Canllaw'r Cynghorwyr i drafod bygwth

Camau ymarferol y gallwch chi a'ch cyngor ymgymryd â nhw i ddiogelu'ch hun fel rhywun mewn swydd gyhoeddus.

Ynghylch

Mae CLlL a **CLILC** yn cydnabod yr angen cynyddol ymhlith cynghorwyr am gefnogaeth sy'n gysylltiedig â bygwth, ac maen nhw wedi cyd-ddatblygu'r adnodd hwn yn dilyn cyngor gan y ddau gyngor, cynghorwyr, sefydliadau eraill sy'n cynrychioli cynghorau, yn ogystal â sefydliadau cenedlaethol fel Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh a'r Sefydliad Diogelwch Gwrthderfysgaeth Genedlaethol.

Mae'r canllaw'n ymdrin â phynciau fel sut i drafod camdriniaeth, wyneb yn wyneb, trwy lythyrau neu ar-lein, a'r atebion cyfreithiol ac ymarferol, gan gynnwys natur y tramgwyddau troseddol dan sylw a bydd yn cael ei ddiweddaru'n barhaus gyda'r cyngor a'r wybodaeth ddiweddaraf sydd ar gael.

Cyflwyniad

Mae bod yn gynghorydd a gwasanaethu fel un yn gyfrifoldeb, yn fraint ac yn gyflawniad eithriadol o werth chweil. Ond rydym yn ymwybodol bod nifer gynyddol o gynghorwyr ac ymgeiswyr yn mynd trwy gamdriniaeth, bygythiadau a bygwth cyhoeddus, gan danseilio egwyddorion rhyddid barn, ymgysylltiad a dadlau democrataidd. Mae twf y cyfryngau cymdeithasol wedi darparu llwybr ychwanegol a dienw i raddau helaeth i unigolion a grwpiau ymhél yn y fath weithgarwch.

Rydym yn ymwybodol hefyd fod y twf mewn bygwth cyhoeddus yn atal pobl rhag sefyll fel cynghorwyr lleol. Mae hyn yn ofid i ni fel sefydliad sy'n cynrychioli llywodraeth leol, gan ein bod ni am annog mwy o bobl i sefyll fel cynghorwyr fel rhan o'n hymgyrch **Bod yn Gynghorydd**. Mae angen set niferus ac amrywiol o

ymgeiswyr a chynghorwyr arnom i gynrychioli'n cymunedau lleol niferus ac amrywiol, gan sicrhau bod penderfyniadau a wneir yn lleol yn rymus ac yn ddeallus.

Nid bwriad y canllaw hwn yw dychryn, ond awgrymu rhai camau y gallech chi a'ch cyngor ymgymryd â nhw i ddiogelu'ch hun fel rhywun mewn swydd gyhoeddus a sut i ymateb petai rhywbeth yn digwydd.

Diffiniwn fygwth cyhoeddus yn y canllaw hwn fel "geiriau ac/neu ymddygiad gyda'r bwriad, neu sy'n debygol o rwystro neu atal cyfranogiad mewn dadlau cyhoeddus, a allai arwain at unigolyn i ddymuno tynnu'n ôl o fywyd cyhoeddus.

Er bod dadlau a meddu ar wahanol farnau'n rhan o ddemocratiaeth iach; bwriad cam-drin, bygwth cyhoeddus a bygythiadau yw tanseilio gwneud penderfyniadau democrataidd trwy godi ofn yn y sawl sy'n ei gynrychioli. Mae yna ddeddfwriaeth a chanddi'r bwriad o ddiogelu nid yn unig cynghorwyr ond y cyhoedd yn gyffredinol hefyd, ac mae'r canllaw hwn yn darparu rhywfaint o gyngor arno.

Rydym yn ymwybodol, oherwydd graddfa a natur bygwth cyhoeddus, bod llawer o heddluoedd yn teimlo nad oes ganddynt ddigon o adnoddau a'u bod yn methu brwydro yn ei erbyn. Fodd bynnag, os oes bygwth yn gyhoeddus yn digwydd a bod trosedd wedi'i chyflawni, mae'n bwysig ei chofnodi ac adrodd yn ei chylch er mwyn gallu deall yn well graddfa a natur y broblem. Yn ogystal â llunio'r canllaw hwn, mae'r CLlL yn cynllunio arweiniad pellach i gynghorau ar gefnogi cynghorwyr a bydd yn parhau i weithio gyda llywodraeth genedlaethol ac asiantaethau eraill i fynd i'r afael â mater bygwth cyhoeddus a'i effaith ar ddemocratiaeth leol.

Sylwch nad yw'r canllaw hwn yn cymryd lle cyngor cyfreithiol na chyngor wedi'i bersonoli gan yr heddlu ar droseddau neu ddiogelwch personol. Os ydych chi'n poeni am eich diogelwch personol neu ddiogelwch o ganlyniad i gamdriniaeth, aflonyddwch neu fygwth, cysylltwch â'ch heddlu lleol.

Cyngor cyffredinol ar drafod bygwth

Y ffactor pwysicaf wrth benderfynu ar sut i ymateb i fygwth yw'r effaith mae'n ei chael arnoch chi. Ni waeth beth mae pobl eraill yn ei feddwl, os ydyw'n cael effaith arnoch chi, yna mae hynny'n ddigon i chi gymryd camau gweithredu.

Y prif bwyntiau:

- Anogir cynghorwyr i gadw cofnod o unrhyw gyfathrebu neu ymddygiad bygythiol
- Dylid bod yn ofalus wrth gysylltu ag unigolion anhysbys neu ddienw.

Cyngor cyffredinol

Isod mae set o gamau gweithredu yr awgrymir y gallech ymgymryd â nhw os ystyriwch eich bod yn destun bygwth:

- Gwnewch yn siŵr nad yw'ch diogelwch di-oed mewn perygl. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ddiogel.
- Os yn bosibl, cofnodwch neu ysgrifennwch y cyfarfyddiad neu'r cyfathrebiad mewn dyddiadur. Yn achos e-bost neu lythyr, gallwch ei gopïo neu gadw. Gellir ysgrifennu galwad ffôn neu drafodaeth wyneb yn wyneb a digwyddiad ar y cyfryngau cymdeithasol mewn dyddiadur cyn gynted â phosibl ar ôl y digwyddiad, ei recordio, gellir tynnu llun sgrin neu ei gadw. Gallwch hefyd dynnu ffotograffau o ddifrod neu hyd yn oed sgrin gyfrifiadurol. Hyd yn oed os mai hwn yw'r digwyddiad cyntaf neu unig ddigwyddiad, gallai pobl eraill fod wedi bod yn destun bygwth ac mae cofnod ar y cyd yn bwysig er mwyn cymryd camau yn y dyfodol. Mae'n bwysig hefyd y dylid cofnodi digwyddiadau'n ymwneud â'r un unigolyn neu unigolion oherwydd gallai'r dystiolaeth honno fod yn hollbwysig os bydd y mater yn destun erlyniad troseddol.
- Codwch y digwyddiad gyda'r bwriad o'i drafod neu gael cefnogaeth gan swyddog cyngor enwebedig ac/neu unigolyn a enwebwyd gan grŵp gwleidyddol. Bydd hyn hefyd yn eich helpu i gadarnhau a oes pobl eraill wedi bod trwy'r un achos o fygwth neu fygwth tebyg.
- Os oes trosedd botensial ddifrifol wedi digwydd, cynghorir rhoi gwybod amdano'n ffurfiol i'r cyngor ac/neu'r heddlu, yn enwedig yng nghyd-destun bygythiad difrifol ni fywyd neu drais disgwyliedig.
- Os ydych chi'n poeni am eich diogelwch personol, codwch hyn gyda'r cyngor a'r heddlu er mwyn gwneud cofnod o'r effaith y mae'r digwyddiad yn ei chael ac adolygwch eich diogelwch personol eich hun. Gallai hyn gynnwys eich gweithgareddau personol neu waith a rhai'ch teulu.
- Dan y Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, mae gan gynghorau ddyletswydd i ddiogelu eu staff yn erbyn pobl a allai fod yn dreisgar ac yn aml, mae ganddynt gofrestr gydag enwau'r partïon hynny. Er nad yw cynghorwyr yn weithwyr yn yr ystyr cyfreithiol, bydd eu trin nhw felly yn yr achos hwn yn galluogi'r cyngor a'r cynghorydd i gadarnhau a ydy'r unigolyn neu'r unigolion sydd wedi'u bygwth ar y gofrestr honno, ac os nad ydynt, sicrhau bod eu henw'n cael ei ychwanegu.
- Bydd pob sefyllfa'n wahanol, a bydd angen barn bersonol ynghylch ydy hi'n werth chweil mynd ar drywydd y digwyddiad, ei anwybyddu neu gydnabod yn gwrtais.
- Os bydd y llythyrau neu'r negeseuon e-bost yn parhau, hwyrach y bydd angen ystyried camau pellach fel cynghori'r unigolyn y bydd y fath gamdriniaeth yn arwain at fynd at yr heddlu a stopio gohebiaeth bellach.

Bygwth ar y ffôn

- Daliwch ati i fod yn gwrtais a chadw'n bwyllog – gan sicrhau eich bod yn ddiogel

- Os oes gennych fodd recordio ar eich ffôn, yn enwedig os mai ffôn symudol ydyw, rhowch hwn ymlaen. Gallech hefyd ddefnyddio'ch ffôn symudol i recordio galwad ar y llinell dir trwy droi'r modd recordio llais ymlaen a'i ddal i fyny i ffôn y llinell dir.
- Ceisiwch wirio'r gŵyn os oes un a nodwch i'r unigolyn ar y ffôn eich bod yn ystyried eu bod yn ceisio'ch bygwth ac y gallai galwadau gael eu recordio.
- Ceisiwch gael enw, cyfeiriad a rhif ffôn os gallwch chi.
- Cofiwch beidio â datgelu unrhyw fanylion personol
- Weithiau, gallai awgrym bod y galwr yn cyfeirio'r mater at bwyllgor safonau'r cyngor arwain at ateb i'r galwr
- Os bydd yr alwad yn parhau gyda bygythiadau, camdriniaeth ac/neu fygwth, gallech derfynu'r alwad, gan ddynodi i'r galwr y byddwch chi'n gwneud hyn
- Gwnewch nodyn o unrhyw fanylion o'r alwad y gallwch ei gofio, yn enwedig rhif ffôn yr unigolyn
- Os ydych chi'n poeni, gwnewch adroddiad i'r swyddog cyfrifol yn y cyngor.

Eich iechyd meddwl

Gall cael eich cam-drin neu fygwth, boed mewn person neu o bell, gael effaith ar eich iechyd meddwl. Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n llawn gofid, neu os ydyw'n effeithio ar eich arferion pob dydd fel cysgu neu fwyta, neu os oes gennych bryderon, siaradwch â'ch meddyg teulu lleol.

Diogelwch personol

Mae'r adran hon yn rhoi rhywfaint o gyngor ar ystyried a chynnal eich diogelwch personol. Mae llawer o hyn yn synnwyr cyffredin, ond gobeithiwn y bydd y nodiadau atgoffa yn ddefnyddiol.

Mae rhagor o wybodaeth am y materion a godwyd fan hyn ar gael gan gydnabod LGiU, Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh, Swyddfa Gefnogaeth Gwrthderfysgaeth Genedlaethol, Cyngor Bwrdeistref Northampton a Chyngor Bwrdeistref Fetropolitan Kirklees, sydd â gwaith papur cynhwysfawr yn ymwneud â hyfforddiant diogelwch personol.

Prif bwyntiau:

- ystyriwch eich diogelwch personol a'i ymgorffori wrth gynllunio unrhyw ddyletswyddau cyhoeddus neu ryngweithio, ar y cyd â'ch cyngor
- mae llawer o ddiogelwch personol yn synnwyr cyffredin, ond mae'n ddefnyddiol atgoffa'ch hun o'r cyngor

1. **Cyflwyniad**

1.1 Rôl bwysig cynghorydd yw cadw mewn cysylltiad â'i drigolion a'i gymunedau. Mae hyn yn cynnwys helpu unigolion gydag unrhyw broblemau y gallai fod ganddynt. Yn aml iawn, mae hyn yn ymestyn y tu hwnt i ddim ond cyflwyno gwasanaethau'r cyngor. Fel rheol, mae'r cysylltiadau hyn yn werth chweil ac yn anwrthwynebus. Fodd bynnag, gall cynghorwyr ganfod eu hunain mewn sefyllfa lle mae angen iddynt reoli trigolion crac a rhwystredig sydd yn aml yn cysylltu â'u cynrychiolydd etholedig pan deimlant nad oes ganddynt unrhyw lwybr arall i fynd ar ei drywydd. Yn aml iawn, bydd cynghorwyr yn delio ag etholwyr wyneb yn wyneb pan fyddant ar eu pen eu hunain.

