

Gwasanaeth Tân ac Achub  
De Cymru



South Wales  
Fire and Rescue Service

# BYDDWCH MWY



AR-ALWAD  
ON-CALL

ASESIAD CORFFOROL AC YMARFEROL  
YMLADDWYR TÂN

Mae'r ddogfen hon hefyd ar gael yn Saesneg

Cynlluniwyd y llyfryn hwn i esbonio'r profion asesu Corfforol ac Ymarferol sy'n ffurfio rhan o'r broses ddethol ar ddod yn Ymladdwr Tân Ar Alwad gyda Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru (GTADC). Rydym yn ymrwymedig i recriwtio'r bobl orau i weithio â ni a chefnogi ein cymunedau.

A fydddech cystal â chymryd ychydig o amser i ddarllen y cyfarwyddyd hwn – cafodd ei ysgrifennu i'ch helpu chi.

## ASESIAD CORFFOROL AC YMARFEROL

Cynlluniwyd yr Asesiadau Corfforol ac Ymarferol i asesu lefel eich ffitrwydd corfforol yn unol â gofynion y rôl. Ceir manylion o'r gofynion o ran ffitrwydd corfforol a phwysau iach, ynghyd â'r profion corfforol ac ymarferol o fewn y llyfryn hwn.

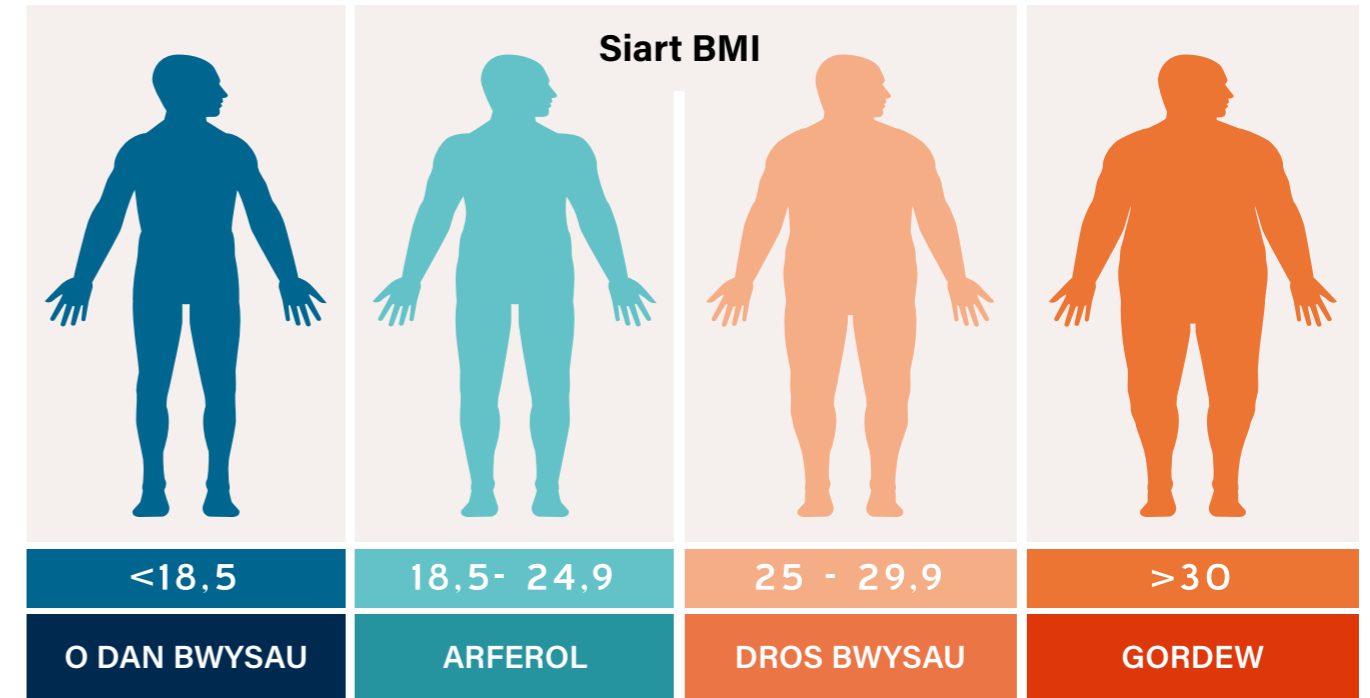
# FFITRWYDD CORFFOROL

Gall ymladd tân fod yn weithgaredd sy'n gorfforol feichus a pheryglus, gyda'r potensial i'ch dinoethi i bwysau thermol ffisiolegol ac amgylcheddol uchel. I sicrhau perfformiad gweithredol effeithlon a diogel, mae lefel uchel o ffitrwydd meddygol a chorfforol yn hanfodol.

