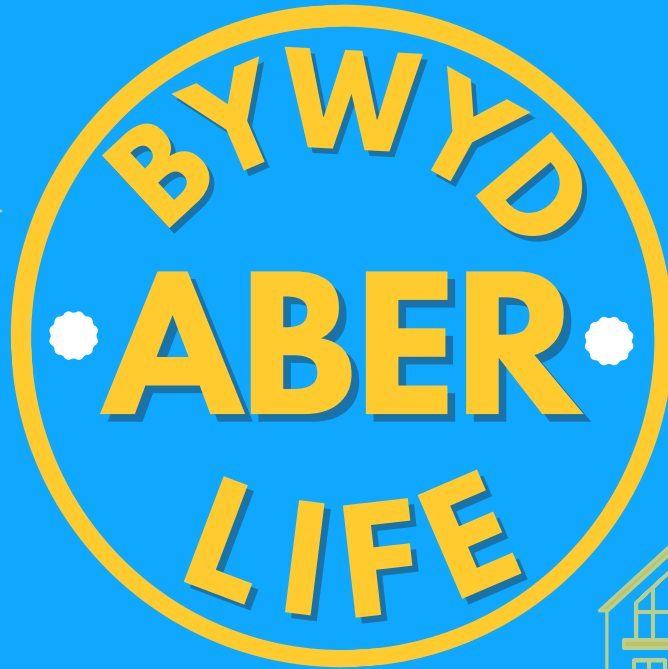


Arweinlyfr Cymuned: Byw Gyda'ch Gilydd



Cynnwys



- 2 Rhannu gydag Eraill
- 3 Cytundebau Cyd-letywyr
- 6 Pryderon Sŵn
- 8 Eich cyfrifoldebau chi yn y llety
- 10 Ymddygiad Gwrthgymdeithasol
- 13 Adrodd am Ddigwyddiad
- 15 Cynnal Safonau Glanhau Cymunedol
- 17 Rota Glanhau
- 19 Adrannau Gwasanaeth y Brifysgol a Manylion Cyswllt Allweddol
- 20 Meithrin Naws Cartrefol

Rhannu gydag Eraill



Mae byw gyda phobl eraill yn y brifysgol yn brofiad gwych ac yn rhan bwysig o fywyd myfyriwr. Yma yn Aberystwyth, mae gennym garfan fawr ac amrywiol o fyfyrwyr ac mae ganddynt arferion, defodau, diwylliannau a ffyrdd o fyw gwahanol. Gall hyn fod yn gyfle i ddatblygu a thyfu'n bersonol, yn ogystal â chyfle i gwrdd â phobl a gwneud ffrindiau newydd.

Mae rhan fwyaf y preswylwyr yn cael profiadau cadarnhaol yn ein llety, ond weithiau efallai y bydd angen rhywfaint o arweiniad arnoch. Mae'r Tîm Bywyd Preswyl yma i'ch cefnogi ar wahanol agweddau ar fyw yn eich llety; maen nhw hefyd yn paratoui Cytundebau Cyd-letywyr ac yn cynnal Ymweliadau Ardal yn ystod y tymor felly cadwch lygad amdanyn nhw yn eu crysau-T melyn.

Cytundebau Cyd-letywyr

Y gyfrinach i lwyddiant yw cyfathrebu'n onest ac agored.

Wrth symud i'ch llety am y tro cyntaf, mae'n bur debyg na fyddwch yn adnabod unrhyw un o'r bobl rydych yn byw gyda nhw. Yn ystod y pythefnos cyntaf yn eich llety newydd, ceisiwch roi amser i ddod i adnabod eich cyd-letywyr.

Eisteddych gyda'ch gilydd mewn grŵp i drafod rhai o'r **canlynol**:

- **Glanhau Cymunedol** - Mae glanhau cymunedol yn amod sy'n rhan o gyfrifoldeb myfyrwyr wrth fyw yn y llety, ac o'r herwydd mae angen i bawb gyfrannu. Os ydych chi'n credu y bydd o gymorth, gall creu amserlen gyfrannu i gadw trefn ar gyfrifoldebau pawb.
- **Ffiniau** - Sefydlu ffiniau clir ar gyfer bwyd ac eiddo personol. Mae'n bwysig dweud wrth eich cyd-letywyr beth y gellir ei rannu neu na ellir ei rannu heb eich caniatâd
- **Sŵn** - Dod i gytundeb ar y cyd ynghylch lefelau sŵn. Cofiwch fod yn ystyriol o ofynion bobl eraill sy'n astudio a/neu gysgu. Sylwch fod yr amseroedd tawel yn Llety'r Brifysgol rhwng 23:00 - 08:30 fel y nodir yn y Llawlyfr Preswylwyr.
- **Ymwelwyr Dros Nos a Gwesteion** - Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi gwybod i'ch cyd-letywyr ymlaen llaw bod gennych ymwelydd neu westai, ac mae'n gyfrifoldeb arnoch chi i beidio â'u gadael ar eu pen eu hunain yn eich llety. Gwnewch yn sicr bod eich ymwelydd neu westai yn deall rheolau'r fflat/tŷ yn llwyr, er mwyn sicrhau eu bod yn ystyriol bob amser. Cyfeiriwch at y Polisi Ymwelwyr am ragor o wybodaeth gan gynnwys sut i gofrestru gwestai dros nos.
- **Cyfathrebu** – Cadw cyfathrebu yn agored, yn glir ac yn barchus o fewn y fflat/tŷ. Siaradwch am faterion fflat/tŷ yn bersonol lle bo modd. Hyd yn oed os oes gennych chi'r bwriadau gorau, mae'n llawer rhy hawdd camddeall tôn neges cyfryngau cymdeithasol neu nodyn post-it.

