu cynghori'n daer i drefnu brechiadau / proffylacsis yn unol â'r argymhellion.**

Cofiwch fod angen cymryd rhai brechiadau / proffylacsis (e.e. tabledi malaria) ar adegau penodol cyn ymadael, neu hyd yn oed mewn dosau nifer o wythnosau ar wahân. Wrth deithio ewch â'r *'International Certificate of Vaccination or Prophylaxis' (ICVP)* gyda chi bob amser fel prawf bod gennych y brechiadau cywir. Ni fyddwch yn gallu mynd i mewn i rai gwledydd heb brawf o frechiad, er enghraifft, mae rhannau o Affrica yn gofyn am Dystysgrif y Dwymyn Felen wrth i chi fynd i mewn.

Hedfan

Yn yr awyren, cofiwch yfed digon o ddŵr ac osgoi yfed gormod o alcohol. Os yw'r daith yn yr awyren yn bell iawn, gwisgwch ddillad cyfforddus, gwnewch ymarferion i ystwytho'n rheolaidd a cheisiwch gerdded o amgylch yr awyren yn rheolaidd. Mae hefyd yn bwysig ymgyfarwyddo â'r canllawiau ynghylch Thrombosis Gwythiennau Dwfn (DVT) fel eich bod chi'n gwybod pa gamau i'w cymryd os oes gennych chi bryderon ar ôl hediad hir.

Ystyriaethau Iechyd Eraill

Yn ogystal â'r ystyriaethau iechyd beunyddiol sy'n ymwneud â theithio dramor, e.e. llosg haul, brathiadau pryfed, mae angen i rai ohonom fod yn ymwybodol o'r cyflyrau meddygol sydd arnom eisoes a sut caiff y rheini eu rheoli ar ôl teithio dramor. Mae hynny'n cynnwys y gofynion meddygol rydych chi'n eu hystyried yn rhai arferol, er enghraifft, profion gwaed parhaus a phresgripsiynau rheolaidd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn y dolenni isod.

Teithio gyda Meddyginiaethau

Mae'n bosib y bydd cyfyngiadau, neu hyd yn oed waharddiadau, ar y meddyginiaethau y cewch fynd â nhw dramor. Er enghraifft, mae cyffuriau opiadau fel codeine yn cael eu gwahardd mewn rhai gwledydd. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen llythyr gan feddyg teulu yn cadarnhau'r angen am feddyginiaeth. Mae gan rai cwmnïau hedfan gyfyngiadau hefyd ynghylch yr hyn y gellir ei gario mewn bagiau llaw. Gwiriwch bob amser cyn teithio a chariwch y meddyginiaethau yn y pecynnau gwreiddiol.

Gweler hefyd Ystyriaethau Iechyd sydd arnoch eisoes am y manylion.

[1] Nid yw Iechyd Galwedigaethol yn darparu triniaethau. Rhaid i staff a myfyrwyr gysylltu â'u Meddyg Teulu (neu ddarparwr arall) i gael cyngor ynghylch brechiadau / proffylacsis a'u Coleg / Ysgol / Gwasanaeth ynghylch adennill costau triniaethau posibl.

Dolenni

- Cyflyrau Iechyd sydd arnoch eisoes / Ystyriaethau Iechyd Beunyddiol
- Fit for Travel – cyngor gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol sy'n rhestru gwybodaeth am frechiadau ac yn blaen fesul gwlad
- Travel Health Pro – a sefydlwyd gan yr Adran Iechyd i ddiogelu iechyd teithwyr Prydain

CAM 5: ARGYFYNGAU

Trefniadau Cyffredinol

Er mwyn sicrhau bod cefnogaeth briodol ar waith rhag ofn y bydd rhywbeth yn mynd o'i le, ystyriwch bob amser:

- Y wlad a'r rhanbarth y byddwch yn ymweld â nhw
- Yr amser o'r flwyddyn rydych chi'n ymweld e.e. tymor y monsŵn
- Pa weithgareddau y byddwch chi'n eu gwneud. **Mae hynny'n cynnwys y rhai a wnewch yn eich amser eich hun.**
- Eich anghenion penodol chithau e.e. gofynion iechyd unigol
- Sut byddwch chi'n cael help, pwy fydd yn ei ddarparu, a pha mor rhwydd fydd y broses honno
- Safon y gofal iechyd os bydd ei angen