Penderfynir lefel eich ffitrwydd corfforol drwy fesur eich perfformiad mewn nifer o dasgau ymladd tân corfforol ac ymarferol. Yn ogystal, bydd angen i chi gyflawni prawf ffitrwydd 'erobig' (prawf blîp) i ragdybio eich cynhwysedd erobig (mewn ml/O<sup>2</sup>/kg/mun). Bydd hyn yn caniatáu i ni asesu eich gallu i gyflawni ymarferion corfforol am gyfnodau hirach sy'n bwysig ar gyfer ymladd tân diogel.

Y gofyniad ffitrwydd lleiafswm i ymgeiswyr yn y cam recriwtio yw 42.3 ml/O<sup>2</sup>/kg/mun (sy'n cyfateb i lefel 8, 8 tro nôl ac ymlaen ar y prawf blîp). Os byddwch yn symud ymlaen at y prawf meddygol bydd gofyn i chi ddangos y lefel hon o ffitrwydd eto yn y prawf peiriant cerdded Chester i sicrhau eich bod chi wedi cynnal y lefel ffitrwydd priodol.

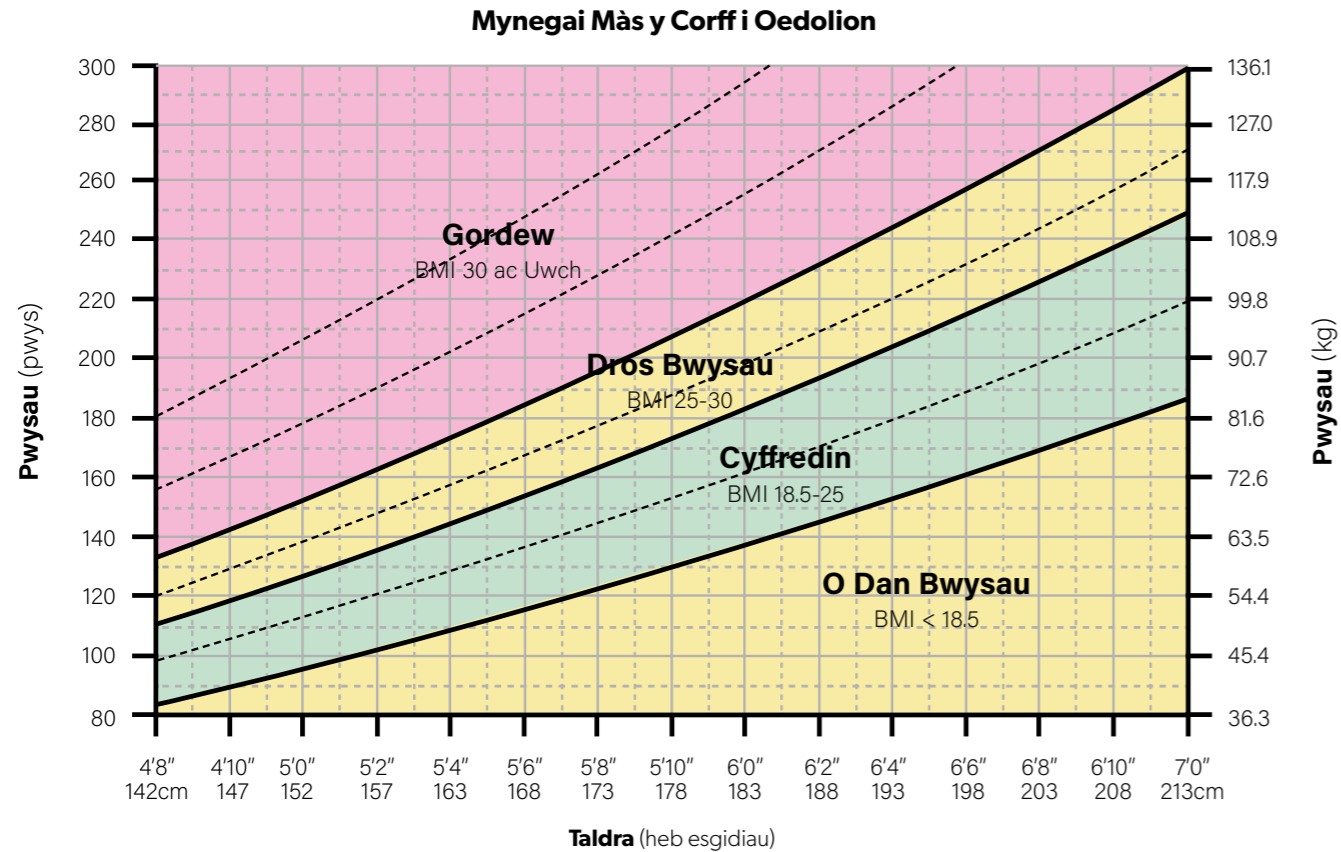
Mae pwysau iach yn bwysig achos gall pwysu'n llai neu'n fwy na'r lefel iach o ran pwysau, a gordewdra gael effaith andwyol ar berfformiad a diogelwch ymladd tân ac ar iechyd yn gyffredinol. Ym mwyafrif yr achosion, mae mesuriadau taldra a phwysau a chyfrif Mynegai Mâs y Corff (BMI) yn ffordd addas o gadarnhau categori pwysau unigolion. Mae'r tabl dilynol yn adnabod yr amrediadau BMI perthnasol a'r categorïau pwysau cysylltiol.



