Cyfarwyddyd ar gyfer Marchnata Cynhwysol

Chwaraeon Anabledd Cymru

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Canlyniadau Gweithdy

- Defnyddio arferion cynhwysol mewn marchnata a chyfathrebu
- Ymwybyddiaeth o gyfathrebu cynhwysol a sut i ddenu a chymell pob unigolyn
- Adnabod ffynonellau o wybodaeth a chyfarwyddyd pellach dibynadwy perthnasol i fformatau hygyrch

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Cwis

1. Pa ganran o bobl yng Nghymru sy'n ystyried eu hunain fel pobl â nam?

14% 23% 29%

2. Faint o ddynion yn y DU sydd â diffyg golwg Lliw?

1/12 1/25 1/50

3. Pa ganran o Oedolion Anabl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon lai nag unwaith yr wythnos?

25% 50% 63%

Pam gwneud cyfathrebu yn hygyrch?

I sicrhau ein bod yn cyrraedd cymaint o'n darpar farchnad â phosib:

- 23% o'r boblogaeth oedran gweithio (16 i 64 oed) yng Nghymru yn ystyried eu hunain fel pobl â nam
- 1 o bob 12 (8%) o ddynion yn y DU â diffyg golwg lliw (Dall i Liw)
- 1 o bob 8 (12%) o boblogaeth Cymru heb gyrraedd Lefel 1 mewn sgiliau llythrennedd sylfaenol

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Sut i gyrraedd eich cynulleidfa?

- Cyfeirio'n benodol at unrhyw gyfleoedd cynhwysol
- Defnyddio amrywiaeth o sianelau cyfathrebu – Cyfryngau Cymdeithasol, Papurau Newydd, Radio, sefydliadau ac elusennau anabledd
- Nodi'n glir sut gall unigolyn ofyn am fformatau adnoddau eraill (cysylltwch â sefydliadau anabledd am gefnogaeth os ydych chi'n ansicr am fformatau)
- Po fwyaf cynhwysol yw'r adnodd marchnata, y lleiaf tebygol ydyw y bydd rhywun angen fersiwn amgen

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Tasg:

Gan ddefnyddio darn blaenorol neu bresennol o ddeunydd marchnata o'ch clwb neu eich sefydliad, mewn grwpiau llai, ystyriwch y canlynol;

- Pa mor hygyrch yw'r ddogfen yn ei fformat presennol?
- Sut gallech chi wneud y ddogfen yn fwy hygyrch?

Enghreifftiau

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

insport CLWB / CLUB

Mewn partneriaeth â Chwaraen Anabledd Cymru a Chwaraeon Cymru, mae Toyota yn darparu adnoddau i glybiau sy'n gweithio tuag at un o safonau Insport Clwb, trwy cyfleoedd addysg a hyfforddiant cynhwysol AM DDIM i sicrhau bod clybiau yng Nghymru yn cael eu cefnogi orau i ddarparu cyfleoedd cynhwysol o ansawdd ledled Cymru.

Bydd y dilynol ar gael;

- Hyfforddiant Cynnwys Anabledd
- Ymwybyddiaeth o Awtistiaeth
- Ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl
- Hyfforddiant Oedolion Mewn Perygl

Am rhagor o wybodaeth am sut i gael gafael ar y gefnogaeth ychwanegol sydd ar gael i ddatblygu cynwysoldeb eich clwb, cysylltwch â'ch Swyddog Chwaraeon Anabledd lleol neu ewch i:

www.atebionclwb.cymru/insport-clwb

In partnership with the Toyota Parasport Fund and Sport Wales, Disability Sport Wales are providing resources for clubs working towards one of the standards of insport Club through FREE inclusive education and training to ensure clubs in Wales are best supported to deliver quality inclusive opportunities across Wales.

These will include;

- Disability Inclusion Training
- Autism Awareness
- Mental Health Awareness
- Adults at Risk Training

For further information on how to access the additional support available to develop the inclusivity of your club please contact your local Disability Sport Wales Officer or visit:

www.clubsolutions.wales/insport-club

TOYOTA Parasport FUND · sportwales chwaraeoncymru · ATEBION CLWB · CLUB SOLUTIONS

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Cynnwys – Pwyntiau Allweddol

Dim ond cynnwys gwybodaeth allweddol

Galw am weithredu clir

Dim testun dros luniau – oni bai ei fod wedi'i flocio y tu ôl gyda gwrthgyferbyniad lliw da

Gwybodaeth gyswllt lawn ar gyfer eich sefydliad

Lleoliad corfforol unrhyw bosteri neu daflenni

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Ystyriwch:

- Teipograffeg; defnydd o ffontiau, llunwedd a maint testun
- Gwrthgyferbyniad lliw
- Darllen Hawdd
- Terminoleg a Thôn
- Defnydd o luniau

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

T Teipograffeg

Dewiswch ffurfdeip priodol (ffont)

Mae ffontiau San Serif fel Arial, Helvetica, neu Verdana yn cynnig mwy o eglurder na ffontiau serif fel Times New Roman, Garamond neu Georgia.