Gallai'r gefnogaeth gynnwys mynd â Phecyn Cymorth Cyntaf gyda chi. Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen i chi drefnu cefnogaeth ar y safle e.e. Tywysydd Lleol. Yn ogystal:

- Gwyliwch eich e-byst am Rybuddion Teithio UMAL (a anfonir ymlaen gan Swyddog Yswiriant y Brifysgol) ac, os yw wedi'i osod, RhybuddionCrisis24
- Lawrlwythwch Ap 'What3Words' a fydd yn eich helpu chi ac eraill i ddod o hyd i'ch union leoliad chi unrhyw le yn y byd mewn argyfwng.
- Gwyliwch a dilynwch y cyngor ar Wefan yr FCDO (sy'n cael ei diweddaru'n barhaus)
- Hysbyswch eich Coleg / Ysgol / Gwasanaeth os bydd problemau'n codi tra byddwch chi dramor
- Os wnaethoch chi archebu drwy **Diversity Travel** a bod angen cymorth brys arnoch gyda'r daith, ffoniwch eu Llinell Argyfwng **+44 (0) 161 300 8258**
- Cofiwch staff Diogelwch Prifysgol Bangor, sydd ar gael 24/7/365: **+44 1248 38 2795**

NODYN PWYSIG

Casglwch ac ewch â chysylltiadau brys gyda chi; rhai personol, cartref a thramor ar bob taith, a gadewch yr wybodaeth hefyd gyda'ch Coleg / Ysgol / Gwasanaeth, teulu neu ffrindiau.

Mae hefyd yn hanfodol eich bod yn mynd â manylion Yswiriant Teithio Prifysgol Bangor ac unrhyw fanylion yswiriant personol gyda chi. Mae'r Dudalen Glawr Gryno, y mae teithwyr yn derbyn hyperddolen ati pan fyddant yn llanw eu Hysbysiad Teithio Tramor Gorfodol ar-lein, yn cynnwys manylion cysylltiadau Yswiriant brys.

Dyma'r cysylltiadau i wneud ymholiadau Yswiriant Cyffredinol:

- UMAL: +44 (0)207 847 8670 / pa@umal.co.uk
- Swyddog Yswiriant y Brifysgol, Ian Phillips - i.g.phillips@bangor.ac.uk

CEFNOGAETH BENODOL

Yn Gysylltiedig â Gweithio / Astudio: Mae gan Yswiriwr y Brifysgol (UMAL) drefniadau ar waith gyda sefydliadau arbenigol allanol a all gefnogi staff a myfyrwyr mewn mathau penodol o argyfyngau sy'n codi o'u gwaith / astudiaethau. **I'w defnyddio mewn argyfwng go iawn yn unig.**

Eich Amser Eich Hun: Yn eich amser rhydd (h.y. y tu allan i waith / astudiaethau), byddwch yn gyfrifol am eich iechyd a'ch diogelwch eich hun a rhaid i chi ofalu amdanoch chi'ch hun. Fel rhan o hynny, rhaid i chi ystyried y gweithgareddau yr hoffech eu gwneud a'r lleoedd yr hoffech ymweld â nhw yn eich amser rhydd fel bod gennych yswiriant personol addas. Er enghraifft, os byddwch chi'n dewis neidio bynji dros geunant. Ni fydd Yswiriant y Brifysgol yn cynnwys hynny. Rhaid i chi hefyd ddatgan unrhyw weithgareddau / lleoedd 'risg uchel' i'r darparwr yswiriant personol i gadarnhau y byddant yn eich yswirio.

Ymateb Byd-eang

Cefnogir darparwr Yswiriant Teithio'r Brifysgol, UMAL, gan Global Response sy'n rhan o Grŵp Meddygol Rhyngwladol, arbenigwyr rhyngwladol ar ddarparu buddion yswiriant a gwasanaethau cymorth.

Cefnogir y gwasanaeth hwn gan Crisis24 sy'n darparu cyngor teithio cyfredol, modiwlau hyfforddi, gwybodaeth am ddiogelwch ac yn y blaen.