Mae'r BMI cymeradwy i ymgeiswyr o fewn ystod pwysau iach, h.y. 18.5 - 25.0. Gall mwyafrif bychan o unigolion sydd â BMI sydd o fewn yr ystod gorbwysau gael eu hail ddsbarthu fel pwysau iach os dynoda asesiad o gyfansoddiad eu cyrff (drwy law mesuriad tewdra'r corff) fod y BMI uwch yn bennaf o ganlyniad i ddatblygiad y cyhyrau.

Gallai ymgeiswyr â BMI hyd at 27.5 gael eu derbyn yn amodol ar fesuriad BMI boddhaol ac ymroddiad cadarn i gynnal pwysau iach. Gall ymgeiswyr â BMI sydd dros 27.5 hyd at uchafswm o 29.9, neu BMI dan 18.5 dim ond cael eu hystyried yn amodol ar asesiad pellach, mesuriad tewdra'r corff boddhaol a chadarnhad bod dim ffactorau risg.

# PWYSAU IACH



Cewch ganfod eich BMI eich hun drwy lawrlwytho App BMI syml i'ch ffôn neu drwy ddefnyddio'r fformiwla isod.

$$\text{BMI} = \frac{\text{Pwysau mewn Cilogramau}}{\text{Taldra mewn Medrau} \times \text{Taldra mewn Medrau}}$$

Taldra mewn Medrau x Taldra mewn Medrau

## EsiampI

Eich pwysau yw 79 cg. Eich taldra yw 1.8 medr.

$$\text{BMI} = \frac{79\text{kg}}{1.8 \times 1.8} = 24$$

# PRAWF RAS WENNOL (BLÏP) AML-GAM

Bydd rhaid i chi gymryd y prawf ras wennol (blîp) aml-gam i lefel 8 o leiaf - 8 tro nôl ac ymalen i ddangos bod lefel eich ffitrwydd yn briodol. Bydd angen i chi rhedeg nôl ac ymlaen rhwng dwy linell 20 metr o'i gilydd, gan gynnal cyflymdra a osodir gan sain. Mae'r cyflymder yn cynyddu fesul munud gydol y prawf. Bydd y prawf yn dod i ben pan fydd yr ymgeisydd yn cyrraedd y lefel briodol neu pan na allai gadw i fyny â'r seiniau clywadwy.

Os bydd angen mwy o wybodaeth ynghylch sut i baratoi'n ddiogel ar gyfer yr Aseidiadau Corfforol ac Ymarferol, cewch wyllo'r holl brofion gweithredol yn ogystal â lawr lwytho Rhaglen Hyfforddi Ffitrwydd Baratoadol o'n gwefan.