Canllawiau ar Ddatrys Materion

Beth i'w wneud os bydd trafferthion yn datblygu:

Cam Un – Trafod y Fater

Y peth gorau i'w wneud bob amser yw ceisio cael sgwrs bwyllog wyneb yn wyneb â'r unigolyn/unigolion sy'n peri trafferth i chi. Gall hyn deimlo ychydig yn anghyfforddus ond yn aml nid yw trigolion yn sylweddoli faint o boen meddwl y maent yn ei achosi a faint o ofid y maen nhw'n ei greu i eraill. O ddod yn ymwybodol o'r straen y maent yn ei achosi i eraill, bydd y rhan fwyaf o breswylwyr yn newid eu hymddygiad. Wrth siarad â rhywun am broblem yn y fflat mae'n bwysig bod yn onest am eich meddyliau a'ch teimladau. Cofiwch, mae'n bwysig bod yn gwrtais ond yn gadarn wrth drafod â chyd-letywr ynglŷn â thrafferthion.

Cam dau – Cysylltwch â Chynorthwydd Preswyl

Os na fydd cam un yn llwyddo fel y byddech yn dymuno, dewch i sgwrsio ag un o'r CPs mewn sesiynau galw heibio neu Ymweliadau Ardal am unrhyw gefnogaeth a chynghor. Ni chaiff yr wybodaeth a rowch ei thrafod â'ch cyd-letywr heb eich caniatâd. Fodd bynnag, bydd yn caniatáu i'r aelod staff edrych ar yr holl faterion dan sylw Gallant gynorthwyo i gytuno ar ffordd ymlaen gyda chi. Efallai y byddant hefyd yn awgrymu hwyluso cyfarfod cyfryngu.

Gweler **Tudalen 9** am rhagor o wybodaeth am Ymweliadau Ardal a sesiynau Galw Heibio.

Cam Tri - Cyfarfod Cyfryngu

Os na fydd y broblem a gyflwynwyd yn cael ei datrys gan gamau un neu ddau, bydd yn cael ei chyflwyno i'w hadolygu gan y Rheolwyr Bywyd Preswyl o dan y Contract Meddiannaeth.

Mae'r rheolwyr yn ceisio datrys problemau ar y lefel isaf lle bo hynny'n bosibl, a gallant awgrymu cyfarfod lle bydd cyfryngu.

Wrth gyfryngu defnyddir y dull canlynol:

1. Rhoi cyfle i'r unigolion dan sylw gael eu clywed ac i ystyried sut y gallant wneud addasiadau rhesymol i ddatrys y trafferthion sy'n cael eu codi.
2. Cynnig cyfle i unigolion, gyda chefnogaeth, ddod o hyd i atebion ymarferol a fydd yn cynorthwyo pawb.

Bydd y Rheolwr Bywyd Preswyl yn cadw'n ddiuedd, a bydd yn adolygu materion a godir fesul achos. Efallai y byddant hefyd yn gallu cynnig dewisiadau eraill, megis eich symud naill ai i lety dros dro neu eich trosglwyddo'n barhaol i ran arall o Lety'r Brifysgol.

Cofiwch fod cyfryngu yn ffordd o ddatrys materion a godwyd, lle mae cyfryngwr yn rhoi cymorth i'r preswylwyr yn yr anghydfod i ganfod eu datrysiadau eu hunain.

Pryderon Sŵn

·Sŵn yw achos llawer o'r trafferthion mewn fflatiau a thai sy'n cael eu rhannu, yn enwedig pan fydd dyddiadau cau derbyn aseiniadau neu arholiadau yn agos. Wrth fyw mewn llety a rennir, mae gennych gyfrifoldeb i fod yn ystyriol tuag at y rhai sy'n byw gyda chi ac at fyfyrwyr eraill sy'n byw o'ch cwmpas.

·Cofiwch, mae gan bawb ddisgwyliadau gwahanol iawn ynglŷn â'r ffordd y maen nhw'n dymuno byw a'r hyn sy'n cael ei ystyried yn drafferthion gyda sŵn. Mae'n debyg y bydd ganddynt wahanol ffordd o fyw, gwahanol amserlenni a gofynion cwrs, ac efallai eu bod yn gweithio'n rhan-amser yn ogystal ag astudio.

Gellir datrys y rhan fwyaf o broblemau sŵn drwy gyfathrebu'n effeithiol i esbonio sut mae'r sŵn yn gwneud i chi deimlo - efallai na fydd pobl yn ymwybodol faint o sŵn maen nhw'n ei wneud, ac yna gallant wneud addasiadau rhesymol.