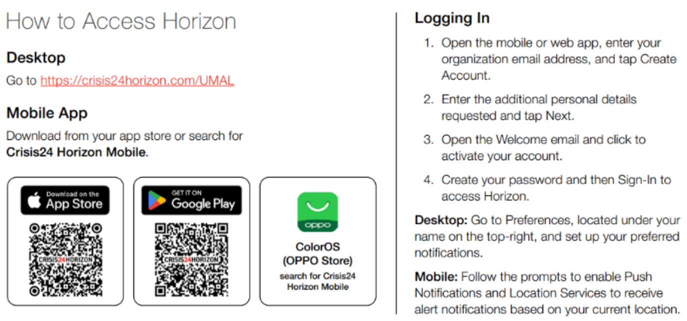
Mae gan Global Response un rhif ffôn brys mewn argyfwng: at ddibenion meddygol, diogelwch a theithio cyffredinol. Cofiwch y gallech gael eich anfon ymlaen at Crisis24 gan ddibynnu ar natur y digwyddiad:

+44 (0) 203 859 1492

UMAL@global-response.co.uk (Cyf: UMAL 026)

Yn ogystal, mae Global Response (trwy Crisis24) yn cynnig mynediad i staff a myfyrwyr COFRESTREDIG at:

- Llwyfan ar-lein, sy'n cyfuno hysbysiadau a chyngor amser real 24/7/365 ar un Ap gwe cludadwy a symudol.
- Modiwl Teithio e-ddysgu i helpu paratoi at deithiau.



Ap What3Words

Lawrlwythwch Ap 'What3Words' a fydd yn eich helpu chi ac eraill ddod o hyd i'ch union leoliad yn y byd mewn argyfwng.

CAM 6: HANFODION TEITHIO

Mae'r canlynol yn disgrifio hanfodion synnwyr cyffredin o ran cynllunio taith dramor ac mae gwybodaeth ychwanegol ar brif wefan Iechyd a Diogelwch. Tudalen y Wefan Deithio.

Diogelwch Cyffredinol:	• **Trydanol:** Gall y safonau amrywio. Cyn gadael y Deyrnas Unedig prynwch unrhyw addasyddion i'r offer trydanol y bwriadwch fynd â nhw gyda chi • **Gwydr:** Mewn rhai gwledydd nid oes gwydr diogelwch, felly byddwch yn ofalus wrth wthio drysau gwydr / ffenestri i'w hagor • **Diogelwch Tân:** Dysgwch ble mae llwybrau dianc rhag tân mewn adeiladau / llety. Yn aml gall lladrad ddiystyru diogelwch tân gan olygu bod llwybrau dianc rhag tân wedi eu rhwystro neu hyd yn oed eu cloi. Gwyliwch rhag hyn • **Diogelwch Personol:** Byddwch yn wyliadwrus gan gymryd sylw o'r cyngor a roddir gan Wefannau, cydweithwyr a chysylltiadau dramor ynghylch y mannau y mae'n ddiogel ymweld â nhw, mannau ac amseroedd i'w hosgoi ac ystyriaethau cyffredinol. Er enghraifft, cariwch bethau gwerthfawr hanfodol yn unig, a'u cadw o'r golwg. • **Gyrru:** Mae safonau'n amrywio'n fawr. Gwyliwch bob amser a oes cyfyngiadau penodol, e.e. ni chaniateir i dramorwyr yrru yn Tsiena, a holwch Swyddog Yswiriant y Brifysgol i sicrhau bod gennych yswiriant i yrru dramor
Lleoliadau / Gweithgareddau:	Ystyriwch yr holl fannau y byddwch yn ymweld â nhw ar y daith a pha weithgareddau y byddwch yn eu gwneud er mwyn sicrhau bod gennych ddillad addas ac yn y blaen. Mae hynny'n cynnwys yr amgylchedd yn gyffredinol e.e. mae canol dinas, pa mor uchel yw'r lle, yr arfordir a'r tywydd yn gallu amrywio'n fawr o le i le mewn gwlad.