# CYDRANNAU'R ASESIAD CORFFOROL AC YMARFEROL

Bydd y wybodaeth ddilynol yn rhoi digon o fanylion i'ch cynorthwyo â'r Aseidiadau Corfforol ac Ymarferol. Darllenwch y wybodaeth yn ofalus cyn i chi fynychu diwrnod eich asesiad ac fe'ch anogwn i wyllo'r fideos o'r aseidiadau a ddarparwyd ar wefan Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru ([bit.ly/physicalandpractical](http://bit.ly/physicalandpractical)) ac ymweld â'ch Gorsaf Dàn ac Achub lleol am gyfle i ymarfer cyn eich asesiad.

- Prawf Man Cyfyng
- Prawf Cario Offer
- Prawf Dringo Ysgol
- Prawf Gwacáu Cleifion
- Prawf Efelychu Codi Ysgol
- Prawf Ymestyniad Ysgol
- Prawf Gosod Offer
- Prawf Ras Wennol (Blîp) Aml-gam



## Y PRAWF MAN CYFYNG

I gwblhau'r prawf yn llwyddiannus bydd rhaid i chi gyfuno hyder, ystwythder a stamina i fynd i'r afael â'r prawf cro pian o fewn **5 munud 25 eiliad**.

### Manylion y Prawf

1. Bydd angen i chi ganfod eich ffordd ar hyd llwybr cro pian mewn ystafell dywyll.
2. Byddwch yn cychwyn y prawf yn gwisgo mwgwd dros eich gwyneb a byddwch yn gallu gweld yn glir.
3. Gan ddefnyddio eich dwylo i ganfod eich ffordd, dylech barhau ar hyd y llwybr cro pian nes cyrraedd yr asesydd yn y pendraw, does ond un ffordd ymlaen sydd drwy'r llwybr cro pian; ymlaen, i'r chwith, i'r dde, i fyny neu i lawr a does **DIM** drysau i'w hagor.
4. Mae'r darn sy'n disgyn o'r lefel uchaf i'r lefel isaf y mae'n rhaid i chi ymdopi â'ch traed yn gyntaf.
5. Pan fyddwch yn cyrraedd yr asesydd yn y pendraw, byddwch yn cael eich atal, byddant yn stopio'r stopwats ac yn dweud **"TIME OFF"**. Byddant wedyn yn gosod gorchudd rhwystro dros y mwgwd ar eich gwyneb, eich troi rownd i wynebu'r cyfeiriad arall a'ch cynghori i ddychwelyd arr hyd yr un ffordd. Cewch y gorchymyn **"3-2-1-GO"** a bydd y stopwats yn cychwyn eto a bydd yr hyfforddwr yn dweud **"TIME ON"**.
6. Dylech gwblhau'r prawf heb beryglu eich diogelwch a'ch lles. Bydd eich amser yn dechrau wrth i chi fynd i'r llwybr cro pian a bydd yn dod i ben wrth i chi adael yn y pendraw.
7. Dynodir y diwedd wrth i'r asesydd gyffwrdd eich pen gan ddweud **"STOP"**.
8. Cewch dynnu'ch hun yn ôl o'r prawf unrhyw bryd drwy alw **"STOP THE TEST"**, neu os bydd y swyddogion diogelwch yn credu eich bod chi'n dioddef yn ormodol, byddant yn eich tynnu o'r prawf gan roi rheswm dros eu penderfyniad.

# Y PRAWF CARIO OFFER

I gwblhau'r prawf yn llwyddiannus bydd angen i chi gyfuno dyfalbarhad, cryfder y corff uchaf a chryfder y corff isaf a chydysymud gan gwblhau'r prawf o fewn **5 munud 37 eiliad**.

## Manylion y Prawf

Byddwch yn cario offer ar hyd y cwrs, gan symud rhwng dau gôn, sy'n cwmpasu pellter o 25 metr. Gosodir yr eitemau allan yn y drefn y byddant yn cael eu defnyddio. Dyma'r llinell gychwyn a'r llinell derfyn.

