**Proses Recriwtio Cwnstabliaid Gwirfoddol**

Y cais ar-lein yw cam cyntaf y broses recriwtio. Byddwch yn cwblhau nifer o brofion ar-lein ac yn darparu gwybodaeth a fydd yn ein helpu i benderfynu ar eich cymhwysedd.

Bydd yr atebion a roddwch yn dynodi a ydych yn debygol o fod â'r sgiliau a'r galluoedd sydd eu hangen i ddod yn Gwnstabl Gwirfoddol da. Os ydych yn llwyddiannus, cewch eich gwahodd i ran nesaf y broses recriwtio - y cyfweliad.

**Cyfweliad**

* Bydd eich cyfweliad yn seiliedig ar y cymwyseddau sy'n rhan o broffil y rôl a oedd wedi'i hatodi i'r hysbyseb.
* Defnyddiwch enghreifftiau o'ch bywyd gwaith, cymdeithasol, cartref neu addysgol i ateb cwestiynau’r cyfweliad. Yn yr enghreifftiau hyn, rydym yn chwilio am dystiolaeth o ymddygiadau penodol sydd, yn ôl ymchwil, yn hanfodol i waith yr heddlu.
* Byddwch yn benodol: rydym am wybod yr hyn y gwnaethoch CHI ei ddweud neu ei wneud ar adeg benodol i ymdrin â'r sefyllfa. Felly, mae'n bwysig bod yr enghreifftiau rydych yn eu rhoi yn sôn am eich profiadau chi ac mor fanwl â phosibl.
* Ceisiwch ddefnyddio enghreifftiau y bu'n anodd neu'n heriol i chi ymdrin â hwy. Mae'r atebion hyn yn dueddol o gael marciau gwell.
* Rydym yn disgwyl i'ch atebion fod yn berthnasol ac yn benodol. Dylech osgoi jargon a bratiaith, gan fod hynny'n annerbyniol.
* Peidiwch â'i gadael hi tan y funud olaf i wneud ymchwil am y cymwyseddau gofynnol ym mhroffil y rôl a gwneud ymchwil ar wefan Heddlu De Cymru.

**Prawf Ffitrwydd**

Gall plismona fod yn waith corfforol iawn ar brydiau, felly bydd angen i chi fod mewn cyflwr corfforol eithaf da er mwyn llwyddo yn y prawf ffitrwydd.

Bydd y prawf yn mesur a yw eich lefelau ffitrwydd yn ddigon uchel.

Ar gyfer y prawf dygnwch, gofynnir i chi redeg yn ôl ac ymlaen ar drac 15 metr gan gadw amser â chyfres o synau bipian. Wrth i'r prawf fynd yn ei flaen, bydd y synau bipian yn mynd yn gyflymach hyd at lefel 5.4

Bydd angen i chi hefyd sefyll prawf ffitrwydd cyn y dyddiad penodi a ragwelir ac mae'n rhaid i chi lwyddo yn y prawf hwn er mwyn parhau â'ch cais.

**Asesiad Meddygol**

Oherwydd natur gwaith yr Heddlu, mae iechyd a ffitrwydd da yn hollbwysig. Fodd bynnag, croesewir ceisiadau gan bobl ag anableddau a gwneir pob ymdrech i wneud addasiadau rhesymol os bydd angen.

Os byddwch yn llwyddiannus yn y Cyfweliad, byddwch yn cael archwiliad meddygol.

Gall rhai cyflyrau ac anhwylderau meddygol penodol gael effaith andwyol ar eich gallu i gyflawni'r rôl yn effeithiol; ystyrir pob achos yn ofalus fel rhan o'r broses feddygol.

****Mynegai Crynswth Corfforol (BMI)****

Caiff eich ystod pwysau ei hasesu yn ystod eich asesiad meddygol

Mae'r ystod pwysau iach yn seiliedig ar fesuriad a elwir yn eich mynegai màs y corff (BMI). Gellir cyfrifo hwn os ydych yn gwybod beth yw eich pwysau a'ch taldra. Y cyfrifiad gwirioneddol yw eich pwysau (mewn cilogramau) wedi'i rannu â'ch taldra (mewn metrau sgwâr).

Mae canllawiau a siartiau hawdd eu defnyddio ar sut i gyfrifo eich BMI ar gael ar  [wefan y GIG.](http://www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx)

Mae'r GIG yn cynghori bod BMI rhwng 18.5 a 24.9 yn awgrymu pwysau iach normal. Mae hyn yn golygu nad yw eich corff mewn perygl o glefyd sy'n gysylltiedig â phwysau.

Caiff safonau BMI ar gyfer Cwnstabliaid Gwirfoddol eu gosod gan y Swyddfa Gartref. Yn ôl cylchlythyr 59/2004 presennol y Swyddfa Gartref mae hyn rhwng 18 a 30. Efallai y caiff cais ymgeiswyr nad ydynt yn cyrraedd y safon hon ei ohirio a / neu na chânt eu penodi.

Gellir gweld anghywirdeb o ran BMI os ydych yn athletig neu'n gyhyrog iawn oherwydd gall hyn roi BMI uwch i chi hyd yn oed os oes gennych lefel iach o fraster y corff. Yn yr achosion hyn, fel rhan o'r broses recriwtio, byddwn yn gallu cynnal prawf syml er mwyn asesu eich canran o fraster y corff.

****Prawf Cyffuriau a Fetio Biometrig****

Gofynnir i chi hefyd gael prawf cyffuriau a rhoi gwybodaeth am unrhyw feddyginiaeth y gallwch fod yn ei chymryd.

Cyflwynwyd deddfwriaeth sy'n ei gwneud yn ofynnol i ymgeiswyr ddilyn proses fetio biometrig.

Ar y diwrnod, byddwn yn gofyn i chi lofnodi ffurflen gydsynio i gymryd eich olion bysedd a sampl o'ch DNA at ddibenion chwiliad ar hap ac i'ch olion bysedd a'ch proffil DNA gael eu cadw ar Gronfa Ddata Dileu'r Heddlu (PEDb).

Cymerir olion bysedd a samplau DNA er mwyn gwneud chwiliad ar hap yn erbyn y cronfeydd data lleol a chenedlaethol cyn i chi ymuno â'r heddlu. Gwneir hyn er mwyn sicrhau nad ydych wedi dod i sylw'r heddlu mewn modd andwyol o'r blaen, nad ydych wedi ein hysbysu ohono, a hefyd nad ydych yn gysylltiedig ag unrhyw leoliadau troseddau sydd heb eu datrys.

**Hyfforddiant ffurfiol**

Os cewch eich recriwtio'n llwyddiannus, byddwch yn mynychu hyfforddiant ffurfiol. Bydd manylion y cwrs yn cael eu cadarnhau yn dilyn eich dyddiad dechrau a bydd yn cynnwys rhai sesiynau hyfforddiant gyda'r nos a hyfforddiant achlysurol dros y penwythnosau.

Byddwch yn meithrin dealltwriaeth dda o lawer o agweddau ar blismona yn ystod yr hyfforddiant. Byddwch yn dysgu am y canlynol:

* Gwasanaeth yr heddlu a dyletswyddau swyddog yr heddlu.
* Pwerau arestio
* Troseddau cyffredin
* Sut i baratoi eich tystiolaeth ar gyfer y llys
* Technegau hunanamddiffyn
* Cymorth Cyntaf brys