Awgrymiadau Da:

- Os ydych chi neu'r sawl sy'n gwneud y sŵn wedi bod yn yfed, neu os mai dyma'r 'unig dro' y glywed y fath sŵn, gall fod yn syniad i gael gair pwylllog a chwrtais â'r person drannoeth, gan egluro'r broblem.
- Ceisiwch bedio â chyhuddo eich cytletywr or beri gofi i chi yn fwriadol; bydd y rhan fwyaf o pobl yn filch i wneud yr hyn all nhw i osgoi amharu ar eraill.
- Os yw'r niwsans sŵn yn ddifrifol ar unrhyw adeg ffoniwch Linell Gymorth 24/7 y Brifysgol ar (01970 62) 2900. Os bydd angen, bydd staff yn mynychu ac yn ymchwilio i'r gŵyn yn gyfrinachol.

Awgrymiadau da ar gyfer bod yn lletwyr di-sŵn!

Gall pob un ohonom wneud ein rhan i leihau sŵn sy'n niwsans i eraill. Os gallwch gyfathrebu a'ch bod yn barod i wrando, fel arfer gellir gwella'r sefyllfa i bawb. Cofiwch fod eich Contract Meddiannaeth yn cynnwys cyfyngiadau sŵn ac mae'n sôn am beidio â bod yn niwsans i'ch cymdogion.

- Ceisiwch leihau effaith sŵn o'ch teledu, gliniadur, neu seinyddion trwy beidio â'u gosod yn union yn erbyn y waliau.
- Rheolwch y bas! Gwnewch yn sicr nad yw'r bas yn rhy uchel - gall curiad y bas yn arbennig gythruddo eraill, yn enwedig ar adeg lle gall pobl fod yn cysgu.
- Defnyddiwch glustffonau gan na fyddant yn creu sŵn allanol ac yn sicrhau y gallwch chi barhau i fwynhau eich cerddoriaeth, ffilm neu gemau.
- Os ydych yn byw gyda phobl oddi tanoch, cofiwch fod yn ystyriol o'ch lefelau sŵn wrth symud o gwmpas yn eich llety am oriau eithaf.
- Cofiwch fod yn ystyriol ynghylch y sŵn yr ydych yn ei gadw y tu allan i'r blociau llety ar unrhyw adeg o'r dydd.
- Os ydych chi'n chwarae offeryn cerdd, cofiwch ymarfer ar amser rhesymol ac heb fod yn rhy uchel.
- Cofiwch ofyn am ganiatâd eich cyd-letywyr os ydych yn mynd i ddefnyddio'r ardal gymunedol, neu os ydych yn teimlo y bydd eich noson yn arbennig o swnllyd. Y ffordd ystyriol yw dweud wrthynt wyneb yn wyneb, gan roi digon o rybudd lle bo hynny'n bosibl. Cofiwch drin unrhyw wrthwynebiadau agored yn erbyn eich gweithgaredd arfaethedig gyda pharch.
- Os daw rhywun atoch ynglŷn â'r sŵn rydych chi'n ei achosi, byddwch yn ystyriol. Gwrandewch yn ofalus a cheisio deall safbwyntiau pobl eraill hyd yn oed os ydyn nhw'n wahanol i'ch safbwynt chi, a cheisiwch ddod i gyfaddawd.

Eich cyfrifoldebau chi yn y llety

A chithau'n breswlydd, mae gennych y cyfrifoldebau canlynol i'w cynnal wrth fyw gyda ni.

Cofiwch:

- Ni chaniateir cynnull llawer o bobl yn eich llety, a gallai torri'r amod hwn gael canlyniadau difrifol.
- Chi sy'n gyfrifol am y rhai rydych yn eu caniatáu yn eich llety ac am eu hymddygiad tra'u bod yn westeion i chi. Os yw gwesteion yn achosi trafferth, gall beri gofid i gyd-letywyr eraill a'r rhai sydd mewn llety gerllaw.
- Byddwch yn ystyriol o bobl eraill wrth gyrraedd adref yn hwyr y nos neu yn oriau mân y bore. Caewch ddrysau yn dawel, peidiwch â chwarae cerddoriaeth na chodi eich llais oherwydd mae sŵn yn teithio pan mae hi'n dawel.
- Byddwch yn ymwybodol faint o sŵn rydych yn ei wneud wrth ddod nôl i'ch llety ar ôl cael diod neu ddwy.

Weithiau dydy pethau ddim yn mynd yn ôl y bwriad

Os dewch i sefyllfa lle nad yw cyfathrebu yn effeithiol, a bod sŵn yn broblem aml naill ai yn y fflat/tŷ neu o lety arall, gallwch gysylltu â Llinell Gymorth 24/7 y Brifysgol - 01970 (62)2900. Mae'r rhif hwn i'w weld ar gefn eich Cerdyn Aber, ac os ffoniwch aelod o'r tîm Diogelwch byddant yn dod atoch i adolygu'r sefyllfa ar y pryd.

Mae CPs o'r Dîm Bywyd Preswyl hefyd yn cynnig cymorth i'r preswylwyr mewn llety trwy gynnal Ymweliadau Ardal a sesiynau Galw Heibio rhwng **Dydd Llun a Dydd Gwener yn ystod y tymor.**

Mae **Ymweliadau Ardal** yn ymweliadau a drefnir â'ch llety sy'n rhoi cyfle i chi siarad â'ch CP am unrhyw bryderon sydd gennych.