1.2 Anogir cynghorwyr i wneud y canlynol:

- asesu'r risgiau iddynt yn bersonol o gyflawni eu dyletswyddau cyhoeddus
- cydnabod y perygl potensial o gyswllt personol neu gyfathrebu ar y rhyngrwyd / drwy'r post a chymryd camau priodol
- bod yn rhagweithiol wrth ystyried diogelwch personol, er enghraifft, trwy brynu larwm personol, sicrhau bod gan eich partner, ffrind neu berthynas wybodaeth am eich gweithgareddau a sicrhau bod eich ffôn symudol yn llawn batri
- os yn bosibl, amrywio trefniadau dyddiol, fel gadael y cartref a dychwelyd iddo ar yr un amser neu ar yr un llwybr

1.3 Pwrpas y rhan hon o'r arweiniad yw gosod y mesurau diogelwch personol allech chi eu cymryd i atal a delio â'r amgylchiadau prin hynny pan allech ganfod eich hun mewn sefyllfaoedd lle'r ydych chi'n poeni am eich diogelwch.

1.4 Ni fydd y rhan fwyaf o gynghorwyr yn cael profiad o unrhyw broblemau yn ystod eu cyfnod(au) yn y swydd, ond gall rhoi ychydig o amser i baratoi a chynllunio leihau unrhyw risg.

2. **Cymorthfeydd mewn wardiau**

2.1 Bydd y trefniadau y gallwch chi eu gwneud yn amrywio yn unol â'ch amgylchiadau lleol a bydd y cynghorydd sy'n gallu canfod safle i'w cymhorthfa sy'n bodloni pob agwedd ar arfer da ac sydd hefyd yn hygyrch i'w hetholwyr yn gynghorydd ffodus.

2.2 Dyluniwyd yr awgrymiadau canlynol i helpu gwneud Cymhorthfa Ward yn fwy diogel ac effeithiol:

- Peidiwch â chynnal cymorthfeydd ar eich pen eich hun mewn adeilad sydd fel arall yn wag. Ceisiwch gael rhywun i ymddwyn fel derbynnydd. Mae hyn yn eich gwneud chi'n fwy diogel ond hefyd yn ei gwneud hi'n haws rheoli cymhorthfa brysur. Os ydych chi'n cynnal

cymorthfeydd ar eich pen eich hun ar hyn o bryd, gallech drafod sut mae modd goresgyn hyn gyda chyd-gynghorwyr neu swyddogion y cyngor.

- Os na allwch osgoi cynnal cymorthfeydd ar eich pen eich hun, gallwch geisio lleihau unrhyw risg trwy ystyried cynllun yr ystafell, er enghraifft, eistedd agosaf at y drws gyda'r etholwyr yn eistedd ar ochr arall y bwrdd. Y peth gorau yw eistedd ar ongl o 45 gradd (gall eistedd union gyferbyn fod yn wrthdrawiadol). Gallwch wneud yn siŵr nad oes eitemau trwm yn yr ystafell y gellir eu defnyddio fel arfau a chymoni'r ystafell.
- Os oes modd, mae ardal aros ar wahân a chysurus i'r etholwyr yn galluogi ar gyfer asesiad rhagarweiniol.
- Cael cynllun i unrhyw helpwyr neu staff mewn perthynas â beth i wneud mewn argyfwng eich bod yn adolygu ac yn profi'n gyson. Gallai hyn gynnwys cael gair neu ymadrodd at argyfwng y gallwch ei ddefnyddio i ofyn am gymorth.
- Cael cofnodlyfr digwyddiadau i gofnodi unrhyw ddigwyddiadau. Dylai hyn gynnwys pob math o ymddygiad annerbyniol a dylid ei ddyddio, ei amseru a'i lofnodi rhag ofn bydd angen camau pellach.
- Gallwch hefyd ymgymryd â diogelwch personol os hoffech gael sgiliau ychwanegol wrth ddelio â sefyllfa gyfnewidiol o bosibl.
- Os ydych chi ar y cam o chwilio am safle addas i gynnal cymhorthfa, gall y canlynol helpu wrth ystyried diogelwch personol:
    - safle'r cyngor (e.e. llyfrgelloedd) yn ystod oriau agor neu safleoedd eraill lle mae llawer o bobl eraill o gwmpas
    - yn agos at aelodau staff neu bobl eraill rhag ofn bod angen cymorth arnoch
    - safle lle caiff enwau unrhyw ymwelwyr ar gyfer cynghorwyr eu cofnodi
    - safleoedd lle mae yna ardal aros gysurus
    - mynediad hawdd i linell dir neu larwm sy'n gysylltiedig â'r dderbynfa
    - gweithdrefn glir a chytûn i ddelio â galwad am gymorth
    - yng ngolwg ardal gyhoeddus neu dderbynfa
    - panel clir yn y drws
    - mae ganddo/i ffordd gyflym o ddianc ac ni all unrhyw ymwelwyr gloi'r drws o'r tu mewn.

2.3 Gall bod yn ddefnyddiol gwneud yr archwiliadau diogelwch personol canlynol:

- Ydy staff y cyngor/ffrindiau/teulu'n ymwybodol o ble a phryd ydw i'n cynnal fy nghymhorthfa? Ac a fyddan nhw'n cadw golwg arnaf os bydd y cyfarfod yn cymryd mwy o amser na'r disgwyl? Ydyn nhw'n gwybod sut i gysylltu â mi?
- Sut mae galw am help os bydd angen? Ydy fy ffôn symudol wrth law, a'r batri'n ddigon llawn ac a allaf gael signal? Oes gen i larwm diogelwch personol sy'n gweithio?
- Ydy'r ymwelydd yn dangos arwyddion o ymddygiad afresymol, ymosodol neu wrthdrawiadol?
- Ydw i'n eistedd ar eu lefel nhw ac yn defnyddio cyswllt llygaid ac ystumiau llaw agored i ddangos agwedd llawn cymorth?
- Ydw i'n credu ei fod yn ddiogel i mi gynnal y gymhorthfa hon? Oes angen i mi ystyried dewisiadau eraill, fel cyd-gynghorydd yn fy nghefnogi yn ystod y gymhorthfa? Oes angen imi ffonio'r heddlu?
- Ydw i wedi edrych drwy'r ystafell i wneud yn siŵr ei fod wedi'i gosod yn gywir, heb eitemau o gwmpas y gellir eu defnyddio fel arfau?
- Ai fy nghadair i sydd agosaf at y drws, er mwyn imi allu mynd allan yn gyflym os bydd angen?
- Ydw i'n ymwybodol o'r ffordd gyflymaf allan o'r ardal neu'r adeilad ac a oes lleoliad diogel wedi'i ddynodi imi fynd yno rhag ofn bydd unrhyw broblemau?

3. Delio ag amrywiaeth o ymddygiadau

3.1 Mae'n anochel y bydd rhai o'r bobl y byddwch yn cwrdd â nhw'n ddig neu wedi'u cynhyrfu. Bydd cadw pwyll o wynebu unrhyw beth a ddaw i'ch rhan yn eich helpu chi a'ch etholwyr.

3.2 Os ydych chi'n destun sylwadau tramgwyddus, bygythiol, hiliol, homoffobig neu ddifrïol, mae gennych yr hawl i ddod â'r cyfarfod i ben a gofyn am gymorth. Argymhellir eich bod yn gwneud nodyn manwl o'r digwyddiad a'r unigolyn/unigolion sydd ynghlwm a rhoi gwybod i'ch cyngor am y digwyddiad. Gallwch benderfynu a hoffech roi gwybod i'r heddlu.

3.3 Hwyrach fod gan rai etholwyr sy'n gofyn am help cynghorydd anghenion ychwanegol neu gyflwr iechyd meddwl, ac mae'n bwysig eu bod yn parhau i allu cael cyngor a chynrychiolaeth eu cynghorydd. Mae'n bosibl fod angen iddynt wneud ambell addasiad addas ac i gael dealltwriaeth o natur eu cyflwr. Mae cyngor ar gefnogi'r unigolion hynny ar gael gan nifer o sefydliadau, gan gynnwys yr Autistic Society a mind.

4. **Ymweliadau yn y cartref**

4.1 Weithiau, mae cynghorwyr yn ymweld â thrigolion yn eu cartrefi, y enwedig y rhai sy'n oedrannus, yn anabl, yn meddu ar anghenion ychwanegol neu oherwydd eu bod nhw eisiau gweld dros eu hunain yr amodau sy'n destun cwynion.

4.2 Mae i fyny i bob cynghorydd benderfynu a ddylid gwneud ymweliad â chartref penodol, yn enwedig os nad yw'r cynghorydd yn adnabod yr unigolyn y bydd yn ymweld ag ef/hi. Mae'r rhan fwyaf o'r cynghorwyr yn ymddiried yn eu greddf o ran p'un ai i gwrdd â rhywun ar eu pen eu hunain. Fodd bynnag, os oes gennych unrhyw amheuon ynghylch diogelwch y safle rydych yn mynd i ymweld ag ef ac nad pwrpas yr ymweliad yw ymweld â'r safle ei hun, yna trefnwch i'r cyfarfod gael ei gynnal mewn lleoliad niwtral.

4.3 Os gwneir ymweliad â'r cartref, gellir ystyried a chynllunio'r materion diogelwch personol cyffredinol canlynol cyn yr ymweliad:

- trefnu'r ymweliad yn ystod oriau gwaith a golau dydd arferol, os oes modd
- os yn briodol, cyfeirio at gronfa ddata 'cysylltiadau rhybuddiol' y cyngor
- rhoi gwybod i rywun gyda phwy rydych chi'n ymweld, gan roi manylion cyfeiriad, dyddiad ac amser yr ymweliad a'r parhad disgwyliedig
- gwnewch gofnod o ble'r ydych chi. Gallai hyn gynnwys gwneud galwad ar eich ffôn symudol yn ystod yr ymweliad â'r cartref, gan ddweud wrth y preswylydd bod cofnod o hynny neu fod disgwyl i chi fod rhywle arall ar adeg benodol. Fe'ch cynghorir i roi gwybod i gydweithwyr neu aelodau'r teulu pryd bydd disgwyl i chi orffen.

4.4 Yn ystod ymweliad â chartref, gallwch ystyried y cyngor diogelwch personol penodol canlynol:

- ystyried ffonio'r unigolyn cyn y cyfarfod i gadarnhau'r trefniadau ac i gael syniad o'u hwyliau/cyflwr eu meddwl
- pennu gair cod neu ymadrodd i'w defnyddio ar y ffôn y gallwch ei ddefnyddio i fynegi gofid. Mae angen i hyn fod yn rhywbeth rydych chi wedi cytuno arno gyda rhywun a fydd yn eu rhybuddio eich bod chi'n credu y gallai fod gennych broblem
- parciwch eich car er mwyn bod modd ei yrru i ffwrdd yn hawdd a pharciwch mewn ardal wedi'i goleuo'n dda gerllaw cerbydau eraill os yn bosibl
- byddwch yn effro wrth fynd at yr eiddo, ac edrychwch o gwmpas yr ardd am beryglon amlwg, er enghraifft cŵn neu browlwyr

- ar ôl cnocio, sefwch yn ôl ac wrth ochr y drws a pheidiwch â sefyll wrth ymyl unrhyw stepiau
- byddwch yn ymwybodol o arfau potensial
- gallwch ofyn bod unrhyw gŵn neu anifeiliaid anwes eraill yn cael eu cadw i ffwrdd
- aseswch y sefyllfa a hwyl y preswylydd. Cymerwch sylw hefyd o unrhyw bobl eraill yn yr eiddo a'u hwyliau hwy
- os oes gennych unrhyw amheuon neu'n teimlo dan fygythiad, peidiwch â mynd i mewn, gwnewch esgus a gadael
- eisteddwch dim ond pan fydd y preswylydd yn gwneud hynny
- lle bo'n bosibl, eisteddwch mewn cadair cefn syth gan ei bod hi'n haws sefyll i fyny o rwystr. Os oes rhaid i chi eistedd mewn cadair freichiau neu soffa, eisteddwch ar yr ymyl ger y fraich. Bydd hyn yn eich galluogi i sefyll i fyny'n haws.
- cymerwch olwg am unrhyw lwybrau dianc eraill
- os bydd y sefyllfa'n newid a'ch bod yn teimlo dan fygythiad, gwnewch esgus a gadael. Tynnwch yn ôl yn hytrach na throi'ch cefn ar y preswylydd.