Diwylliant:	Ymchwiliwch i arferion lleol a chrefyddol cyn y daith. Gall y rheini hyd yn oed amrywio o ranbarth i ranbarth. Er enghraifft, arferion o ran dillad, mynegi hoffter at rywun, yfed alcohol. **Cofiwch barchu hynny.** Cofiwch y cyfyngiadau, e.e. mae rhai gwledydd yn cyfyngu mynediad i'r rhyngrwyd ac yn gwahardd ffilmio / tynnu lluniau mewn rhai safleoedd. Byddwch yn ofalus hefyd wrth ymdrin â materion sensitif, e.e. gwleidyddiaeth, emosiynau mwy cignoeth yn ystod gwyliau crefyddol. Byddwch yn barod, gall anifeiliaid a phobl hyd yn oed gael eu trin yn wahanol i'r hyn a welir ym Mhrydain.
Hygyrchedd:	Trafodwch eich anghenion cyn gadael er mwyn gwneud addasiadau rheysmol lle bo modd. Fel gydag unrhyw daith dramor mae'n ddoeth ymchwilio i ddarpariaeth gyffredinol y cyfleusterau mewn man arbennig cyn mynd ar y daith.
Deietegol:	Cynlluniwch ar gyfer gofynion deietegol penodol os nad yw'n hawdd eu cael dramor.
Llety:	Yn ddelfrydol, archebwch le sy'n hysbys i chi neu gofynnwch i gydweithwyr, ffrindiau neu deulu a fu’n teithio yn yr ardal o'r blaen neu siaradwch â'ch cyswllt tramor am gyngor neu defnyddiwch Asiant / Safle archebu sydd ag enw da. Peidiwch ag annog neb i ddefnyddio darparwyr llety preifat fel Airbnb. Ar ôl cyrraedd, dylech ymgyfarwyddo â’r allanfeydd tân ac yn y blaen, a chloi’r ystafell, hyd yn oed os mai dim ond picio i mewn ydych chi. Rhag ofn i chi fynd ar goll, cofiwch gario manylion eich llety: eich enw, eich cyfeiriad, a’ch rhif ffôn gyda chi.
Trafnidiaeth:	Archebwch gyda sefydliadau dibynadwy, e.e. rhai a warchodir gan ATOL. Mae cyflwr cerbydau a'r ffordd mae pobl yn gyrru yn amrywio ledled y byd, (nid pa ochr o'r ffordd y maent yn gyrru yn unig!) a all wneud gyrru a hyd yn oed cerdded yn anodd. Efallai y dylech osgoi dulliau anarferol o gludiant lleol! Gofynnwch i gysylltiadau tramor neu’r gwesty am gyngor ynglŷn â thrafnidiaeth 'ddiogel', e.e. thrafnidiaeth gyhoeddus, cwmnïau tacsis, cerbydau i'w llogi gyda gyrrwr.

Lles Cyffredinol:	Cofiwch efallai na fydd dŵr tap yn ddiogel i'w yfed neu efallai fod mwynau gwahanol ynddo a all achosi anhwylder ar y stumog. Gall y mathau o fwyd sydd ar gael a safonau hylendid cyffredinol, gan gynnwys y math o doiledau hefyd fod yn wahanol ledled y byd. Cariwch ddigon o hancesi papur wrth gefn (rhag ofn na fydd papur toiled) a gel gwrthfacteria i lanhau'r dwylo. Gweler *Hanfodion Iechyd ar gyfer Teithio* am fwy o gyngor ar iechyd a lles cyffredinol. Cariwch dipyn o ddillad glân yn eich bag llaw rhag ofn i'r ces mawr fynd ar goll. Os oes modd, ewch â sbectol a / neu lensys llygad wrth gefn.
Dwyn:	Peidiwch â chario dim byd gwerthfawr, pasbortau, cardiau credyd ac ati oni bai bod angen. Cadwch arian cyfred mewn ychydig o lefydd. Os nad oes mo'u hamgen arnoch, cadwch nhw mewn lle diogel, megis sêff y gwesty. Ewch â chopïau o ddogfennau hanfodol, e.e. yswiriant, pasbort, fisas, neu gadw copiau electronig mewn lle hwylus fel eich cyfrif e-bost. Nodwch rifau cyswllt darparwyr allweddol mewn argyfwng, e.e. banc, ffôn symudol. Amgryptiwch liniaduron a mynd â cho bach USB i storio / lawrlwytho gwaith wrth i chi fynd ymlaen. Rhowch wybod am ladradau bob amser i'r heddlu, cwmni hedfan neu westy a chael adroddiad ysgrifenedig am y digwyddiad. Bydd ar gwmniau yswiriant angen tystiolaeth o'r golled.