Yn achos y gwasanaeth Galw heibio, mae CPs yn bresennol mewn pum lleoliad gwahanol ar y campws, er mwyn gwrandao ar bryderon preswylwyr, rhoi'r cymorth a'r arweiniad priodol, ac i gyfeirio myfyrwyr i'r ffynhonnell orau o gymorth.

Trwy gydol y sesiwn Galw Heibio, mae'r CPs hefyd yn gallu gohebu'n ddigidol, ac mae eu Gwasanaeth Sgwrs Fyw ar gael yn ystod y sesiynau.

Plsod, gweler amserlen a lleoliadau cynnal y gwasanaethau Galw Heibio:

- **Dydd Llun:** Y Sgubor, Fferm Penglais
- **Dydd Mawrth:** Lolfa Rosser D
- **Dydd Mercher:** Llyfrgell Hugh Owen, Llawr D
- **Dydd Iau:** Ystafell Gyfarfod 1, Pantycelyn
- **Dydd Gwener:** Lolfa Felen PJM

Mae'r holl wasanaethau galw heibio yn rhedeg rhwng **18:00 – 20:00**

Unwaith y bydd digwyddiad wedi'i gofnodi, gall un o'r Rheolwyr Bywyd Preswyl eich gwahodd i gyfarfod i drafod y broblem ac ystyried y dewisiadau sydd ar gael i chi.

Gall y rhain gynnwys:

- Cymorth a chynghor cyfeillgar ynglŷn â gwella'r sefyllfa
- Cyfarfod cyfryngu neu gyfarfod ar y cyd yn y fflat/tŷ i ddatrys unrhyw faterion yn gyfeillgar
- Y posibilrwydd o symud i lety arall (a bwrw bod llety ar gael)
- Gwneud cwyn ysgrifenedig ffurfiol

Ymddygiad Gwrthgymdeithasol

Term cyffredinol yw ymddygiad gwrthgymdeithasol, yn cyfeirio at ymddygiad sy'n effeithio'n andwyol ar iechyd, diogelwch neu les pobl eraill.

Yn ein llety, gall hyn gynnwys amrywiaeth o faterion, megis seinio larymau tân, ymyrryd â diffoddyddion tân ac offer atal ffenestri, dympio sbwriel, sŵn gormodol, ac ymddygiad ymosodol llafar a chorfforol.

Dylech gofio y gall ffrind i'r preswlydd arddangos ymddygiad gwrthgymdeithasol. Mae deiliad y contract preswyl yn gyfrifol am ymddygiad unrhyw westai sy'n dod i mewn i'r llety.

Bydd y dull o ymdrin â'r materion hyn yn amrywio yn dibynnu ar natur a hyd a lled yr ymddygiad.

Cofiwch y canlynol:

- Mae'r Brifysgol yn ystyried bod difrodi neu ymyrryd â chyfarpar iechyd a diogelwch ac offer tân yn fater difrifol iawn, gan gynnwys cael gwared ar offer cyfyngu agor ffenestri.
- Ystyrir mai dwyn yw cael gwared ar ddodrefn campws, conau traffig, arwyddion, trolïau siopa ac eitemau tebyg o'u lleoliadau gwreiddiol, a chânt eu trin felly gan y Brifysgol a'r heddlu os yw'n briodol.
- Yn achos ymddygiad gwrthgymdeithasol mae'n bwysig iawn bod yr holl breswylwyr yn gweithio gyda'i gilydd i ymdrin â'r broblem. Fe welir yn fuan bod ymddygiad a allai ymddangos yn ddoniol ar y dechrau, yn wrthgymdeithasol os bydd yn digwydd pan fydd pwysau i orffen gwaith cwrs mewn pryd neu baratoi am arholiadau, neu os bydd yn effeithio ar eraill.

Cyffuriau Anghyfreithlon

Ni chaniateir meddu, defnyddio na chyflenwi sylweddau anghyfreithlon ar gampws y Brifysgol, fel y nodir yn eich Contract Meddiannaeth.

Ein nod yn Aberystwyth yw darparu amgylchedd diogel, iach a chefnogol i'n myfyrwyr a'n staff. Rydym hefyd yn anelu at leihau'r defnydd a'r camddefnydd o gyffuriau a chynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o faterion yn ymwneud â chyffuriau.

Cofiwch:

- Mae'r Brifysgol yn cadw at y gyfraith yn llym.
 - Ni chaniateir defnyddio, cadw na gwerthu unrhyw gyffuriau anghyfreithlon yn unrhyw lety a reolir gan y Brifysgol nac ar diroedd y campws.
 - Ni chaniateir i unrhyw un gael ocsid nitraidd nac unrhyw sylwedd arall sy'n achosi anterth cyfreithiol yn eu meddiant, na'u defnyddio na'i storio.
 - Os canfyddir bod y sylweddau hyn ym meddiant myfyrwyr neu bod y myfyrwyr yn eu cyflenwi, gallent orfod gadael eu llety a gallai gweithdrefnau disgyblu'r Brifysgol ddod i rym yn eu herbyn.
 - Mae'n ddyletswydd arnom i roi manylion i'r heddlu am unrhyw weithgaredd anghyfreithlon sy'n digwydd yn ein llety ac ar ein campws.
 - Os oes gennych chi neu rywun yr ydych yn eu hadnabod broblem cyffuriau, mae gan y Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr ac Undeb y Myfyrwyr wybodaeth a rhifau ffôn llinellau cymorth. Hefyd, mae gan y Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr wasanaeth lles cyfrinachol.
 - I gael cyngor diduedd, ewch i: www.talktofrank.com
- 11** • Am wasanaethau cyfrinachol ac anfeirniadol ewch i **DDAS: www.Barod.Cymru**