4.5 Os bydd sefyllfa ddifrifol yn digwydd, gadewch y safle'n syth a rhowch wybod am y digwyddiad.

4.6 Os na allwch adael yn syth pan fydd sefyllfa ddifrifol yn digwydd, gallwch:

- osod rhwystrau amddiffynnol rhyngoch chi a'r preswylydd
- parhau i siarad â'r preswylydd, a'u calonogi nad ydych yn golygu peri unrhyw niwed
- tanio'ch larwm personol, os oes gennych un, neu sgrechian a gweiddi i ddenu sylw pobl eraill. Gellir defnyddio grym rhesymol i ddiogelu'ch hun fel y dewis olaf un.

5. Cofrestr o bobl â'r potensial i fod yn dreisgar

5.1 Bydd gan y cyngor gronfa ddata gorfforaethol. Gall cynghorwyr gysylltu â swyddogion dynodedig i holi ynghylch pobl â'r potensial i fod yn dreisgar cyn ymweld â chartref.

6. Gweithio ar eich pen eich hun

6.1 Os ydych chi'n gweithio ar eich pen eich hun, gallech ystyried y canlynol:

- gadael manylion ble'r ydych chi'n mynd ac am ba hyd fyddwch chi gyda phartner, ffrind neu gydweithiwr

- gwneud yn siŵr fod gan eich ffôn fatri a'i fod ymlaen
- cario larwm personol
- gwneud galwadau cadarnhau cyson i bartner, ffrind neu gydweithiwr neu ofyn iddynt eich ffonio chi'n gyson
- uno gyda chynghorydd arall yn eich ward eich hun neu un cyfagos
- cynnal asesiad risg a'i drafod gyda chynghorydd neu swyddog arall, os oes nifer o risgiau'n gysylltiedig ag ymweliad penodol, gofyn am eu barn ynghylch a ddylid ymgymryd ag ymweliad ai peidio

7. Galwyr personol i gartrefi preifat cynghorwyr

7.1 Mae'r rhan fwyaf o gynghorwyr yn ceisio cynnal cydbwysedd rhwng eu bywydau personol a chyhoeddus ac nid ydynt am annog unrhyw un i alw yn eu cartrefi preifat. Mae cyhoeddusrwydd da gan y cyngor ynghylch sut i gysylltu â chynghorwyr a manylion cymorthfeydd wardiau'n lleihau'r digwyddiadau o alwyr digroeso. Gellir dod o hyd i fanylion cyswllt cynghorwyr ar wefan y cyngor, ond nid oes angen i gynghorwyr ddangos eu cyfeiriad ar y papur enwebu etholiad cyhoeddedig nac ar wefan y cyngor.

7.2 Os bydd ymweliad yn digwydd yn eich cartref preifat, argymhellir bod hyn ond yn digwydd trwy apwyntiad wedi'i drefnu ymlaen llaw, yn ddelfrydol gyda rhywun arall i gefnogi.

7.3 Ni chynghorir gweld galwr annisgwyl yn eich cartref. Gallwch awgrymu gwneud apwyntiad, ond os oes gennych amheuon o ran eu bwriad neu os ydynt yn dod drosodd yn ddig/ymosodol, cysylltwch â'r heddlu.

7.4 Os credwch eich bod yn ddiogel, gallwch geisio cadarnhau eu henw a'u cyfeiriad.

7.5 Os credwch eich bod chi'n ddiogel, ceisiwch gadarnhau natur y broblem maen nhw eisiau ei thrafod, gan gynnal unrhyw drafodaeth y tu allan i'r tŷ.

7.6 Os teimlwch dan fygythiad, gallwch gario larwm personol, ac efallai ei gadw wrth y drws er mwyn gallu mynd ato'n hawdd.

7.7 Os oes gennych rywun arall yn y tŷ, gallen nhw dynnu llun o'r person neu ffilmio'r cyfarfod, ond byddwch yn ymwybodol bod hyn yn debygol o waethygu'r sefyllfa os ydy'r unigolyn yn ymwybodol ohono ac efallai yr awn nhw'n fwy ymosodol – dylid gwneud hyn fel y dewis olaf os ydych chi eisiau tystiolaeth ar gyfer yr heddlu.

7.8 Os oes mwy nag un unigolyn nad ydynt yn adnabyddus i chi'n troi i fyny'n ddirybudd a'ch bod yn poeni eu bod yn cyflwyno bygythiad, fe'ch cynghorir i gysylltu â'r heddlu a gwrthod agor y drws.

7.9 Pan fydd y digwyddiad drosodd, cofnodwch gymaint ag y gallwch, gan gynnwys disgrifiadau, os penderfynwch gymryd camau ynghylch y peth. Os

ydych chi'n poeni, rhowch wybod am y digwyddiad i'r cyngor ac/neu'r heddlu.

8. Diogelwch yn y cartref

8.1 Fel rhywun gyda phroffil cyhoeddus, cynghorir cynnal lefel ac ymwybyddiaeth weddol o ddioglewch yn y cartref. Mae'r canlynol yn cynnig cyngor cyffredinol ar beth i ystyried wrth wneud eich cartref yn ddiogel:

- Ceisiwch ei gwneud hi'n glir trwy ffiniau y gwahaniaeth rhwng lle cyhoeddus a phreifat. Dylid cadw'r ffiniau blaen yn isel er mwyn peidio â darparu mannau cuddio ac er mwyn galluogi goruchwyliaeth naturiol dda.
- Cadwch ffensys a waliau mewn cyflwr da ac ystyriwch beth rydych yn ei blannu er mwyn lleihau argaeledd deunydd gafael ac atal darpar dresmaswyr
- Cofiwch gloi'ch modurdai, tai allan, siediau ac ati. Sicrhewch eu bod yn cael eu ffitio gyda dyfeisiau cloi safon uchel a diogel, a gallwch ychwanegu cloeon ychwanegol os ydych chi'n poeni.
- Sicrhewch fod offer ac ysgolion, a allai gael eu defnyddio i fynd at eich cartref, yn cael eu cloi i ffwrdd, a symudwch unrhyw beth y gellir eu defnyddio i achosi difrod o bosibl, fel brics rhydd neu gerrig mawrion.
- Os oes modd, cadwch eich bin sbwriel a'ch biniau ailgylchu'n ddiogel hyd nes y diwrnod casglu er mwyn eu hatal rhag cael eu defnyddio fel cymhorthion dringo.
- Cuddiwch yr olygfa i mewn i'ch cartref trwy ffitio llenni roler, llenni neu ffilm gan gynnwys drysau allanol gwydrog. Ewch i'r arfer o gau llenni neu lenni roler wrth ddefnyddio ystafell wedi'i goleuo'n dda.
- Peidiwch â labelu'ch allweddi – os oes angen i chi adnabod allweddi, defnyddiwch thema liw a chadwch reolaeth ar allweddi'ch drysau. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy sydd â chopïau ac os nad ydych yn gwybod ble mae pob allwedd, newidiwch y cloeon. Peidiwch â rhoi'ch allweddi i bobl nad ydych yn eu hadnabod e.e. masnachwyr.
- Os ydych chi'n bwriadu gosod larwm cartref neu deledu cylch caeedig, mae'r heddlu'n argymell eich bod yn gosod gosodwr sy'n gysylltiedig ag un o'r cyrff arolygu larymau a theledu cylch caeëdig cydnabyddedig fel y National Security Inspectorate (NSI) neu'r Security Systems and Alarms Inspection Board (SSAIB).
- Er mwyn adnabod ymwelwyr gyda'r nos, argymhellir goleuadau allanol da, ochr yn ochr â goleuadau watedd isel i oleuo pob drws

allanol, ardaloedd parcio ceir a modurdai a llwybrau troed yn arwain at eich cartref.

- Mae gwybodaeth ddefnyddiol ychwanegol ar gael yn SecuredbyDesign.

9. **Presenoldeb yn y cyfarfodydd**

9.1 Mae'n rhaid i gynghorwyr fynychu cyfarfodydd gyda'r nos sydd yn aml yn gorffen wedi iddi nosi. Mae'n bosibl, yn dibynnu ar natur a chanlyniad y cyfarfod, y gallai aelodau'r cyhoedd adael yn ddig neu dan deimlad. Mewn rhai achosion, gallai'r cynghorwyr ddymuno gofyn i gael cwmni i'w hebrwng i'w car neu gludiant cyhoeddus agosaf gan gynghorwyr neu swyddogion a fynychodd y cyfarfod hefyd.

10. **Arddangosiadau**

10.1 Mae'n bosibl, oherwydd natur y penderfyniadau anodd y mae'n rhaid i gynghorwyr ei wneud, y gallech weld protest yn erbyn y fath benderfyniadau. Os bydd hyn yn digwydd:

- cadwch yn bwyllog – gallai'r fath brotestiadau deimlo'n fygythiol ond ni fyddant o reidrwydd yn arwain at fygythiad corfforol.
- arhoswch y tu mewn, caewch a chlowch y drysau a'r ffenestri a thynnwch y llenni/llenni roler
- rhowch wybod i'r heddlu
- nid argymhellir wynebu'r protestwyr
- os ydych chi'n poeni fod protest yn un ymosodol, a'i bod hi'n ddiogel i chi wneud hynny, gwnewch nodyn o'r disgrifiadau o unigolion a'r cerbydau sy'n bresennol er mwyn i chi allu trosglwyddo'r rhain i'r heddlu.

11. **Teithio'n ddiogel**

Mae'r rhan hon yn gosod cyngor diogelwch personol generig wrth deithio.

Car

11.1 Wrth deithio yn y car, fe'ch cynghorir i ystyried eich diogelwch personol trwy:

- gael eich allweddi wrth law neu o fewn cyrraedd
- ymchwilio a fydd ardal yn dywyll ac yn unig pan fyddwch yn dychwelyd i'ch car
- parcio lle bo'n bosibl, dan oleuadau stryd ac nid ar strydoedd tywyll, tawel neu feysydd parcio unig
- parcio ar y llawr gwaelod mewn meysydd parcio aml-lawr, i ffwrdd o'r grisiau a'r lifftiau a bacio'r car yn ôl i'r lle parcio

- cloi drysau'r ceir bob tro pan fyddwch yn mynd i mewn i'r car ac wrth ei adael
- mynd â blychau/bagiau i'r car pan fydd pobl eraill o gwmpas
- cario fflachlamp gyda chi drwy'r amser
- edrych o gwmpas eich cerbyd wrth i chi fynd ato rhag ofn bod rhywun ar eu cwrcwd ar lawr
- edrych y tu mewn cyn mynd i mewn i'ch cerbyd i sicrhau nad oes neb yn cuddio yno (hyd yn oed os oedd y drysau wedi'u cloi)
- osgoi gosod bagiau llaw, pethau gwerthfawr neu eitemau eraill ar sedd y teithiwr
- parcio ar ochr chwith y ffordd, gan wynebu'r ffordd rydych chi am yrru i ffwrdd iddi
- ceisio parcio mewn man lle na chewch eich blocio
- osgoi cael sticeri adnabod ar eich car
- cloi'r drws mewn gorsafoedd gwasanaethau pan fyddwch yn mynd i dalu
- sicrhau bod gan eich cerbyd ddigon o danwydd ar gyfer y daith ac ail-lenwi yn ystod golau dydd;
- peidio â mynd allan os cewch eich dilyn yn eich cerbyd, a sicrhau bod y car wedi'i gloi, gan fflachio'ch goleuadau a chanu'ch corn i dynnu sylw
- peidio ag agor y ffenestr os bydd rhywun yn tapio arni, oni eich bod chi'n adnabod yr unigolyn
- Byddwch yn effro i unrhyw newidiadau gweledol i'ch cerbyd. Os sylwch ar wrthrych amheus ar y cerbyd neu'n agos ato, peidiwch â mynd ato na mynd i mewn iddo. Cysylltwch â'r heddlu a rhowch y lleoliad a rhif cofrestru'r cerbyd iddynt.
- Peidiwch â gadael gliniaduron, dogfennau, trwyddedau parcio na phapurau mewn cerbydau heb oruchwyliaeth, oherwydd gallan nhw eich adnabod chi.