1. Byddwch chi'n dechrau wrth y llinell hon gan ddal yr olwyn beipen ddŵr ar uchder eich canol.
2. Mae'n ofynnol i chi rhedeg â'r beipen ddŵr at yr ail gôn a'i osod i lawr.
3. Wedyn rhedwch yn ôl i'r cychwyn a chodwch ddwy dorch o beipen gan gydio yn y dolenni.
4. Cariwch nhw i fyny ac i lawr y cwrs am gyfanswm o 4 hyd.
5. Yna rhaid i chi godi torch sengl o beipen gerfydd y clustiau canol a'i chario ar uchder brest am 1 hyd, i lawr at yr ail gôn a'i gosod ar y llawr, ac wedyn rhedeg cyfanswm o dri hyd yn ôl i'r cychwyn.
6. Yna rhaid i chi godi darn o beipen sugno a'i gario i fyny ac i lawr y cwrs am gyfanswm o 4 hyd a'i osod ar y llawr lle cychwynoch.
7. Yna rhaid i chi redeg i fyny ac i lawr y cwrs am gyfanswm o 4 hyd.
8. Yn olaf rhaid i chi godi'r barbwysau i fyny ac i lawr y cwrs am gyfanswm o 4 hyd.

Bydd eich amser yn dechrau pan glywch **3-2-1-GO!!** A bydd eich amser yn dod i ben pan fyddwch chi'n croesi'r llinell gyda'r barbwysau. Does dim rhaid i chi gofio trefn y digwyddiadau, bydd yr asesydd yn eich cyfarwyddo.

Rhaid i chi **BEIDIO Â RHEDEG** tra byddwch chi'n cario offer heblaw am yr olwyn beipen ar y dechrau - fodd bynnag **DYLECH CHI REDEG** ar bob adeg arall pan na fyddwch yn cario offer.





## Y PRAWF DRINGO YSGOL

I gwblhau'r prawf yn llwyddiannus bydd rhaid i chi ddangos hyder wrth ddringo'r ysgol, defnyddio'r dechneg gywir i gloi'r coes a disgyn yr ysgol yn y modd priodol, fel yr arddangoswyd gan yr hyfforddwr.

### Manylion y Prawf

1. Bydd angen i chi ddringo'r ysgol hyd at ddwy ran o dair o'i uchder - bydd yr hyfforddwr yn rhoi'r gorchymyn i chi stopio.
2. Bryd hynny, cewch gyfarwydd i gloi eich coes yn ôl, fel yr arddangoswyd ynghynt gan yr hyfforddwr, rhyddhewch eich gfael ar yr ysgol, estynnwch eich breichiau i bob ochr, edrychwch i gyfeiriad yr hyfforddwr a gwaeddwch sawl bys mae ef/hi wedi codi.
3. Yna, cewch gyfarwyddyd i ddisgyn i lawr yr ysgol. I gyflawni hyn rhaid i chi afael yn ffyn yr ysgol eto yn y modd priodol, camu allan o'r clo coes a disgyn i'r llawr. Dylech gwblhau'r dasg hon mewn modd diogel dan reolaeth yn unol â chyfarwyddyd yr hyfforddwr. Byddwch yn gwisgo harnais corff llawn ac ynghlwm wrth ddyfais i'ch atal rhag disgyn drwy gydol yr asesiad.

Cyn cychwyn y prawf, bydd hyfforddwr yn dangos sut i gyflawni'r asesiad o'r cychwyn i'r diwedd gan egluro'r holl bwyntiau perthnasol fel a ganlyn:

- Dyma ysgol y Gwasanaeth Tân sy'n 13.5 metr o hyd, dyma 'ffyn' yr ysgol ('rounds') a dyma 'ochrau'r ysgol (strings), a dyma'r hyn a elwir yn drawst jac (jack beam). (Dangoswch i'r myfyrwyr)
- Nodwch nad y trawst Jac yw'r gris cyntaf i fynd ymlaen i'r ysgol nac ychwaith y gris olaf wrth gamu i'r ysgol
- Wrth i chi ddisgyn bydd aelod o staff yn eich cyfrif **3, 2, 1** nes i chi gyrraedd y llawr.
- Dylech chi gychwyn wrth afael â dwy law ar y ffon ysgol ar uchder eich ysgwydd. Lle bydd rhannau o'r ysgol yn gorgyffwrdd, dylid gfael mewn un ffon o'r ysgolyn unig, sef yr un sydd agosaf atoch. Dylid gfael ag un ffon drwy osod eich bysedd ar y brig gyda'r bysedd bawd ar yr ochr isaf.
- Tra byddwch yn esgyn a disgyn yr ysgol, bydd eich braich chwith yn symud â'ch coes chwith, a'ch braich dde yn symud â'ch coes dde.
- Pan fyddwch yn cyrraedd yr uchder priodol, bydd yr hyfforddwr yn rhoi'r gorchymyn **'REST'**, a bryd hynny dylech stopio a sicrhau bod y ddwy droed a'ch dwy law ar yr un ffon ysgol.