Canlyniadau a chostau ymddygiad gwrthgymdeithasol

Bob blwyddyn fwy neu lai mae ymddygiad rhai preswylwyr yn golygu eu bod yn cael eu hanfonebu am ddifrod neu waith atgyweirio costus ac weithiau gall hyn arwain at gamau disgyblu neu archwiliad gan yr heddlu.

- Efallai na fydd y difrod wastad yn ganlyniad amlwg i hwyl sy'n ymddangos yn ddiniwed ond cofiwch ystyried bod canlyniadau i'ch gweithredoedd.
- Efallai eich bod yn meddwl ei bod yn ddoniol dod yn ôl i'ch llety ar ôl ychydig o ddiodydd a seinio'r larwm tân. Mae ymyrryd â'r offer diogelwch a tân yn drosedd ddifrifol.
- Cadwch ddrysau eich fflat/tŷ ar gau bob amser. Mae un o bob tri achos o ladrata yn digwydd oherwydd bod drysau neu ffenestri heb eu cloi. Peidiwch â gadael i bobl nad ydynt yn breswylwyr neu fyfyrwyr ac nad ydych yn eu hadnabod eich dilyn i mewn i adeilad.
- Ni chaniateir ysmegu, fepio, na defnyddio e-sigarennau yn adeiladau'r Brifysgol. Mae hyn yn erbyn y gyfraith, ac mae achosion o dorri polisi di-fwg y Contract Meddiannaeth yn cael eu cymryd o ddifrif.
- Mae gadael sbwriel yn y coridorau yn creu arogleuon cryf ac annymunol ac mae'n creu perygl tân. Os bydd yn rhaid i'r Tîm Cyfleusterau waredu sbwriel gallai gostio o £10 fesul sach i chi, felly defnyddiwch y biniau a ddarperir.
- Peidiwch â dangos eich dawn greadigol ar y waliau - mae graffiti a lluniau yn ddruod i'w glanhau ac fel arfer mae'n golygu ail-baentio'r wal gyfan am bris i'r sawl sy'n gyfrifol.
- Os cewch drafferthion cynnal a chadw yn eich llety, rhwch wybod amdano trwy ddefnyddio ein gwefan Cofnodi Nam, neu sganwch god y posteri Eich Lle Chi/Eich Stafell Chi ar yr hysbyswrdd yn eich ystafell wely a'r gegin i fynd i'r wefan honno.
- Dim ond rhwng Dydd Llun a Dydd Iau (8:30am – 5:00pm) a Dydd Gwener (8:30am - 4:00pm) y bydd adroddiadau ar-lein am namau yn cael eu derbyn a'u prosesu, ac eithrio Gwyliau Banc a Dyddiau Cau'r Brifysgol.
- Yn achos gwaith cynnal a chadw brys y tu hwnt i oriau swyddfa, cysylltwch â Diogelwch y Safle trwy ffonio'r Llinell Gymorth 24/7 (2900).
- Os ydych chi'n achosi difrod o unrhyw fath, cofiwch gyfaddef hynny. Efallai y bydd dal yn rhaid i chi dalu, ond mae'n decach i eraill nad oeddent yn gyfrifol a gallai leihau achosion o dorri amodau'r Contract Meddiannaeth.

Adrodd am Ddigwyddiad

Er mwyn i'r Rheolwyr Bywyd Preswyl weithredu, mae angen iddynt ymchwilio i'r wybodaeth am yr ymddygiad neu'r digwyddiad. Gellir cael hyn trwy luniau CCTV neu ddatganiadau tystion. Wrth gasglu gwybodaeth ein prif ffynhonnell yn aml yw trigolion eraill.

Mae'n bwysig rhoi gwybodaeth gywir am:

- Yr hyn a welsoch yn digwydd
- Pwy oedd yn cymryd rhan
- Pryd y digwyddodd
- Unrhyw dystion a oedd gerllaw
- Canlyniad cychwynnol y digwyddiad/mater/pryder

Efallai y byddwn yn cysylltu â'r heddlu ac efallai'r awdurdodau tân ynghylch difrod i systemau ac offer tân. Does neb eisiau cofnod troseddol ar eu CV.

Adrodd am Ddigwyddiad

Yn lled aml rydym yn cael gwybodaeth ddiennw a di-sail am bwy all fod yn gyfrifol am achosion penodol o ymddygiad gwrthgymdeithasol. Er fod hyn yn ddefnyddiol, ni fydd yn ein rhoi mewn sefyllfa i weithredu'n gadarn.

Os ydych yn dioddef unrhyw ymddygiad gwrthgymdeithasol neu wedi bod yn dyst i ymddygiad gwrthgymdeithasol, trafodwch hyn â'r gwasanaethau priodol ar unwaith.