Cludiant cyhoeddus a thacsis

11.2 Wrth deithio ar gludiant cyhoeddus, fe'ch cynghorir i ystyried eich diogelwch personol trwy:

- gael y newid iawn neu'ch trwydded ar gael er mwyn i chi beidio â thynnu'ch pwrs neu waled allan

- sicrhau eich bod yn gwybod yr amserau teithio – yn enwedig manylion bws / trên olaf y dydd
- aros am fws neu drên mewn lle wedi'i oleuo'n dda gerllaw pobl eraill, pryd bynnag y bo'n bosibl, a rhoi sylw i'ch amgylchedd
- cario arian "at argyfwng" felly os na fydd bws neu drên yn troi lan, gallwch ffonio tacsi
- eistedd ar y llawr isaf a gerllaw'r gyrrwr os ydy bws yn wag neu os ydy hi wedi nosi
- ar drenau, dewis cerbydau poblog a pheidio â phoeni ynghylch symud seddau os teimlwch yn anghysurus ble ydych chi
- ar drenau, os eisteddwch chi nesaf at y drws, gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'ch ffôn symudol yn agos atoch chi. Trosedd gyffredin yw lleidr yn cydio mewn ffôn a rhuthro am y drysau wrth iddynt gau
- osgoi cerbydau heb fynediad i goridorau neu rannau eraill o'r trên
- eistedd gyda phobl eraill ac osgoi cerbydau gwag
- os teimlwch dan fygythiad, gwnewch gymaint o sŵn â phosibl i ddenu sylw'r gyrrwr neu'r gard
- os gallwch, trefnu i rywun gwrdd â chi yn yr arhosfan bws neu'r orsaf drenau, yn enwedig os ydych chi'n teithio gyda'r nos neu mewn ardal anghyfarwydd. Os nad yw hyn yn bosibl, ceisiwch gerdded gerllaw pobl eraill y teimlwch yn ddiogel gyda nhw, a cherdded yn bwrpasol i ben eich taith
- cario rhif ffôn cwmni dibynadwy, trwyddedig gyda chi bob amser
- sicrhau bod unrhyw yrrwr cab bychan trwyddedig sydd wedi bwcio ymlaen llaw gerdyn adnabod a'i fod yn cyd-fynd â thrwydded ffotograffig y gyrrwr a'r cerbyd. Os nad ydyw, peidiwch â mynd i mewn i'r car
- wrth drefnu tacsi neu gab bychan, gofyn am enw'r gyrrwr, yn ogystal â gwneuthuriad a lliw'r car. Cadarnhau manylion y gyrrwr wrth iddo gyrraedd – ai dyma'r tacsi neu'r cab bychan a archebwyd gennych?
- mae rhannu tacsi neu gab bychan gyda ffrind ac eistedd yng nghefn y car yn strategaethau diogelwch da
- mae cabiau bychan sy'n codi teithwyr ar y stryd a hynny heb drefnu ymlaen llaw gyda nhw, yn anghyfreithlon, heb eu hyswirio ac o bosibl yn beryglus iawn.

Diogelwch wrth Feicio

11.3 Wrth deithio ar feic, fe'ch cynghorir i ystyried eich diogelwch personol trwy:

- gadw'ch beic mewn cyflwr da
- gwisgo gwregys neu siaced fflworoleuol a defnyddio goleuadau bob amser
- gwisgo helmed seiclo
- diogelu'ch beic gyda chadwyn a chlo o safon dda.

Cerdded

11.4 Wrth gerdded, fe'ch cynghorir i ystyried eich diogelwch personol trwy:

- wneud yn siŵr eich bod chi'n gwybod i ble'r ydych chi'n mynd
- ystyried sut bydd eich taith gerdded gyda'r nos os byddwch chi'n teithio bryd hynny
- bod yn barod i gerdded ffordd hwy o gwmpas i gadw'n ddiogel
- gwisgo esgidiau cyfforddus y gallwch symud yn gyflym ynddynt, os oes angen
- ystyried cario larwm personol, ac os byddwch chi, gwneud yn siŵr ei fod o fewn cyrraedd
- rhoi sgarff neu wallt hir y tu mewn i'ch côt
- cario unrhyw fag neu fag llaw dros eich ysgwydd

12. Rhoi gwybod am ddigwyddiadau

12.1 Os ystyriwch fod unrhyw ddigwyddiad yn ddifrifol, cysylltwch â'r heddlu. Hyd yn oed os nad ystyrir bod digwyddiad yn ddigon difrifol i gysylltu â'r heddlu, dylid rhoi gwybod amdano i'r cyngor.

12.2 Os ydych chi wedi bod yn destun neu'n dyst i ddigwyddiad neu drosedd casineb, mae gennych ddyletswydd i roi gwybod amdano. Trwy gymryd camau priodol, gallech helpu i atal digwyddiad tebyg rhag digwydd eto.

13. Hyfforddiant

13.1 Mae diogelwch personol y cynghorwyr yn gyfrifoldeb i'ch cyngor tra byddwch ar fusnes y cyngor. Gallai hyfforddiant diogelwch personol i gynghorwyr fod yn gydran allweddol o raglen gynefino'r cynghorwyr.

14. Bygythiadau lefel twristiaid

14.1 Er mai pwrpas y canllaw hwn yw peidio ag ymdrin â hyn yn fanwl, mae'n rhoi cyfle da i dynnu sylw at y cyngor diogelwch cyfredol petai'r fath beth yn digwydd.

14.2 Y prif egwyddorion ‘Cadw’n Ddiogel’ yw “Rhedeg – Cuddio – Dweud”. Os hoffech ragor o wybodaeth, gallwch gyfeirio at wefan y Swyddfa Cefnogi Gwrthderfysgaeth Genedlaethol yn www.gov.uk/government/publications/recognising-the-terrorist-threat**.**

14.3 Gallwch drafod eich diogelwch personol gyda’ch ymgynghorydd diogelwch rhag gwrthderfysgaeth leol.

Cynghorwyr a’r cyfryngau cymdeithasol

Mae’r rhan hon yn gosod gwybodaeth gefndir am ddefnyddio’r cyfryngau cymdeithasol ar gyfer cynghorwyr. Gan ddiolch i Gyngor Ardal Ashfield am eu caniatâd i rannu eu canllawiau ar y cyfryngau cymdeithasol.

Prif bwyntiau:

- Gall y cyfryngau cymdeithasol fod yn ddefnyddiol iawn wrth gael adborth ar gynigion a chyfleu gwybodaeth am weithgareddau’r cynghorwyr
- Mae’r cyfryngau cymdeithasol ymlaen o hyd, felly ystyriwch osod terfynau personol a sefydlu’ch trefn eich hun
- Mae’r cynghorwyr yn destun cod ymddygiad y cyngor wrth ddefnyddio’r cyfryngau cymdeithasol

1. **Pam y gallai’r cyfryngau cymdeithasol fod o gymorth i chi**

Mae’r cyfryngau cymdeithasol wedi mynd yn arf cyfathrebu dyddiol i gynghorwyr a’r bobl a gynrychiolant, ac mae’r potensial i gynghorwyr ddefnyddio’r cyfryngau cymdeithasol yn enfawr. Mae’r cyfryngau cymdeithasol yn eich galluogi i fod yn arloesol ac yn ymatebol yn ogystal â darparu cysylltiadau â ffynonellau gwybodaeth ddefnyddiol neu gyfeirio at sefydliadau eraill.

Yn ogystal, mae’n ffynhonnell deallusrwydd ddefnyddiol:

- Bydd pobl yn trafod materion lleol, eu pryderon a’u diddordebau.
- Gallwch ddarganfod am newyddion sy’n torri, yr ymchwil ddiweddaraf neu gyhoeddiad y cyhoeddiadau polisi diweddaraf gan sefydliadau fel y CLlL.
- Yn aml, ychydig ddealltwriaeth sydd gan bobl o rôl y cynghorydd a gallai fod ganddynt amgyffrediad negyddol, ond gall y cyfryngau cymdeithasol roi blas i bobl o’ch bywyd personol a’u hatgoffa eich bod yn debyg iddynt.
- Gellir gwneud trigolion yn ymwybodol o’ch gwaith a’ch ymgyrchoedd a darparu adborth arnynt, gan gynnwys paratoi cefnogaeth a diddordeb a chasglu dilynwyr.
- Gallwch gael sgyrsiau gyda phobl nad ydynt yn chwilio’n draddodiadol am eu cynrychiolwyr lleol.

- Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn caniatáu ar gyfer cyfathrebu di-oed. Gallwch drosglwyddo gwybodaeth a chael barnau mewn munudau. Gallwch anfon gwybodaeth ymlaen gan bobl eraill yr un mor gyflym (gan gofio y byddech chi wedyn yn rhannu cyfrifoldeb cyfartal mewn cyfraith am unrhyw beth y canfyddir yn nes ymlaen ei fod yn anghywir neu'n ddifenwol)
- Bydd y wasg leol ac weithiau cenedlaethol yn dilyn cynghorwyr ar Twitter neu Facebook. Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn ffynhonnell gynyddol am straeon i canolfannau newyddion gan fod pob trydariad neu sylw yn fini ddatganiad i'r wasg yn ei hanfod.

Diogelwch ar-lein, diogelwch personol a dinasyddiaeth ddigidol

Mae a wnelo dinasyddiaeth ddigidol, sydd wedi dechrau cael ei haddysgu mewn ysgolion, â chymryd rhan mewn ymddygiad priodol a chyfrifol wrth ddefnyddio technoleg, ac annog pobl eraill i wneud hynny hefyd. Mae'n cwmpasu llythrennedd ddigidol, moeseg, diogelwch ar-lein, normau, hawliau, diwylliant a mwy.

Mewn unrhyw fywgraffiad ar-lein personol, cynghorir egluro mai safbwyntiau'r cynghorydd ei hun ydyn nhw ac nid ydynt yn cynrychioli safbwyntiau'r cyngor. Os bydd digon o le, hwyrach y byddwch hefyd am osod polisi 'ymateb' megis "Rwy'n croesawu cwestiynau trwy e-bost" a pholisi ymgysylltu, megis "bydd cynnwys ymosodol yn cael ei ddileu".

Mae'n hawdd rhoi gwybodaeth bersonol ar-lein, fel eich pen-blwydd, trefniadau, lleoedd rydych chi'n eu mynychu, ymweliadau i'r dyfodol, cyrchfannau gwyliau, perthnasoedd a barnau ac ati, sydd yna ar gael i unrhyw un droi ato. O ran diogelwch personol, yn ogystal â diogelwch hunaniaeth, efallai y byddwch chi am ystyried p'un ai i rannu gwybodaeth bersonol, lluniau o ffrindiau ac/neu deulu a manylion unrhyw arferion.

Mae postiadau ar y cyfryngau cymdeithasol bellach yn cynnwys gwybodaeth seiliedig ar leoliad, yn enwedig o ffonau symudol, sy'n rhoi gwybod i bobl yn union ble'r ydych chi neu ble'r ydych chi wedi bod. Unwaith eto, o gofio diogelwch personol, hwyrach yr hoffech ddiffodd yr hysbysiadau hyn.

Gallwch 'chwilio amdanoch eich hun' i weld pa wybodaeth y gallwch ganfod amdanoch eich hun, eich teulu neu'ch busnes ar-lein. Mae edrych ar hwn yn gyson yn golygu y gallwch wirio beth sydd ym mharth y cyhoedd a'i olygu os oes angen.