## Y PRAWF DRINGO YSGOL

- Ar orchymyn yr hyfforddwr rhaid i chi gyflawni clo coes wrth osod un o'ch traed drwy'r ysgol rhwng yr ail a'r drydedd ffon ysgol uwchben lle mae'ch traed ar y pryd a rhoi tu blaen eich esgid gref dros y ffon ysgol wreiddiol (os gwelwch fod eich traed yn rhy fawr i'w gosod yn ôl dros y ffon ysgol wedyn dylech roi eich sawdl ar y ffon ysgol yn lle hynny.) Ar ôl gwneud hyn rhaid i chi gamu i lawr un ffon ysgol â'ch coes arall.
- Bydd hynny, cewch gyfarwyddyd i dynnu eich dwylo o'r ffyn ysgol ac ymestyn eich breichiau. Bydd yr hyfforddwr yn gofyn i chi "Sawl bys ydw i'n codi?" ac wedyn rhaid i chi adnabod y nifer cywir gan fynegi hwn i'r hyfforddwr.
- Pan fydd yr hyfforddwr wedi bodloni, cewch gyngor i gamu o'r clo coes. Cewch wneud hyn wrth gamu yn ôl ac i fyny un ffon ysgol, tynnu clo blaen eich troed neu'r clo sawdl a dod â'ch coes yn ôl drwy'r ysgol i'ch safle gwreiddiol gyda'ch dau droed ar yr un ffon ysgol a'ch dwy law ar yr un ffon ysgol.
- Yna, cewch gyfarwyddyd i ddisgyn o'r ysgol. Wrth i chi ddisgyn byddwch yn clywed y gorchymyn **'PAWLS'.** **STEP IN.'** Bryd hynny dylech gymryd mwy o ofal gan eich bod chi'n nesau at fwch rhwng y rhannau gwahanol o'r ysgol Dylech ddefnyddio'ch traed i synhwyro lle mae'r rhannau'n gorgyffwrdd. Peidiwch â chamgymryd y gorchymyn hwn am **'PAUSE!'**
- Ar unrhyw adeg yn ystod yr asesiad, ni ddylech ddefnyddio ochrau'r ysgol i esgyn, disgyn neu ddal eich pwysau wrth gamu i mewn ac allan o'r clo coes.
- I sicrhau eich bod chi'n deall y ffordd gywir i wneud y clo coes bydd yr hyfforddwr hefyd yn dangos sut i wneud clo coes ar lefel isel.
- Gelwir pob ymgeisydd ymlaen yn ei dro/thro i ymarfer y clo coes ar lefel isel cyn cychwyn y prawf.







## Y PRAWF GWACÁU CLEIFION

I gwblhau'r prawf bydd angen i chi gyfuno cryfder rhan isaf a rhan uchaf y corff â chydymud gan gwblhau'r prawf mewn **37.4 eiliad**.

### Manylion y Prawf

1. Cydiwch yn dynn yn nolen gario cefn pen y dymi â'ch dwy law.
2. Gan gadw eich corff yn syth a'ch cefn yn niwtral codwch y dymi fel gallwch sythu'ch corff gan blygu eich coesau o hyd.
3. Llusgwch y dymi o'r côn cychwyn, gan gerdded wysg eich cefn ar hyd y llwybr 30m i'r llinell derfyn.
4. Bydd yr asesydd yn rhoi cyfarwyddyd i chi, felly does dim rhaid i chi droi rownd i chwilio am leoliad y conau. "BYDD YR ASESYDD YN DWEUD WRTHYCH PRYD DYLECH DROI."
5. Cyn cychwyn prawf, bydd yr asesydd yn rhoi arddangosfa byr o'r dechneg sydd angen.