Gofynnir i chi roi eich manylion yn ysgrifenedig (neu trwy e-bost) er mwyn casglu gwybodaeth gan bawb y mae'r digwyddiad yn effeithio arnynt. Ni fydd eich manylion yn cael eu rhannu heb eich caniatâd oni bai ein bod o'r farn bod perygl i iechyd a diogelwch.

Mewn achos o'r fath, gallai aelod o'r Tîm Rheoli Bywyd Preswyl gysylltu â chi i drefnu cyfarfod i drafod eich cwyn ymhellach.

Rhowch gymorth i ni i wneud eich llety yn lle dymunol a diogel i fyw ac astudio ynddo trwy roi gwybod am ymddygiad gwrthgymdeithasol.

Dyma'r dewisiadau sydd gennych ar gyfer rhoi gwybod i ni:

- Rhoi gwybod i'r heddlu am weithgaredd troseddol (gan gynnwys fandaliaeth).
- Annog preswylwyr eraill i roi tystiolaeth, yn enwedig datganiadau tystion.
- Rhowch gymorth i ni i hyrwyddo polisi dim goddefgarwch o ddifrod i adeiladau'r Brifysgol a'r offer diogelwch rhag tân.
- Gwneud cwyn ysgrifenedig ffurfiol trwy ddilyn gweithdrefnau priodol.
- Os oes un o'r preswylwyr yn dioddef ymddygiad gwrthgymdeithasol gallwn gynnig iddo/iddi symud i lety arall.
- Lle bo'n bosibl, mae'n well gennym ymdrin ag unrhyw ymddygiad gwrthgymdeithasol, gan ei fod yn effeithio ar **14** eraill.

Cynnal Safonau Glanhau Cymunedol

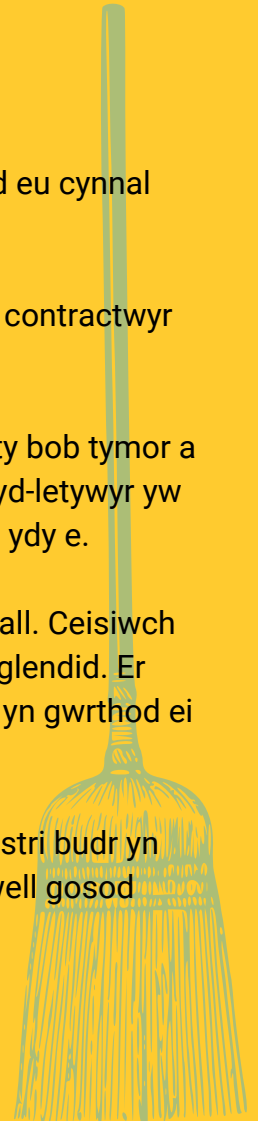
Efallai y bydd gan rai o'ch cyd-letywyr ddisgwyliadau gwahanol ynglŷn â lefelau glendid y dylid eu cynnal wrth fyw mewn llety a rennir.

Cofiwch fod gennym ganllawiau er mwyn sicrhau iechyd a diogelwch y preswylwyr, y staff a'r contractwyr sy'n gweithio yn yr eiddo.

Rydym yn cynnal amserlen o arolygiadau ar fannau cymunedol ac ystafelloedd gwely eich llety bob tymor a byddwn yn rhoi gwybod ichi am unrhyw broblemau. Rhwng yr archwiliadau, mater i chi a'ch cyd-letywyr yw cytuno ar lefelau glendid cyffredinol eich llety (o fewn rheswm) – wedi'r cyfan eich cartref chi ydy e.

Mewn fflat/tŷ a rennir, dylai pob preswlydd wneud cyfran gyfartal o'r glanhau a'r gwaith tŷ arall. Ceisiwch lanhau ar eich ôl wrth fynd ymlaen oherwydd gall hynny atal trafferthion/problemau ynglŷn â glendid. Er enghraifft, mae glanhau yr hob/gril ar ôl ei ddefnyddio yn atal iddo fynd i gyflwr lle mae pawb yn gwrthod ei ddefnyddio.

Yn yr un modd, mae golchi llestri yn fuan ar ôl i chi goginio a bwyta yn osgoi cael gormod o lestri budr yn cronni. Golchi llestri (neu ddiffyg hynny) yw achos pennaf anghydfod am lanhau felly mae'n well gosod eich rheolau a'ch ffiniau gyda'ch cyd-letywyr yn gynnar.



Ambell awgrym ar gyfer cadw fflat/tŷ glân a hapus

Mae preswylwyr y llety yn gyfrifol ar y cyd am lanhau ardaloedd cymunedol eich llety yn rheolaidd, ac rydych yn gyfrifol yn unigol am lendid eich ystafell wely/astudio. **Dyma rhai syniadau y gallwch adeiladu arnynt.**