O ran diogelwch personol, fe'ch cynghorir i beidio â chynnwys manylion fel eich rhifau ffôn personol, cyfeiriad cartref, manylion aelodau'r teulu neu fanylion cerbydau ar y cyfryngau cymdeithasol.

Mae llun yn peintio mil o eiriau, a gall ffotograff roi gwybodaeth bersonol amdanoch nad ydych chi eisiau ei rhannu ar y cyfryngau cymdeithasol. Yn hynny o beth, fe'ch cynghorir ond i gyhoeddi ffotograffau o deulu, ffrindiau a chydweithwyr gyda'ch caniatâd chi a'u caniatâd hwy er mwyn sicrhau nad yw ffotograffau'n datgelu'ch cartref neu leoedd a fynychwyd gydag aelodau'r teulu fel ysgolion neu gartrefi gofal

ac i analluogi tagio ffotograffau a lleoliadau'n awtomatig er mwyn i chi orfod cymeradwyo defnyddiwr arall sy'n eich adnabod chi mewn ffotograff neu o fod mewn lleoliad penodol. Efallai yr hoffech chi wneud eich teulu a'ch ffrindiau'n ymwybodol hefyd y byddwch chi'n dilyn y rhagofalon hyn.

Mae rhai pobl yn dweud pethau trwy'r cyfyngau cymdeithasol na fyddent yn ei ddweud mewn person, a gallant bostio gwybodaeth ffug, enllibion neu negeseuon na fyddech eisiau iddynt fod yn gysylltiedig â chi. Gall y rhain luosi a chael eu rhannu'n eithaf cyflym. Yn anffodus, mae cynghorwyr, ac yn benodol, menywod sy'n gynghorwyr, yn destun camdriniaeth ar-lein, bwlio ac aflonyddwch ar y cyfryngau cymdeithasol yn fwyfwy. Gweler ein hadran ar drafod camdriniaeth ar y cyfryngau cymdeithasol ar sut i reoli hyn.

Mae cael presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol yn golygu y gall pobl gysylltu â chi unrhyw bryd. Mae hyn yn wych o ran hygyrchedd ond yn golygu y gallent ddisgwyl i chi ymateb yn syth, a all greu ymdeimlad o bwysau. Mae'n ddefnyddiol gosod eich rheolau a'ch terfynau eich hun o ran sut ydych yn rheoli'ch presenoldeb ar y cyfryngau cymdeithasol.

Gellir anfon ceisiadau gwe-rwydo a meddalwedd faleisus atoch ar y cyfryngau cymdeithasol yn yr un modd ag y gellir ar e-bost, felly cadwch yr un lefel o wyliadwriaeth.

Byddwch yn ymwybodol fod rhai unigolion yn postio sylwadau cymdeithasol annerbyniol, difenwol, cynhennus neu hyd yn oed fygythiol i greu gweithgarwch ar-lein ar gefn hysbysebu neu hyrwyddo ideolegau, brandiau neu ddigwyddiadau. Yn yr un modd, defnyddir y term "trôl y rhyngrwyd" i gyfeirio at unigolyn neu grŵp o bobl sy'n dechrau dadleuon yn fwriadol neu'n cynhyrfu pobl trwy bostio negeseuon llidiog neu heb fod yn bynciol ar-lein gyda'r bwriad o bryfocio darllenwyr i ymateb emosiynol neu fel arall darfu ar drafodaeth normal, yn aml er mwyn eu difyrrwch eu hunain.

Byddwch yn ymwybodol o ddiogelu oherwydd caiff safleoedd y cyfryngau cymdeithasol eu camddefnyddio'n aml gan droseddwyr. Mae diogelu'n fusnes i bawb – os oes gennych unrhyw bryderon am ddefnyddwyr eraill y safle, mae gennych gyfrifoldeb i adrodd yn eu cylch.

Mae'r protocolau arferol mewn perthynas â gwybodaeth gyfrinachol, hawlfraint, diogelu data, neilltuaeth, adroddiadau eithriedig ac ati'n berthnasol i'r cyfryngau cymdeithasol. Osgowch gyhoeddi unrhyw beth lle mae amheuaeth neu gofynnwch am ganiatâd ymlaen llaw. Hwyrach y bydd gan eich cyngor hefyd brotocol mewn perthynas â defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol wrth arwain at, yn ystod ac ar ôl cyfarfodydd mewnol a chyhoeddus.

Er mwyn bod yn gynghorydd effeithiol, ni fyddwch yn stopio cwrdd â phobl a phostio taflenni dim ond oherwydd eich bod yn postio ar-lein. Chi fydd yn adnabod eich trigolion orau – ystyriwch pa gyfrwng sy'n gweithio orau iddynt gysylltu â chi, ar-lein ac all-lein.

Er mwyn cefnogi'r cynghorwyr gyda'u defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol, argymhellir bod gan gynghorau eu polisïau, protocolau a hyfforddiant eu hunain, yn

ogystal ag unigolyn i gysylltu ag ef yn y cyngor i roi cefnogaeth ac i roi gwybod iddynt os aiff pethau o'i le. Bydd y CLlL yn gweithio gydag aelodau i ddatblygu cyngor manylach i g ynghorau mewn canllaw i'r dyfodol.

Cyfrifoldebau'r cynghorwyr ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae cynghorwyr yn bersonol gyfrifol am y cynnwys maen nhw'n ei gyhoeddi ar unrhyw fath o'r cyfryngau cymdeithasol. Gallai gyhoeddi neu alluogi i gyhoeddi (ar ffurf sylw) datganiad anghywir am rywun sy'n niweidiol i'w henw da olygu camau yn erbyn difenwi y byddwch chi'n atebol amdano. Mae'r un peth yn berthnasol os trosglwyddwch unrhyw ddatganiadau anghywir tebyg a dderbyniwch.

Mae safleoedd y cyfryngau cymdeithasol ym mharth y cyhoedd ac mae'n bwysig sicrhau eich bod chi'n hyderus ynghylch natur y wybodaeth a gyhoeddwch. Ar ôl cyhoeddi, mae bron yn amhosibl rheoli'r cynnwys a gallai gael ei ddefnyddio heb eich caniatâd, ei ddefnyddio mewn gwahanol gyd-destunau neu ei ddosbarthu ymhellach.

Gallwch wneud defnydd o osodiadau preifatrwydd llym os nad ydych am i'r wasg neu'r cyhoedd droi at eich cyfryngau cymdeithasol. Cynghorir darllen telerau gwasanaeth unrhyw safle'r cyfryngau cymdeithasol a drowyd ato a gwneud yn siŵr eich bod chi'n deall eu gosodiadau cyfrinachedd / preifatrwydd .

Mae rhai cynghorwyr yn dewis cael proffiliau cyfryngau cymdeithasol ar wahân at ddefnydd personol a'r cyngor. Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio, nad yw hyd yn oed y gosodiadau preifatrwydd llymaf yn sicrhau y bydd postiadau neu gamau gweithredu'n parhau'n breifat. Fel synnwyr y fawd, peidiwch byth â phostio unrhyw beth ar-lein na fyddech yn teimlo'n gyfforddus yn ei ddweud neu ei rannu mewn cyfarfod cyhoeddus.

Mae'r cod ymddygiad ar gyfer aelodau a deddfwriaeth berthnasol yn parhau i fod yn berthnasol ar-lein ac ar y cyfryngau cymdeithasol. Os ydych chi'n cyfeirio ar-lein mewn unrhyw ffordd at eich rôl fel cynghorydd, ystyrir eich bod yn gweithredu yn eich "capasiti swyddogol" a gallai unrhyw ymddygiad gwympo o fewn y cod.

Rheoli a safoni'ch grŵp neu dudalen eich hun

1.1 Gallech ddymuno sefydlu'ch tudalen cynghorydd neu gymunedol eich hun ar Facebook. Mae'r rhain yn blatfformau gwerthfawr i hyrwyddo gwybodaeth leol, newyddion, digwyddiadau neu ddatblygiadau'r cyngor neu geisio safbwyntiau pobl ar gynigion y gymuned neu'r cyngor.

1.2 Gall aelodau'r gymuned a phobl eraill gyfrannu a rhoi sylwadau'n rhyngweithiol ac er ei fod yn adeiladol iawn ac yn defnyddio iaith dderbyniol, gallai rhai unigolion ddefnyddio iaith wael neu 'groesi'r llinell' i gamdriniaeth neu aflonyddwch.

1.3 Os ydych chi'n weinyddydd Grŵp neu Dudalen, mae Facebook yn darparu ystod o offer i chi reoli a safoni cynnwys neu gyfraniadau pobl eraill at eich Grŵp neu Dudalen am doriadau mwy difrifol mewn safonau.

1.4 Gallwch:

- flocio rhai geiriau neu ddefnyddio ‘hidlydd rhegfeydd’ yn y gosodiadau, bydd hyn yn stopio’r fath bostiadau rhag ymddangos ar eich tudalen
- cuddio neu ddileu sylwadau, ffotograffau neu dagiau
- gwahardd neu dynnu rhywun oddi ar eich tudalennau

Mae arweiniad a chyfarwyddiadau defnyddiol ar gael ar yr adran ‘Gwahardd a Safoni’ ar Facebook.

Gall gweinyddu Grŵp mawr fod yn llawer o waith, yn enwedig os ydy aelodau’r grŵp yn weithgar. Os dyna yw’r achos, hwyrach yr hoffech rannu’r cyfrifoldeb gyda chynghorwyr, ffrindiau neu aelodau dibynadwy eraill o’r gymuned. Mae canllawiau ar wneud pobl neu weinyddwyr ar gael ar Facebook.

Trafod cam-drin ar y cyfryngau cymdeithasol

Mae’r rhan hon yn rhoi cyngor ar drafod bygwth a cham-drin ar-lein. Gyda diolch i CLlL Cymru am atgynhyrchu eu canllaw wrth gynhyrchu’r adran hon.

Prif bwyntiau:

- Cadwch gofnod o unrhyw gamdriniaeth
- Ystyriwch yn ofalus sut ac a ddylid ymateb i sylwadau anghywir neu ddifenwol ar y cyfryngau cymdeithasol
- Rhowch wybod am unrhyw gamdriniaeth i’r cwmnïau cyfryngau cymdeithasol ei dileu neu mynegwch bryderon am gyfrif

Cyflwyniad

Mae unrhyw fygwth neu gamdriniaeth ar y cyfryngau cymdeithasol yn destun yr un erlyniadau troseddol potensial â mathau eraill o fygwth, gyda’r troseddau ychwanegol yn ymwneud yn benodol â chyfathrebiadau electronig.

Chi sydd yn y lle gorau i benderfynu ydy post neu ryngweithiad yn ymosodol neu’n fygythiol, ac os teimlwch fygythiad, gallwch gymryd camau i adrodd yn ei gylch. Mae dinasyddiaeth ddigidol dda yn annog labelu deunydd ar-lein ymosodol ac amhriodol er mwyn i’r cyflawnwr a phobl eraill sy’n edrych arno wybod nad yw’n dderbyniol.

Fodd bynnag, nid yw’n golygu o reidrwydd y bydd yr heddlu neu’r llysoedd yn ystyried ei fod yn ymddygiad bygythiol yn ôl y gyfraith gan fod yn rhaid iddynt roi eu profion ‘person cyfartalog’ eu hunain ar waith – a adwaenir hefyd fel ‘profion rhesymoldeb’ neu brawf ‘omnibws Clapham’.

Bydd pob sefyllfa'n wahanol, a bydd angen barn bersonol arni ynghylch ydy hi'n werth chweil mynd ar drywydd y digwyddiad, ei anwybyddu neu ei gydnabod yn gwrtais.

Cadw cofnod

Os ydych chi wedi cael eich cam-drin ar-lein, hyd yn oed os nad ydych chi'n poeni'n ormodol amdano neu os ydych chi'n bwriadu ei anwybyddu, dylech ystyried cadw cofnod rhag ofn y bydd unrhyw ddigwyddiad yn gwaethygu yn y dyfodol. Gallwch wneud 'sgrin lun', 'clipio' neu 'docio' trydariadau neu bostiadau ar eich ffôn, llechen neu gyfrifiadur. Gallech hefyd benderfynu rhybuddio'r cyflawnwr eich bod yn cadw cofnod o'r holl negeseuon ac y gallech eu cyfeirio at yr awdurdodau priodol, a allai eu stopio rhag postio sylwadau pellach neu gallech eu hannog i'w dileu.