Defnyddio PRIF LYTHRENNAU i gyd, ac felly nid yw ffontiau nad ydynt yn cynnwys ffurfiau llythrennau bach fel Trajan neu Bebas Neue yn addas i'w defnyddio. Mae hyn yn arbennig o bwysig ar gyfer testun a osodir dros sawl llinell.

- ✓ Arial
- ✓ Helvetica
- ✓ Verdana
- ✗ Georgia
- ✗ Times New Roman
- ✗ Garamond
- ✗ TRAJAN
- ✗ BEBAS NEUE

Teipograffeg

Tracio ac Arwain

Dylid addasu’r tracio (y gofod rhwng llythrennau) a’r arwain (y gofod rhwng llinellau o destun) gan roi ystyriaeth ofalus. Mae tracio ac arwain sy’n rhy dynn neu’n rhy agored yn amharu’n ddifrifol ar eglurder.

Gall arwain sy’n rhy dynn achosi gwrthdrawiad (lle mae dwy linell o destun yn cyffwrdd ei gilydd neu’n gorgyffwrdd), a gall arwain sy’n rhy agored wneud i linellau edrych fel nad oes cysylltiad rhyngddynt, gan amharu ar lif y darllen.

✅ The quick brown fox
jumps over the lazy dog

❌ The quick brown fox
jumps over the lazy dog

❌ The quick brown fox
jumps over the lazy dog

❌ The quick brown fox
jumps over the lazy dog

❌ The quick brown fox

jumps over the lazy dog

Teipograffeg

Paragraffu

Pan mae testun yn cael ei osod dros ddwy linell neu fwy, er mwyn sicrhau'r hygyrchedd gorau, dylech wneud y canlynol:

- Alinio testun i'r chwith; mae hyn yn ei gwneud yn haws i ddarllenydd ddod o hyd i ddechrau llinell newydd. Mae alinio testun i'r dde neu'r canol yn gwneud hyn yn llawer mwy anodd. Gall alinio union achosi i ofod rhwng geiriau fod yn afreolaidd, gan effethio ar eglurder hefyd.
- Gosodwch destun mewn paragraffau sy'n 52 i 78 llythyren o led. Mae llinellau sy'n rhy fyr neu'n rhy hir yn llai cyfforddus i'w darllen.

✓ Left-aligned text is the easiest to read, as the reader can easily find the start of a new line.

✗ Right-aligning text makes it much more difficult for the reader to find the start of each line.

✗ The same is true for centrally-aligned text, as this also creates a jagged left-edge.

✗ Justified text may look neat but the irregular word-spacing it can create also greatly impairs accessiblity.

Teipograffeg

Maint Testun

Dylai 12 pwynt fod yn isafswm ar gyfer paragraffau o destun. Mae 14 pwynt yn well, ac yn ddelfrydol os yw hyn yn bosib, a dylid ei ystyried fel isafswm ar gyfer dogfennau Darllen Hawdd.

Ewch ati i greu hierarchaeth glir drwy chwyddo penawdau ac is-benawdau yn hael.

✓ Text set in 12pt should be a minimum.

✓ 14pt is even better.

✗ Small text is more difficult for anyone to read, and especially affects people with a visual impairment.

✓ **Heading**
Subheading
Paragraph text

✗ **HEADING**
Subheading
Paragraph text

T Teipograffeg

Dewisiadau steil ar gyfer pwyslais

Mae defnyddio testun trwm, neu addasu'r raddfa yn cael ei ffafrio yn lle defnyddio *italeg* neu destun wedi'i danlinellu pan rydych chi eisiau creu pwyslais.

Mae testun trwm neu wedi'i chwyddo yn cynnal neu'n cynyddu eglurder, ac mae italeg neu danlinellu'n gallu amharu arno.