RHESTR WIRIO HANFODION CYN TEITHIO[2]

		Ticiwch ✓
AWDURDODIADAU	• A yw proses gyffredinol y Coleg / Adran yn ddigonol • Gweler gwefan y FCO i weld a oes angen awdurdodiad penodol gan y Brifysgol (yn unol â'r *Polisi Teithio Dramor*)	
YSWIRIANT	• Cyflwyno Hysbysiad Teithio Dramor Gorfodol y Brifysgol • Yswiriant Personol (os oes ei angen) e.e. gweithgaredd/taith yn eich amser rhydd, anghenion meddygol • Manylion wedi'u nodi: Polisi Yswiriant, Rhif Adnabod Unigryw, Cysylltiadau mewn Argyfwng	
ASESIAD RISG	• Asesiadau risg gweithgareddau penodol wedi'u paratoi (os oes angen) • Asesiad Risg Gweithgaredd wedi'i lofnodi (os dyna bolisi'r Coleg / Gwasanaeth)	
PASBORT:	• Dilys (efallai y bydd angen iddo fod yn ddilys am o leiaf 6 mis ar ôl teithio) • A oes angen dau (ni ellir mynd i rai gwledydd gyda stamp un arall)	
TRWYDDEDAU / FISAS	• Gofynion Trwyddedau / Fisas wedi eu gwirio a'u trefnu	
BRECHIADAU / PROFFYLACSIS	• Anghenion brechiadau/proffylacsis wedi eu gwirio a'u trefnu • Cafwyd tystiolaeth, e.e. Tystysgrif Brechiadau	
TEITHIO / TRAFNIDIAETH / LLETY	• Y siwrnai - yr hediad a'r llety wedi'u harchebu a manylion wedi'u nodi • Trafnidiaeth yn ôl ac ymlaen i faes awyr ym Mhrydain (a pharcio) wedi'i drefnu • Trafnidiaeth o'r man cyrraedd dramor i'r llety wedi'i gynllunio • Tystiolaeth o'r archebion ar gael, e.e. tocynnau, ap ffôn, e-bost	
ARIAN	• Arian lleol wedi'i brynu (os caniateir hynny) • Cadarnhau y bydd cardiau banc y Deyrnas Unedig yn gweithio dramor • Sieciau Teithwyr wedi'u trefnu (y ffordd ddiogelaf o fynd ag arian dramor)	
FFÔN SYMUDOL	• Cadarnhau y bydd y ffôn symudol yn gweithio dramor a'r costau	
GLINIADUR	• Gliniadur wedi'i amgryptio. Co bach USB i storio / lawrlwytho gwaith	
IECHYD / MEDDYGINIAETHAU	• Meddyginiaethau ar bresgripsiwn wedi'u trefnu (mynd â nhw mewn bag llaw os yw'r cwmni awyrennau'n caniatau hynny) • Manylion presgripsiynau wedi'u nodi a llythyrau meddygon teulu wedi'u trefnu (os bydd angen) • Pethau ychwanegol, e.e. pecyn cymorth cyntaf, tabledi rhag dolur rhydd, hylif rhag pryfed, sbectol wrth gefn • Pob meddyginiaeth, tabledi ac yn y blaen yn y pecyn gwreiddiol • Cerdyn EHIC/GHIC **GWIRIWCH CYN TEITHIO**	
DILLAD	• Addas i'r ardal yr ymwelir â hi, y tywydd tebygol, y gweithgareddau	

2 Ewch â dau gopi o ddogfennau allweddol, e.e. Pasport, Fisas, Trwyddedau, Yswiriant neu'u cadw'n electronig. Os ydych chi'n mynd â chopïau caled, cadwch nhw ar wahân ac ar ol cyrraedd, storiwch nhw'n ddiogel e.e. sêff y gwesty

TREFNIADAU MEWN ARGYFWNG	• Trefn y siwrnai a'ch manylion cyswllt chi a'r rhai tramor wedi'u rhoi i gysylltiadau gartref, e.e. y teulu, ffrindiau, cydweithwyr yn y Brifysgol Lawrlwytho'r Ap What3Words • Rhifau cyswllt wedi'u nodi (electronig ac ysgrifenedig): o Yswiriant (Y Brifysgol a Phersonol) o Teulu / Ffrindiau / Y Brifysgol (gan gynnwys Diogelwch) / Cydweithwyr Tramor o Rhifau Argyfwng Eraill e.e. Y Conswl, Y Banc, Darparwyr y Daith	