Mynd i'r afael â cham-drin ar y cyfryngau cymdeithasol

Mewn unrhyw sefyllfa sy'n codi ar y cyfryngau cymdeithasol, bydd angen i chi benderfynu a hoffech gymryd rhan mewn trafodaeth neu ei anwybyddu, ac ydy'r cyfathrebu'n ymosodol neu'n fygythiol.

Wrth benderfynu p'un ai i ymgysylltu neu anwybyddu, bydd angen i chi bwyso a mesur risgiau a llwyddiant tebygol y naill ddull neu'r llall wrth stopio'r sefyllfa. Gallai cymryd rhan mewn trafodaeth ar-lein ei leihau trwy ddefnyddio hiwmor neu rywbeth tebyg, neu gallai chwyddo'r sefyllfa ymhellach. Nid oes ateb iawn nac anghywir fan hyn. Fodd bynnag, mae'n debygol bod gan bostiad yr unigolyn lai o ddilynwyr neu broffil cyhoeddus na chi a thrwy ymgysylltu, gallech fod yn cynyddu ei gynulleidfa.

Os ydy'r cyfathrebu'n ymosodol neu'n fygythiol, cadwch gofnod ohono (megis sgrin lun). Gallwch bostio eich bod yn teimlo bod y cyfathrebu'n ymosodol neu'n fygythiol os hoffech dynnu sylw at yr ymddygiad ar-lein gwael, a rhoi gwybod amdano i blatfform y cyfrwng cymdeithasol ac i'r heddlu. Gallwch hefyd wneud eich cyngor yn ymwybodol eich bod wedi bod yn destun camdriniaeth ar-lein, bygwth neu fygythiadau yn eich rôl fel cynghorydd er mwyn iddynt allu cadw cofnod neu gymryd camau hefyd. Os credwch fod yna fygythiadau i'ch diogelwch personol, gallwch ofyn am gyngor gan yr heddlu.

Gallai fod o gymorth cyfeirio at ein hadran ar y ddeddfwriaeth sy'n berthnasol i aflonyddwch a chamdriniaeth os bydd y cyfathrebu'n methu cwympo i unrhyw un o'r categorïau er mwyn ichi allu ei ddisgrifio i'r heddlu yn y termau hyn.

Efallai mai'r peth mwyaf trallodus yw pan fydd sawl defnyddiwr yn anfon negeseuon ymosodol yn gyflym ar ôl ei gilydd neu ar yr un pryd. Gall hyn fod yn llethol ac mae strwythur Twitter yn benodol yn golygu po fwyaf o bostiadau ac aildrydariadau, mwya'i gyd sy'n ei weld, a gellir eu hannog i ychwanegu at y gamdriniaeth. Gall ddwysau'n gyflym iawn. Yn anffodus, mae yna rai a fydd yn fodlon ychwanegu at y gamdriniaeth er mwyn eu difyrrwch eu hunain, hyd yn oed os nad ydynt yn ymwybodol o'r manylion. Mae hon yn sefyllfa anodd ei thrin a thrafod, yn enwedig os ydy'r wybodaeth yn cael ei chadw gan ddefnyddiwr arall. Os digwydd hyn, fe'ch cynghorir i wneud cofnod o'r gamdriniaeth, rhoi gwybod i blatfform y cyfrwng cymdeithasol, eich cyngor ac i'r heddlu os oes unrhyw drydariad yn gwneud

bygythiad personol sylweddol. Gallech ddymuno tynnu'r post gwreiddiol os gallwch chi. Yn aml iawn, mae'r pethau hyn yn mynd i angof yn gyflym iawn a'r cyflawnwyr yn symud ymlaen i'r duedd neu'r dioddefwr nesaf.

Os oes rhywun wedi postio gwybodaeth anghywir amdanoch chi neu'r cyngor, ac os ydy'r wybodaeth yn ddifenwol (yn ddatganiad ffug a allai niweidio'ch enw da), unwaith eto, y cam cyntaf yw casglu tystiolaeth. Hwyrach yr hoffech gysylltu â'r unigolyn yn y lle cyntaf i ofyn am ddileu'r trydariad neu'r post; efallai bod rhai unigolion wedi gwneud camgymeriad heb falais a byddant yn dileu'r post ar unwaith. Yn dibynnu ar natur y trydariad neu'r post a nifer y dilynwyr a allai fod wedi gweld y trydariad, gallech ddymuno gofyn am gywiriad ac/neu ymddiheuriad.

Os ydy'r dull hwn yn aflwyddiannus neu lle mae trydariad neu bost difenwol yn achosi gofid difrifol neu'n rhan o ymgyrch gytunedig, yn ogystal â rhoi gwybod i'ch cyngor, gallech ddymuno cael cyngor cyfreithiol a chyhoeddi llythyr "hysbysiad a thynnu i lawr" trwy'ch cyfreithiwr (gan dybio y gallwch ddod o hyd i'r cyflawnwr). Er efallai nad oes gennych fwriad i symud pethau ymlaen ymhellach, yn aml iawn mae'r bygythiad o gamau cyfreithiol yn ddigon o rym i'w hatal a gall gymell ateb cyflym a llwyddiannus.

Os ydy'r trydariad neu'r post yn gŵyn am wasanaeth y cyngor, gallech ofyn am fanylion cyswllt a throsglwyddo'r wybodaeth i swyddogion ei dilyn i fyny a rhoi gwybod i'r unigolyn mai dyma'r cam gweithredu rydych chi'n ei gymryd. Gallai hyn leddfu unrhyw dyndra.

Tawelu neu flocio cyfrifon ar Twitter

Gallech ddad-ddilyn, tawelu neu hyd yn oed blocio unigolyn neu grŵp sy'n anfon trydariadau atoch yn barhaus neu sy'n ymosodol neu'n fygythiol tuag atoch. Mae canllawiau ar sut i dawelu neu flocio ar gael ar Twitter, ond i grynhoi:

Mae **tawelu** yn eich galluogi i ddileu trydariadau cyfrif o'ch llinell amser ond nid yw'n mynd cyn belled â dad-ddilyn neu flocio'r cyfrif. Ni fydd cyfrifon wedi'u tawelu'n gwybod eu bod wedi'u tawelu a gallwch eu 'dad-dawelu' unrhyw bryd.

Mae **blocio** yn eich galluogi i rwystro cyfrifon penodol rhag cysylltu â chi, gweld eich trydariadau neu'ch dilyn chi. Yn wahanol i dawelu, gall y cyflawnwyr ddod i wybod eu bod wedi cael eu 'blocio' a gallent eich cyhuddo o osgoi cael eu craffu ganddynt; efallai mai pris bach i dalu yw hyn o wirio'u hymddygiad a gellir ei wrthwneud os oes angen.

Rhoi gwybod am y gamdriniaeth ar Twitter

Mae Twitter ei hun yn hybu 'Rheolau' sy'n annog dadl adeiladol ond mae'n gwahardd yn amlwg ymddygiad "...sy'n croesi'r llinell i gamdriniaeth, gan gynnwys ymddygiad sy'n aflonyddu, yn bygwth neu'n defnyddio ofn i dawelu llais defnyddiwr arall".

Os ydy trydariadau mor gas eich bod yn credu eu bod yn torri rheolau Twitter, gallwch roi gwybod yn eu cylch i Twitter a allai benderfynu gymryd camau. I gael

rhagor o wybodaeth am sut i roi gwybod am ‘doriadau’ ewch i dudalen violations Twitter.

Os oes rhywun yn anfon negeseuon bygythiol, ymosodol neu sarhaus trwy unrhyw safle rhwydweithio cymdeithasol, gallent fod yn cyflawni trosedd. Y troseddau mwyaf perthnasol yw ‘aflonyddwch’ a ‘chyfathrebu maleisus’.

Yn ôl yr heddlu, mae aflonyddwch yn golygu ‘cwrs ymddygiad’ (h.y. dau ddigwyddiad cysylltiedig neu’n fwy) ac nid oes rhaid i’r negeseuon o reidrwydd fod yn dreisgar eu natur, ond rhaid iddynt fod yn ormesol a bod wedi achosi braw neu drallod.

Gallai trosedd yn ymwneud â chyfathrebiadau maleisus fod yn un digwyddiad, ond er mwyn i drosedd fod wedi’i chyflawni, rhaid i’r neges fod yn anweddus, yn ofnadwy o sarhaus, yn ffiaidd, yn fygythiol neu beryglus.

Mynd i’r afael â chamdriniaeth ar Facebook

Mae gan Facebook ‘Safonau Cymunedol’ ychydig yn wahanol i Twitter a dulliau amgen o ddelio â chwynion.

Rydych chi’n fwy tebygol hefyd o ddod ar draws grwpiau neu dudalennau cymunedol neu ymgyrch ar Facebook sy’n hwyluso’r dulliau o’ch craffu chi, eich cyd-gynghorwyr neu’ch cyngor lleol, a bydd rhai wedi’u sefydlu’n benodol gyda’r pwrpas hwnnw mewn golwg. Os na chaiff y grwpiau hyn eu safoni’n effeithiol, gallant ddarparu cyfrwng ar gyfer camdriniaeth ac aflonyddwch. Gallai fod gan eich cyngor bolisi ar gyfathrebu ac ymgysylltu â’r grwpiau hynny, yn enwedig os ydynt wedi’u sefydlu i feirniadu’r cyngor, a gallwch gymryd cyngor gan swyddogion cyfathrebu’r cyngor.

Nid oes ffordd dda na drwg o ymateb i grŵp neu dudalen sy’n beirniadu’r cyngor neu’r cynghorwyr yn gyson; cred rhai ei bod hi’n fanteisiol ymgysylltu’n adeiladol, er mwyn esbonio, hysbysu neu gyfeirio a gobeithio gwella ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a chefnogaeth, wrth i bobl eraill fod yn fwy amharod gan y bydd yn gofyn am egni emosiynol ac amser a gallai’r tebygolrwydd o ymgysylltiad llwyddiannus fod yn gyfyngedig.

Os ydych chi’n poeni am sylwadau neu bostiadau amdanoch chi mewn grŵp neu dudalen, gallwch roi gwybod am y post i weinyddydd y grŵp. Os ydych chi’n poeni am grŵp sy’n ymosodol ac yn credu iddo dorri Safonau Cymunedol Facebook, gallwch roi gwybod i Facebook am y grŵp.

Er bod Facebook yn annog ymddygiad parchus ac yn cymryd camau i ddiogelu ‘unigolion preifat’ rhag bwlio ac aflonyddwch, mae’n caniatáu ‘trafodaeth agored a beirniadol o bobl sy’n cael eu cynnwys yn y newyddion neu sydd â chynulleidfa gyhoeddus fawr yn seiliedig ar eu proffesiwn neu weithgareddau dethol’ ond yn gweithredu pan ddaw hi i ‘fygythiadau credadwy’ a ‘geiriau o gasineb’.

Mae ystod o ddewisiadau i chi reoli camdriniaeth neu aflonyddwch ar Facebook ac mae cyfarwyddiadau llawn ar gael ar dudalen gymorth Facebook:

Os hoffech gael post wedi’i dynnu oddi ar Facebook, gallwch ofyn i’r unigolyn a’i bostiodd i’w ddileu

Os nad ydych chi'n hoffi stori sy'n ymddangos yn eich ffrwd newyddion, gallwch ei guddio

Os nad ydych chi'n hapus â phost rydych chi wedi'ch tagio ynddo, gallwch dynnu'r tag

gallwch adael sgwrs unrhyw bryd, ond bydd y bobl eraill yn y sgwrs yn cael gwybod ac ni fyddwch chi bellach yn cael negeseuon o'r sgwrs

gallwch ddileu ffrind neu flocio defnyddiwr arall; ni fyddan nhw bellach yn gallu'ch tagio chi na gweld y pethau a bostiwch ar eich llinell amser

Os ydy'r post yn mynd yn erbyn Safonau Cymunedol Facebook, gallwch roi gwybod amdano i Facebook.