- Cytuno ar ddyddiad ac amser pryd bydd pawb yn gallu bod yn bresennol i gael cyfarfod fflat/tŷ. Efallai ysgrifennu gwahoddiad i'r cyd-letywyr na allwch siarad â nhw wyneb yn wyneb.
- Ystyriwch a ydych chi'n bwriadu gwneud y cyfarfod fflat/tŷ yn ddiddorol a hwyliog. Er enghraifft, mae darparu byrbrydau yn gallu hwyluso agor trafodaethau a denu'r rhai sy'n llai awyddus i fod yno
- Byddwch yn greadigol – meddyliwch am syniadau hwyliog a rhesymol i lunio rota glanhau. I gael arweiniad pellach, gweler ein rota glanhau enghreifftiol ar **dudalen 18**.
- Trafodwch sut i rannu'r tasgau. Byddwch yn realistig - a ydi bore Sul yn ddiwrnod da i un o'ch cyd-letywyr i lanhau llawr y gegin er enghraifft?
- Byddwch yn agored i wrando, i fynegi eich teimladau, a **chyfaddawdu**. Peidiwch â chymryd yn ganiataol mai'r ateb cyntaf a gynigir fydd orau i bawb
- Byddwch yn rhesymol – os yw eich cyd-letywyr yn cynnig cyfaddawdu, ystyriwch a oes modd annog pobl eraill i wneud yr un peth.
- Efallai y gallech drafod beth i'w wneud os bydd rhywrai yn peidio â gwneud eu cyfran deg neu'n anghofio gwneud eu tasgau. Ceisiwch sefydlu dull cyfathrebu clir am y materion hyn.
- Ystyriwch drefnu cyfarfodydd dilynol. Gall cyfarfod yn aml fel grŵp gynorthwyo i drafod unrhyw faterion sy'n parhau.
- Os cewch anawsterau, gallwch siarad â CP a fydd yn gallu cynnig cymorth ymarferol a chyingor ynghylch datrys unrhyw broblem yn gyfeillgar.
- Wrth drafod glanhau, **canolbwyntiwch ar y dyfodol a sut y gall amserlen wella'r sefyllfa yn hytrach na trafod pwy sydd ar fai**, neu sydd heb wneud eu cyfran deg yn y gorffennol. Cofiwch hefyd fod gan unigolion safonau gwahanol ac nid oes ateb perffaith byth.

Rotas Glanhau

Dylid llunio amserlen lanhau pan fydd pawb yn gallu cymryd rhan fel y gall pobl drafod a pherchnogi eu penderfyniadau. Gall amserlen fod yn aneffeithiol os rhoddwyd tasg benodol i un o'ch cyd-letywyr nad oedd yn bresennol i gytuno i hynny.

Mae'r amserlen enghreifftiol ar dudalen 18 yn enghraifft o'r rhai a ddarperir gan y Tîm Bywyd Preswyl a'u rhoi i fflatau/tai yn eu cyfarfodydd Cytundeb Cyd-letywyr. Sylwch fod ein holl amserlenni glanhau yn cael eu haddasu i ddarparu ar gyfer yr holl fathau o lety a gynigir gennym, a gellir gofyn amdano ar gyfer eich fflat/tŷ chi, naill ai trwy drafod hyn â'r CP yn ystod un o'r sesiynau Galw Heibio neu un o'r Ymweliadau Ardal, neu e-bostio'r Tîm Bywyd Preswyl trwy'r Swyddfa Llety.

Mewn rhai amgylchiadau, efallai y byddwn yn penderfynu archwilio'ch llety yn amlach. Mae'n bosib hefyd y bydd angen i ni drefnu glanhau ar gontract ar gyfer unrhyw ardaloedd yr effeithir arnynt. Fel arfer yn yr achosion hyn mae'r safonau'n disgyn ymhell islaw'r hyn yr ydym yn ei ystyried yn lefel dderbyniol o lendid. Gallai'r costau am hyn gael eu trosglwyddo i'r preswylwyr sy'n gyfrifol ac sy'n byw yn y llety. Fodd bynnag, bydd pob preswlydd yn cael digon o gyfle a rhybudd i lanhau'r ardaloedd dan sylw cyn i'r camau hyn gael eu cymryd.

Gair i Gall:

- Mae'n bwysig gwneud eich cyfran deg ac ymrwymo i gyfrannu tuag at lanhau eich llety gan fod glanhawyr ar gontract yn ddrud. Os bydd preswylwyr yn gadael eu llety'n frwnt ar ddiwedd eu Contract Meddiannaeth mae perygl y cânt eu hanfonebu am fwy o gostau glanhau.

Fflat/Tŷ: _____

Rota Glanhau Wythnosol

Sut i rannu prynu cynhyrchion glanhau:

- Gallwch neilltuo un cynnyrch glanhau i bob person yn y tŷ y mae angen iddynt ei brynu ar ddechrau'r flwyddyn.
- Mae pawb yn rhoi £1 mewn pot a'r arian hwnnw'n cael ei wario ar nwyddau glanhau.
- Gallwch ddefnyddio apiau fel Splitwise i rannu cost cynhyrchion glanhau.