# Y PRAWF EFELYCHU CODI YSGOL

I gwblhau'r prawf yn llwyddiannus bydd angen i chi gyfuno cryfder eich corff uchaf â chryfder eich corff isaf a chydymud i godi'r ysgol hyd at yr uchder gofynnol a'i gostwng yn ddiogel dan reolaeth, gyda'r gawell WEDI'I LLWYTHO â phwysau 15kg gan wneud cyfanswm o 30kg o bwysau.

## Manylion y Prawf

1. Dechreuwch godi gan ddal oddi tano gyda'ch cledrau yn wynebu ar i fyny.
2. Gan blygu'ch pen-gliniau rhywfaint (os oes angen), a'ch cefn yn syth, codwch y bar i safle niwtral.
3. Gan ddefnyddio eich breichiau yn unig, codwch y bar hyd uchder eich brest.
4. Bryd hynny dylech gyfnewid eich garddynau drwy droi eich garddynau rownd 180° i gymryd safle pwysu.
5. Pwyswch y bar ar i fyny i gyrraedd y marc 182 cm mewn un symudiad di-dor.
6. Ar orchymyn yr hyfforddwr, gostyngwch y bar o dan reolaeth, gan wrthdroi'r drefn yn ôl i'w safle gorffwysol.
7. Rhaid i chi gadw'ch dwylo y tu fewn i'r man codi ar y bar.
8. Peidiwch â mynd yn eich cwrcwd a defnyddio'ch coesau i gychwyn codi.
9. Rhaid i chi wisgo menig i wneud y prawf.
10. Bydd y swyddog diogelwch yn eich cynorthwyo os bydd angen yn ystod y prawf.
11. I gychwyn byddwch yn ymarfer â 5kg ar y gawell sy'n gwneud cyfanswm o 20kg, wedyn bydd yr hyfforddwr yn ychwanegu'r 10kg ategol i gyflawni pwysau cyfansymiol y prawf o 30kg.
12. Cewch godi'r bar o unrhyw fan o fewn y parth codi dynodedig.
13. Cyn cychwyn y prawf, bydd yr asesydd yn rhoi arddangosfa byr o'r dechneg sy'n ofynnol.
14. Pe bai'r ymgeisydd yn cael trafferth ac yn annhebyg o godi'r pwysau gofynnol, bydd yr hyfforddwr yn camu i mewn, gan hysbysu'r ymgeisydd eu bod yn helpu i godi'r pwysau. Cofnodir hwn fel cais aflwyddiannus. Ni chaniateir ceisiadau pellach.





## Y PRAWF YMESTYN YSGOL

Bydd gofyn i chi gyflawni prawf sy'n efelychu ymestyn ysgol Gwasanaeth Tân 13.5m o hyd o lawr cyntaf adeilad i'r ail llawr. I gwblhau'r prawf bydd angen i chi gyfuno cryfder rhan isaf a rhan uchaf y corff â chydysmud gan ddefnyddio'r ymdrech diogel mwyaf ar yr ochr ymestyn gan gwblhau'r prawf o fewn **16.5 eiliad**

### Manylion y Prawf

1. Cydiwch yn dynn yn yr ochr ymestyn ar uchder eich pen neu'n uwch.
2. Gan ddefnyddio'r dull llaw am ben llaw, tynnwch lawr ar y llinell a bydd y cawell weithredu'n codi.
3. Cewch ddefnyddio pwysau eich corff, ond rhaid i chi gadw eich dwy droed ar y llawr ar bob adeg. Parhewch i wneud hyn nes bydd y cawell yn cyrraedd pen y ffrâm.
4. Codwch y cawell cyn gynted â phosib i ben y ffrâm. Yna, dylech bawlio'r efelychydd nawr. Er mwyn pawlio'r efelychydd, rhaid i chi godi'r cawell nes bydd y mecanwaith yn cael ei weithredu (gan wneud swm clic).
5. Cewch ostwng y cawell i orffwys yn ddiogel ar ffon yr ysgol. Er mwyn rhyddhau'r polion o'r efelychydd, rhaid i chi godi'r cawell o'r ffon nes bydd y mecanwaith yn clicio. Yna, datgysylltir y system bawlio o'r efelychydd a chewch ostwng y cawell i'r llawr, gan ddefnyddio dull llaw am ben llaw, nes bydd y cawell yn cyrraedd y gwaelod.
6. Peidiwch â gadael i'r cawell ddisgyn yn sydyn.
7. Ni chewch eich amseru yn ystod darn disgynnol y prawf.
8. Caniateir cymorth gan y swyddog diogelwch yn ystod rhan ddisgynnol y prawf.
9. Bydd yr amser yn cychwyn cyn gynted ag y byddwch yn tynnu ar y llinell ac yn gorffen wrth i'r cawell gyrraedd y brig. Os byddwch chi'n teimlo ar unrhyw adeg bod yr efelychydd yn rhy drwm i chi barhau i'w symud yn ddiogel, neu os nad yw'ch gafael yn rhoi digon o reolaeth, dylech rybuddio'r swyddog diogelwch, a phawlio'r efelychydd. Ond cofnodir eich amser fel eich bod **Heb Orffen** y prawf.