Mynd i'r afael â chamdriniaeth ar flogiau

Mae blogiau'n ffordd hawdd a chyflym i aelodau'r cyhoedd neu gynghorwyr sefydlu mini-wefannau i drafod a lleisio barn ar faterion o ddiddordeb.

Ar adegau, gall blogiau gymryd diddordeb mewn materion lleol a chymunedol ac mae rhai wedi'u sefydlu'n benodol i graffu'r cyngor lleol neu gynghorwyr. Ar adegau eraill, gallai cynghorwyr wynebu sylwadau negyddol ar eu blog eu hunain.

Er bod craffu'n rhan allweddol o ddemocratiaeth ac atebolrwydd lleol, ar achlysuron, gall rhai blogiau wneud sylwadau annheg neu honiadau anghywir neu gallent gynnwys sylwadau ymosodol neu fygythiol. Yn wahanol i Facebook a Twitter, nid oes 'rheolau neu safonau cymunedol' i safoni neu herio'r fath gynnwys.

Yn dibynnu ar natur y sylwadau, mae gan y cynghorwyr felly sawl dewis:

eu hanwybyddu'n gyfan gwbl a gobeithio mai ychydig sydd wedi darllen a dod yn ymwybodol o'r sylwadau

cysylltu â'r blogiwr a cheisio calonogi, hysbysu neu gywiro'r sylwadau fel y bo'n briodol. Cofiwch y gallai'r dull gweithredu hwn danio a hwyhau'r ddadl a'r sylwadau ymosodol

os ydych chi'n poeni bod y blogiwr yn eich aflonyddu, yn eich bygwth, yn lledu cyfathrebiadau maleisus neu'n eich difenwi neu'n eich enllibio, gallech ddymuno gofnodi unrhyw dystiolaeth (fel sgrin luniau) a gofyn am gyngor cyfreithiol pellach neu gyfeirio'r mater at yr heddlu.

Y gyfraith

Mae'r rhan hon yn gosod y ddeddfwriaeth sy'n berthnasol i fygwth gyda'r nod o helpu cynghorwyr sy'n mynd trwy fygwth neu gamdriniaeth i'w dosbarthu yn unol â'r ddeddfwriaeth.

Prif bwyntiau:

- Mae bygythiadau i ladd, trais rhywiol, trais difrifol, stelcio a difrod i eiddo i gyd yn droseddau

- Mae ymddygiad bygythiol wyneb yn wyneb neu trwy lythyr, galwad ffôn neu ar-lein yn drosedd

- Anogir cynghorwyr i wneud cofnod o'r digwyddiadau hyn a rhoi gwybod yn eu cylch. Hyd yn oed os nad yw'n arwain at ymchwiliad troseddol neu gollfarn, mae'n bwysig bod graddfa gasgliadol y mater yn cael ei adrodd yn ei gylch.

2. Cefndir cyfreithiol

Er bod y gyfraith ar fygwth a cham-drin corfforol a geiriol wedi'i sefydlu'n well ac yn hysbys, mae'r gyfraith wedi bod yn dal i fyny gyda datblygiadau ym maes cyfathrebu'n gyffredinol a difrifoldeb diweddar bygwth sy'n codi o'r ffordd y cynhelir ein democratiaeth. Mae hyn yn cynnwys y cyflymder a'r defnyddiau sydd ar gael o'r rhyngrwyd yn ogystal â thwf sylweddol dilynol yn y defnydd o'r cyfryngau cymdeithasol wrth hyrwyddo achosion gwleidyddol a thrafodaethau gyda thrigolion a phleidleiswyr.

Er y gall y cyfryngau cymdeithasol greu math o berthynas newydd gyda'r etholaeth, mae modd iddo hefyd ddarparu platfform, trwy ei natur anghysbell a'i anhysbysedd, i'w defnyddio gan y rhai sy'n dymuno bygwth pobl eraill.

Nid yw cynghorwyr yn weithwyr i'r cyngor ac nid oes ganddynt y fantais o ddulliau diogelu mewn deddfwriaeth cyflogaeth os ydynt yn dioddef bygwth. Fodd bynnag, dylai'r cyngor eu cefnogi i ymgymryd â'u dyletswyddau'n ddiogel a heb ofn na bygythiad. Gallai eu plaid wleidyddol gynnig cefnogaeth iddynt hefyd.

Wrth ymgymryd â'u gweithgareddau fel cynghorydd, cânt eu diogelu gan yr un ddeddfwriaeth yn ymwneud â bygwth neu fygythiadau ag unrhyw aelod o'r cyhoedd. Gan fod cynghorwyr yn weision democratiaeth, gellir dadlau eu bod yn haeddu mwy o gefnogaeth gan eu bod yn ymgymryd â'u dyletswyddau cyhoeddus.

Crynodeb o droseddau a deddfwriaeth gyfatebol

Mae'r tabl cryno isod yn gosod ystod y troseddau a ddosberthir fel troseddau bygythiol. Mae'r rhain yn amrywio o gyfarfyddiadau wyneb yn wyneb i weithgareddau ar-lein. Mae'r canllaw'n cynnwys esboniad manylach o'r troseddau.

Trosedd	Deddfwriaeth	Sylw
Mae'r Ddeddf yn diffinio ymddygiad gwrthgymdeithasol fel "ymddygiad sydd wedi achosi neu sy'n	Deddf Ymddygiad Gwrthgymdeithasol, Troseddu a Phlismona 2014	

Trosedd	Deddfwriaeth	Sylw
debygol o achosi aflonyddwch, braw neu drallod i unrhyw un”		
Defnydd amhriodol o’r rhwydwaith cyfathrebiadau electronig	Deddf Cyfathrebu 2003 – Adran 127	Anfon neges sy’n ofnadwy o sarhaus neu o gymeriad anweddus, ffiaidd neu beryglus
Troseddau a waethygir gan hil neu grefydd	Deddf Trosedd ac Anhrefn 1998 – Adrannau 28 – 32	Troseddau casineb sy’n ymwneud â materion hiliol neu grefyddol. Troseddau’n ymwneud ag anabledd, statws trawsryweddol neu gyfeiriadedd rhywiol, sy’n cael eu trin fel ffactorau wrth ddedfrydu. Yn destun adolygiad Comisiwn y Gyfraith.
Gorchmynion atal wrth euogfarnu neu ryddfarnu	Deddf Diogelwch rhag Aflonyddwch 1997 – Adrannau 5 a 5A	Rhoddodd Adran 5A Ddeddf Troseddau Trais Domestig a Dioddefwyr 2004 i mewn ac mae’r ddwy ran yn rhoi disgresiwn ledled y cyngor i atal y diffynnydd rhag cysylltu â’r dioddefwr.
Stelcio, sy’n cynnwys ofni trais neu fraw neu drallod difrifol	Deddf Diogelwch rhag Aflonyddwch 1997 – Adran 4A	Rhoddwyd i mewn gan Ddeddf Diogelu Rhyddid 2012, gan ofyn hefyd am ymddygiad “ar ddau achlysur o leiaf”
Aflonyddwch sy’n gwneud i bobl ofni trais	Deddf Diogelwch rhag Aflonyddwch 1997 – Adran 4	Gofyniad bod yr ymddygiad wedi digwydd “ddwywaith o leiaf”

Trosedd	Deddfwriaeth	Sylw
Trosedd stelcio	Deddf Diogelwch rhag Aflonyddwch 1997 – Adran 2A	Rhoddwyd i mewn gan Ddeddf Diogelu Rhyddid 2012 a manylir ar enghreifftiau yn Neddf 1997
Gwahardd aflonyddwch	Deddf Diogelwch rhag Aflonyddwch 1997 – Adran 1	Yn berthnasol pan fydd un neu'n fwy'n destun aflonyddwch
Bygythiad sy'n codi o ymchwilio i neu lle rhoddwyd tystiolaeth am drosedd	Deddf Cyfiawnder Troseddol a Threfn Gyhoeddus 1994 – Adran 51	Yn berthnasol os rhoddir gwybod am fygwth i'r heddlu a bod erlyniad yn digwydd
Mynediad anawdurdodedig i ddeunydd cyfrifiadurol	Deddf Camddefnyddio Cyfrifiaduron 1990 – Adran 1	Hacio i gyfrifiadur
Ymosod cyffredin a churo	Deddf Cyfiawnder Troseddol – Adran 39	Trosedd cyfraith gwlad sy'n cynnwys ofn trais yn hytrach na thrais gwirioneddol
Anfon llythyrau neu gyfathrebiadau eraill gyda'r bwriad o achosi trallod neu bryder	Deddf Cyfathrebu Maleisus 1988 – Adran 1	Cyfathrebiadau electronig a rhwydweithiau sydd wedi'u cynnwys yn Neddf Cyfiawnder Troseddol a'r Heddlu 2001 a Deddf Cyfathrebu 2003
Defnyddio geiriau neu ymddygiad bygythiol neu ymosodol a allai achosi trais anghyfreithlon neu aflonyddwch a braw	Deddf Trefn Gyhoeddus 1986 – Adran 4 ac Adran 4A	Yn berthnasol i ddangos unrhyw ddeunydd ysgrifenedig fel baneri neu bosteri
Bygythiadau i ddinistrio neu ddifrodi eiddo	Deddf Difrod Troseddol 1971 – Adran 2	"Heb esgus cyfreithlon" neu lle gallai beryglu bywyd
Dinistrio neu ddifrodi eiddo	Deddf Difrod Troseddol 1971 – Adran 1	"Heb esgus cyfreithlon" neu fod yn esgeulus o ran gweithredu. Gallai

Trosedd	Deddfwriaeth	Sylw
		llosgi bwriadol hefyd olygu bygythiad i ladd
Bygythiadau i ladd	Deddf Troseddau yn Erbyn y Person 1861 – Adran 16	Bygythiad “heb esgus cyfreithlon”
Deddfwriaeth bosibl i’r dyfodol		
Ymgeiswyr seneddol neu ymgyrchoedd pleidiau bygythiol	Ymgynghoriad y llywodraeth yn dilyn adroddiad y Pwyllgor ar Safonau mewn Bywyd Cyhoeddus 2017	Mae’r CLlL yn lobïo y dylai hwn fod yn berthnasol i etholiadau ac ymgeiswyr lleol
Camau i reoleiddio’r gwaith o ddileu cynnwys anghyfreithlon neu annerbyniol ar-lein	Mae’r llywodraeth yn ymgynghori ar ei Bapur Gwyn Niwed Ar-lein	Yn debygol o fod yn destun gwrthwynebiad gan y cwmnïau technegol

Cydbwyso rhyddid i lefaru a’i gyfyngiadau

Mae’r hawl i ryddid mynegiant yn hawl dynol sylfaenol o’r pwys mwyaf ac yn hanfodol i unrhyw ddemocratiaeth. Fodd bynnag, nid yw’n hawl absoliwt fel y dynodwyd yn y tair erthygl wedi’u rhifo 9, 10 ac 14 yn y Confensiwn Ewropeaidd ar Hawliau Dynol. Mae’r prif elfennau’n ymddangos yn erthygl 10, sy’n nodi bod y rhyddid yn cynnwys yr hawl i gael barn a chael a rhannu gwybodaeth a syniadau heb ymyrraeth gan gyngor cyhoeddus.

Dyma’r elfennau sy’n effeithio ar y cyngor:

Buddiannau diogelwch y cyhoedd

Atal anhrefn neu drosedd

Diogelu iechyd neu foesau

Diogelu enw da neu hawliau pobl eraill

Atal datgelu gwybodaeth a dderbyniwyd gyda ffydd.

Mae’r uchod i gyd wedi’u cynnwys yn ein deddfwriaeth ac felly’n cyfyngu ar i ba raddau y caniateir rhyddid i lefaru.