Cynhyrchion Glanhau i'w Prynu:

- Glanhwr Aml-Bwrpas (Sychu neu Chwistrellu)
- Glanhwr Popty
- Hylif Golchi Llestri
- Glanhwr Toiled
- Glanhwr Toiled (Ar gyfer eich Ystafelloedd)
- Diseimiwr ar gyfer y hobs
- Bagiau Bin Du
- Clytiau, neu Dywel Papur
- Sbyngau / Sgwrwyr
- Menig

Enw	Wythnos 1	Wythnos 2	Wythnos 3	Wythnos 4	Wythnos 5	Wythnos 6	Wythnos 7	Wythnos 8
	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hoover and Mop Kitchen
	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau
	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled
	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau
	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi
	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu	Toiled ac Ystafell Ymolchi	Arwynebau, Microdon, Popty a Hobiau	Ystafell Gawod Gyda Toiled	Bin Gwydr, Bin Bwyd, Cegin Hwfer/Mop a Chynteddau	Hwfer a Fop y Gegin	Gwastraff Cyffredinol ac Ailgylchu

Sylwch: Nid oes angen i chi lanhau'ch ffyrnau'n ddwfn bob wythnos. Dim ond gyda glanhwr popty diogel y mae angen i chi sychu'r tu mewn. Dim ond yn ôl yr angen y dylech lanhau'ch popty yn ddwfn.

Adrannau Gwasanaeth y Brifysgol a Manylion Cyswllt Allweddol

Dyma rai opsiynau cymorth defnyddiol y gallech fod am gael mynediad iddynt yn ystod eich amser yn byw gyda ni:

Adrodd + Chymorth

- Offeryn ar-lein yw Adrodd a Chymorth a ddatblygwyd gan Culture Shift lle gall staff a myfyrwyr adrodd am faterion yn ymwneud â Bwlio, Gwahaniaethu, Aflonyddu, Camymddygiad Rhywiol, ac ati, yn ddiennw neu drwy gysylltu â chynghorydd. Mae Adrodd a Chymorth hefyd yn gartref i wybodaeth am gymorth mewnol ac allanol, polisïau a gweithdrefnau.

Y Swyddfa Llety

- Gall Tim y Swyddfa Llety eich helpu gyda unrhyw ymholiadau cyffredinol ynghylch eich llety a gallwch gysylltu â ni drwy'r ffyrdd canlynol: ffonio **01970 622984** yn ystod oriau swyddfa (8.30am - 5pm Dydd Llun - Dydd Iau, 8.30am - 4.30pm Dydd Gwener), anfon e-bost at llety@aber.ac.uk. neu ymweliad personol â'r Swyddfa Llety yn Y Sgubor, Fferm Penglais.

Site Security

- Mae Gwasanaeth Diogelwch Safle Prifysgol Aberystwyth yn gweithredu 24/7, bob dydd o'r flwyddyn. Maent bob amser ar gael i gynnig cymorth a chynghor i Fyfrwyr, Staff ac aelodau'r cyhoedd ar faterion sy'n ymwneud â diogelwch. I gysylltu â'r gwasanaeth hwn, ffoniwch Linell Gymorth 24/7 y Brifysgol (**01970 62**) **2900** neu dewch i'w gweld yn bersonol yn Nerbynfa Campws Penglais

Student Services

- Mae'r Gwasanaethau Myfyrwyr yma i'ch helpu i fanteisio i'r eithaf ar eich amser ym Mhrifysgol Aberystwyth a gwneud y mwyaf o'ch cyfleoedd ar ôl graddio. Our friendly teams are available all year round, Monday to Friday, to give advice and support on a wide range of subjects, including accessibility requirements, wellbeing needs, financial advice, visa support, and career guidance.

DDAS

- DDAS yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer unrhyw oedolyn dros 18 oed sydd â phroblem cyffuriau neu alcohol yn Nyfed. Mae DDAS yn gwasanaethu siroedd Caerfyrddin, Penfro a Cheredigion ac rydym yn cefnogi defnyddwyr gwasanaeth sydd â phroblemau cyffuriau a/neu alcohol eu hunain neu sy'n pryderu am ddefnydd rhywun arall o gyffuriau a/neu alcohol.

Meithrin Naws Cartrefol

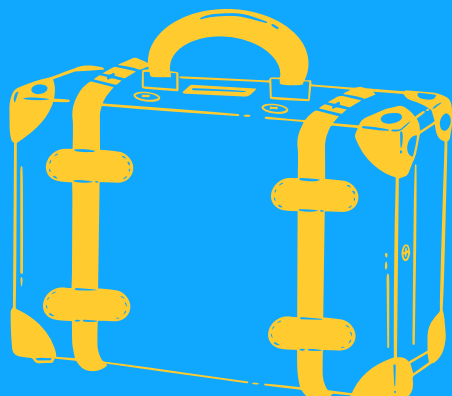
Ein gobaith yw mai profiad cadarnhaol y cewch chi yn ystod eich cyfnod yn ein Llety, ac na chewch unrhyw bryderon na thrafferthion difrifol.

Ond weithiau nid yw pethau'n mynd yn ôl y disgwyl. Pe byddai hyn yn digwydd, fe wnawn ein gorau glas i sicrhau bod cefnogaeth ar waith i ddatrys unrhyw broblemau. Gyntaf i gyd y dywedwch wrthym am unrhyw broblemau rydych chi'n eu cael, gyntaf i gyd y gallwn ni weithio gyda chi i'w datrys.

Diolch byth, mae'r rhan fwyaf o fyfyrwyr yn cael profiad di-drafferth a phleserus yn byw gyda'i gilydd yn ein llety myfyrwyr.

Gobeithio y mwynhewch chi eich cyfnod yn byw gyda ni.

BYWYD
• ABER •
LIFE



1872 PRIFYSGOL
 ABERYSTWYTH
UNIVERSITY