# Y PRAWF CYDOSOD OFFER

I gwblhau'r prawf yn llwyddiannus bydd angen i chi gydosod y Cit Enchwythu Piben yn y dull priodol ac wedyn ei ddadosod o fewn **2 funud 38 eiliad**

## Manylion y Prawf

Cyn cychwyn eich prawf bydd yr hyfforddwr yn rhoi arddangosfa a sgwrs ynghylch sut i gydosod a wedyn dadosod yr uned fel a ganlyn.



**Cam 1**

Codwch ddarn 2 a sgriwio darn 2 i'r falf ag edau yn darn 1. Dylech dynhau'r cyplysiad ond ddim mwy nag y gellir ei droi â llaw.

**Cam 2**

Codwch ddarn 3 (piben ddŵr glas) a'i gysylltu â darn 2.

**Cam 3**

Codwch ddarn 4 a'i gysylltu â phen rhydd darn 3.

**Cam 4**

Codwch ddarn 5 (peipen ddŵr felen) a'i gysylltu â rhan 4.

**Cam 5**

Codwch ddarn 6 a'i gysylltu â phen rhydd darn 5.

**Cam 6**

Codwch ddarn 7 (peipen ddŵr goch) a'i gysylltu â darn 6.

**Cam 7**

Codwch ddarn 8 a'i gysylltu â phen rhydd darn 7.

**Cam 8**

Rhowch y pin hollt drwy'r glusten gyplysu drwy ei unioni â'r twll.

**Cydosodiad Gorffenedig**

# Y PRAWF CYDOSOD OFFER

Wedi i'r uned gyfan gael ei chydodod yn gywir yn unol â'r cyfarwyddiadau a'r diagramau, bydd y stopwats yn cael ei stopio a chofnodir cyfanswm eich amser cydosod.

Yna, rhoddir gorchymyn i chi ddadosod yr uned.

Cewch y gorchymyn **"3-2-1- GO"** bydd y stopwats yn ail-gychwyn a dylech ddechrau dadgydosod yr uned am yn ôl, gan osod pob eitem nôl yn eu trefn dynodedig. Unwaith byddwch chi wedi cwblhau dadgydosod yr uned byddwch yn clywed, **"STOP"** a bydd cyfanswm yr amser a gymeroch yn cael ei gofnodi.

Dylid tynhau edau'r sgriwiau i gyd yn **FYS-DYN**, a heb fod yn dynnach, gan ofalu rhag croesi edau'r sgriw Rhif 4 (y cylch ffigur 8). Os byddwch yn gwneud rhywbeth o'i le, byddwch yn cael y cyfarwyddyd **STOP** a bydd yr hyfforddwr yn eich cyfeirio tuag at y lluniau ar y bwrdd gerllaw. **NI FYDD** y stopwats yn cael ei stopio os byddwch yn gwneud camgymeriad.

# NODIADAU

Area for notes with horizontal dotted lines.



**Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru**

Tîm Recriwtio ac Asesu  
Pencadlys y Gwasanaeth Tân  
Parc Busnes Forest View  
Llantrisant  
CF72 8LX

Llinell Recriwtio - 01443 232200  
personél@decymru-tan.gov.uk



@SWFRS\_Careers



Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

[www.decymru-tan.gov.uk](http://www.decymru-tan.gov.uk)