Difrifoldeb bygwth

Os teimlwch dan fygythiad, yna mae’r profiad yn un go iawn a dylai fod i fyny i chi p’un a ydych am roi gwybod am y sefyllfa. Wrth benderfynu p’un ag y caiff y weithred ei galw’n fygythiad yn ôl y gyfraith, bydd yr heddlu a’r llysoedd yn rhoi eu profion eu hunain ar waith ar sail y ddeddfwriaeth bresennol a ‘rhesymoldeb’. Fodd bynnag, mae deddfwriaeth, canllawiau a chyfraith achosion yn esblygu ac ni ddylai hyn eich

atal rhag rhoi gwybod am sefyllfa a gofyn am benderfyniad yn ei gylch os teimlwch eich bod wedi cael eich bygwth. I grynhoi:

Dylid rhoi gwybod i'r heddlu am fygythiadau i ladd, treisio, trais difrifol neu ymosodiad cyffredin gwirioneddol a difrod i eiddo (fel llosgi). Gallai'r cynghorwyr ddymuno adolygu eu rhagofalon diogelwch personol eu hunain ac o bosibl rhai eu teulu.

Byddai aflonyddwch a stelcio hefyd yn gofyn am gysylltiad yr heddlu, yn enwedig os cafwyd nifer o ddigwyddiadau.

Bydd camau yn dilyn bygythiad sy'n codi o gyswllt wyneb yn wyneb ac ar-lein yn dibynnu ar yr amgylchiadau, megis nifer y cyfathrebiadau neu gysylltiadau, hyd a lled yr iaith anweddus neu dreisgar ac a wnaeth y gweithgaredd barhau am gyfnod o amser sy'n cynnwys a drodd y camdriniwr at fwy nag un dull o gam-drin.

Anogir cynghorwyr i gofnodi pob achos sy'n destun gofid ac wrth roi gwybod i'r heddlu, ystyried y gofyniad am dystiolaeth fanwl i brofi'r achos "y tu hwnt i bob amheuaeth resymol".

Mae nifer o achosion yn codi o ddarpariaethau Deddf Diogelwch rhag Aflonyddwch 1997 lle darparodd beirniaid arweiniad o ran pryd y dylai'r bygythiad y cwynwyd yn ei gylch ofyn am ymglymiad cyfraith sifil neu droseddol. Mae'r barnwr yn achos Dowson ac Eraill v Prif Gwnstabl Northumbria [2010] EWHC 26 yn gosod chwe cham dan Ddeddf 1997:

1. rhaid bod ymddygiad sy'n digwydd ddwywaith o leiaf

2. sydd wedi'i dargedu at yr unigolyn

3. sydd wedi'i gynllunio mewn ystyr gwrthrychol i achosi braw neu drallod, a

4. y bernir yn wrthrychol iddo fod yn ormesol ac yn annerbyniol

5. gallai'r hyn sy'n ormesol ac yn annerbyniol ddibynnu ar y cyd-destun cymdeithasol neu ymarferol lle mae'r ymddygiad yn digwydd

6. bydd llinell yn cael ei thynnu rhwng ymddygiad sy'n anneniadol ac yn afresymol, ac ymddygiad a ddisgrifiwyd mewn amryw ffyrdd fel "artaith" y dioddefwr, "neu orchymyn a fyddai'n cynnal atebolrwydd troseddol"

Er bod y llysoedd yn edrych ar yr ymddygiad o safbwynt gwrthrychol, bydd ymateb y dioddefwr i'r bygythiad yn oddrychol a bydd i fyny i'r unigolyn hwnnw benderfynu ar y camau a gymerir. Bydd y llysoedd hefyd yn rhoi barn o ran ydy'r cyflawnwr yn gwybod neu a ddylai wybod bod ei ymddygiad yn peri aflonyddwch.

Cyngor i gynghorwyr cefnogol

Mae'r adran hon yn rhoi gerbron rhai awgrymiadau y gall swyddogion y cyngor eu defnyddio i gefnogi eu haelodau. Bydd y CLIL yn ehangu'r canllawiau hyn.

Y prif bwyntiau:

- Mae'n ddefnyddiol i gynghorau gael swyddog i gefnogi cynghorwyr sy'n cael eu bygwth yn gyhoeddus, a darparu pwynt cysylltu gyda'r heddlu
- Gallai grwpiau gwleidyddol ar y cyngor ystyried enwebu rhywun i ddarparu rôl gefnogol ar y materion hyn
- Gall cynghorau ddatblygu eu polisïau, gweithdrefnau a chyfarwyddyd rheolaidd eu hunain i gynorthwyo cynghorwyr sy'n cael eu bygwth

Sut gall cynghorau gefnogi eu cynghorwyr

Gall cynghorau gefnogi eu cynghorwyr trwy:

- Benodi swyddog i ymgymryd â rôl fel seinfwrdd i unrhyw gynghorydd neu swyddog sy'n dymuno cysylltu'n gyfrinachol os ydy ef neu hi wedi cael cyswllt neu gyfathrebiad bygythiol gan ffynhonnell allanol neu fewnol. Gall y swyddog hwn roi cefnogaeth a chyngor yn hytrach nag ateb i'r fath gamdriniaeth, a gall ddarparu cyngor ymarferol ar ddiogelwch personol hefyd. Hwyrach y bydd rhaid cymryd camau pellach gydag unrhyw honiad difrifol o weithgarwch troseddol.
- Annog pob grŵp gwleidyddol yn y cyngor yn yr un modd i benodi naill ai arweinydd y grŵp ac/neu un o'u nifer i gyflawni rôl debyg ar gyfer eu haelodau etholedig.
- Sefydlu polisi'r cyngor sy'n gosod gweithdrefnau a phrotocolau, petai cynghorydd yn teimlo'i fod yn cael ei aflonyddu'n gyhoeddus, ei fygwth neu ei gam-drin. Cyfarwyddyd cyson i bob cynghorydd, gan gynnwys y rhai sydd newydd gael eu hethol, i rannu profiadau a phryderon oherwydd gall hyn helpu adnabod troseddwyr parhaus ac edrych ar atebion dan arweiniad y cyngor.
- Gweithio gyda'r heddlu lleol, sefydlu swyddog enwebedig sy'n gyfrifol am drafod y bygythiadau difrifol i gynghorwyr a rhoi cyngor ar ddiogelwch personol.
- Sicrhau bod trefniadau yswiriant y cyngor yn cwmpasu anafiadau neu golled a dioddefir gan aelodau etholedig sy'n codi o'u rôl fel cynghorwyr mewn perthynas ag unrhyw fygythiad.
- Ystyried pa gamau y dylid eu cymryd gan y cyngor i liniaru'r risg i gynghorwyr yn achos bygwth a bygythiadau difrifol. Mewn rhai o'r achosion a ymchwiliwyd iddynt wrth lunio'r canllawiau hyn, mae cynghorwyr sydd wedi bod yn destun bygythiadau o farwolaeth wedi cael larymau personol gan yr heddlu ac, yn achlysurol, gan eu cyngor. Gallai pob cyngor ystyried pa gamau y gallant eu cymryd i fynd i'r afael ag unrhyw risgiau neu fygythiadau.

Gweithio gyda'r heddlu

Canfu'r ymchwil a wnaed wrth ddatblygu'r canllaw hwn fod ymateb yr heddlu i fygwth cynghorwyr yn amrywio ar draws y wlad.

Rydym yn ymwybodol fod rhai heddluoedd yn adolygu eu hymatebion i'r fath fygythiadau, a bod y Llywodraeth yn edrych ar y mater. Tynnodd y CLlL sylw at y mater hwn yn ei ymateb i'r ymgynghoriad ar ddiogelu'r ddadl: ymgynghoriad ar fygwth, dylanwadu a gwybodaeth.

Argymhellir bod cynghorau'n rhagweithiol gyda'u heddlu lleol a chomisiynydd yr heddlu wrth gadarnhau protocolau o ran sut dylai cynghorwyr roi gwybod am fygwth a bygythiadau a wneir iddynt yn eu rôl fel cynghorydd. Gall yr heddlu hefyd ddarparu cyngor ymlaen llaw a manylach ar sut i ymateb a'r ffactorau a fydd yn penderfynu ar eu hymateb i unrhyw fygythiadau, cam-drin neu fygwth.

Lles cynghorwyr

Gall mynd trwy gamdriniaeth, bygythiadau ac/neu fygwth gael effaith ar les. Efallai bod gan eich cyngor Bencampwr Iechyd Meddwl a all gynnig cymorth i gyd-gynghorwyr, neu efallai bod gennych gynllun cymorth yn y gwaith y gallai cynghorwyr elwa arno hefyd. Os ydy cynghorydd yn rhoi gwybod am unrhyw ddigwyddiad, argymhellir gofyn iddynt a oes angen cymorth gyda'u lles arnynt.

ARWEINIAD Y CYNGOR – DOLENNI GWEFAN

Personal safety guide for councillors, Cyngor Bwrdeistref Northampton

https://www.northampton.gov.uk/downloads/file/9457/safety-guide-for-councillors

Personal safety for members, Cyngor Sir Essex

https://members.essex.gov.uk/media/1364/social-media-january-2019.pdf

https://members.essex.gov.uk/guidance-resources-and-key-documents/social-media-protocol-for-members/

Personal safety and lone working guidance for councillors, Cyngor Plymouth

https://www.plymouth.gov.uk/sites/default/files/personal_safety_and_lone_working_guidelines_for_councillors.pdf

Personal safety for elected memebrs, LGiU

https://www.lgiu.org.uk/wp-content/uploads/2016/09/Personal-safety-for-elected-members.pdf

Cyfryngau Cymdeithasol: Canllaw i Gynghorwyr, CLlLC

https://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=345

Social Media Policy for Councillors, Cyngor Dosbarth Ashfield

https://www.ashfield.gov.uk/media/4412/social-media-policy-for-councillors-agm-may-2018.pdf

Llawlyfr i Gynghorwyr – Ymdrin ag Achosion o Gam-drin Ar-lein, Mawrth 2018, CLlLC

https://www.wlga.wales/SharedFiles/Download.aspx?pageid=62&mid=665&fileid=1505

Ward Work- guidance for councillors, Cyngor Medway

https://www.medway.gov.uk/downloads/file/660/ward_work_-_guidance_for_councillors

Advice for elected and prospective councillors, Deddf Diogelu Data, ICO

https://ico.org.uk/media/for-organisations/documents/1432067/advice-for-elected-and-prospective-councillors.pdf

Mae gan Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh wefan gyda chanllawiau defnyddiol ac ymarferol ar faterion fel diogelwch ar gludiant, delio ag ymosodedd, diogelwch ar y rhyngrwyd, larymau personol, diogelwch wrth redeg a diogelwch yn y cartref. Dewch o hyd iddynt yn:

https://www.suzylamplugh.org/

DOLENNI I'R CYFRYNGAU CYMDEITHASOL ALLWEDDOL

Polisïau a chanllawiau Facebook

https://en-gb.facebook.com/communitystandards/ - beth sydd neu sydd ddim yn erbyn rheolau Facebook

https://newsroom.fb.com/news/2018/08/enforcing-our-community-standards/ - pa gamau y mae Facebook yn eu cymryd i ymateb i gamdriniaeth

https://en-gb.facebook.com/safety/tools - dulliau diogelu ar Facebook

https://scontent-lht6-1.xx.fbcdn.net/v/t39.2365-6/12532959_223225768011403_1455037678_n.pdf?_nc_cat=108&_nc_ht=scontent-lht6-1.xx&oh=f5768e8fad0fba5e834c3340c8e85846&oe=5D44E826 – canllaw i sut dylai defnyddwyr ymateb i faterion diogelwch

Polisïau a chanllawiau Instagram

https://help.instagram.com/477434105621119/ - trosolwg o safonau'r defnyddwyr a hefyd erthyglau ar sut dylai unigolion ymateb i gamdriniaeth

https://help.instagram.com/196883487377501/?helpref=hc_fnav&bc[0]=368390626577968&bc[1]=1757120787856285 – trosolwg o osodiadau preifatrwydd

Polisïau a chanllawiau Twitter

https://help.twitter.com/en/rules-and-policies#twitter-rules a https://help.twitter.com/en/safety-and-security#hacked-account – polisïau Twitter ar gam-drin

https://help.twitter.com/en/managing-your-account/suspended-twitter-accounts - gwahardd cyfrif ar twitter fel cosb

Dinasyddiaeth ddigidol

https://www.virtuallibrary.info/digital-citizenship.html#

www.securedbydesign.com

NaTSCO

www.getsafeonline.org

helpu pobl ifanc i gadw'n ddiogel ar-lein - www.thinkuknow.co.uk