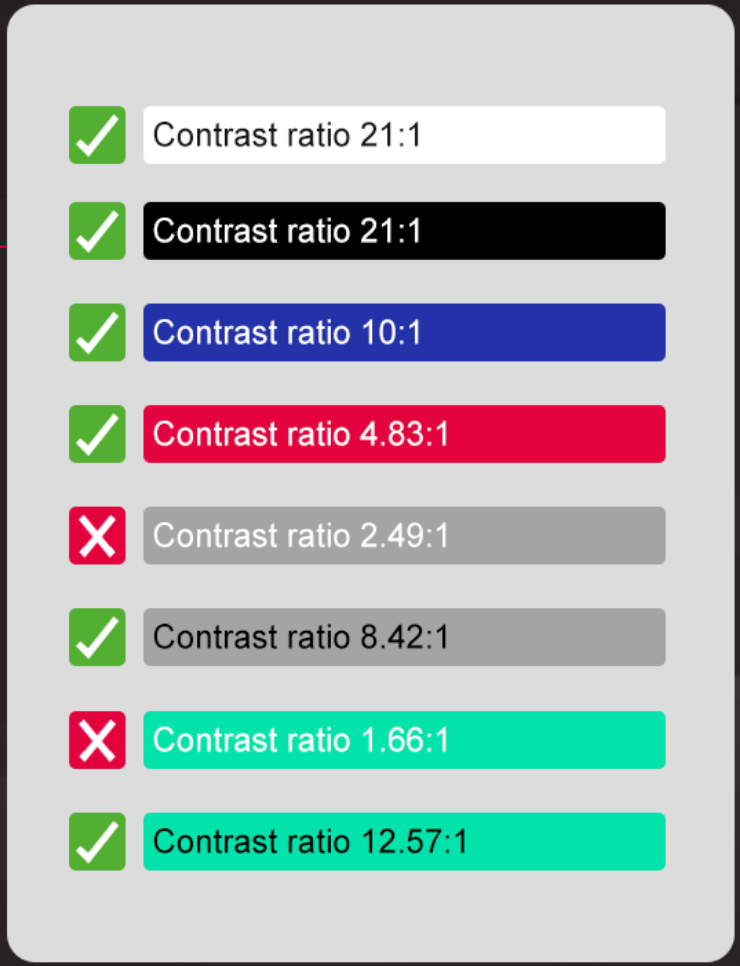
Gwrthgyferbyniad Lliw

Anelwch am 4.5:1 fel isafswm

Mae cymhareb gwrthgyferbyniad o 4.5:1 yn bodloni Canllawiau Hygyrchedd Cynnwys Gwefannau i safon Lefel AA.

Mae hwn yn gyfarwyddyd ar gyfer gwrthgyferbyniad lliw mewn rhaglenni gwe a digidol ond mae'n rheol gyffredinol dda ar gyfer deunyddiau print hefyd. Mae hyn, yn gyffredinol, yn golygu bod testun naill ai 4.5x yn dywyllach neu'n oleuach na'r cefndir mae wedi'i osod arno.

Os yw'n bosib, rhowch opsiwn gwrthgyferbyniad uwch fyth. Mae 7:1 yn bodloni safon Lefel AA.



Darllen Hawdd

Ystyriwch ddefnyddio Darllen Hawdd

Nod fformatio Darllen Hawdd yw cynorthwyo pobl sydd ag anableddau dysgu yn fwy na phobl â nam ar y golwg.

Mae gwrthgyferbyniad mawr ar y testun, mae mewn ffontiau clir a hawdd, ac mae lluniau neu ddelweddau yn cyd-fynd i helpu i egluro'r cynnwys.

Mae cyfarwyddyd, hyfforddiant a chyfieithiad ar gael gan Anabledd Dysgu Cymru: ldw.org.uk/easy-read-wales/

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Terminoleg a Thôn

Defnyddiwch iaith sy’n cadarnhau cydraddoldeb

✅ Esiampl Dda

Yn ein clwb chwaraeon, mae pobl anabl a heb anabledd yn cael eu hannog i ymuno.

❌ Esiampl Wael

Yn ein clwb chwaraeon, mae pobl abl wrth eu bodd yn gweld yr anabl yn ymuno o amgylch eu clwb.

Terminoleg a Thôn

Defnyddiwch iaith sy’n cadarnhau cydraddoldeb

❌ Mwy o Esiamplau Gwael

Mae Steve yn brwydro i ysbrydoli dioddefwyr parlys yr ymennydd.	Sut gwnaeth criced helpu dyn i oresgyn ei anabledd.	Chwaraewyr caeth i gadair olwyn yn teimlo bod pêl droed olwynion yn heriol.

Terminoleg a Thôn

Geiriau a thermau i'w defnyddio ✓, neu eu defnyddio'n ofalus ~

✓ Person ag anabledd	✓ Nam ar y golwg	✓ Trwm y clyw
✓ Person anabl	✓ Golwg rhannol	✓ Heb anabledd
✓ Defnyddiwr cadair olwyn	✓ Anhawster iechyd meddwl	✓ Corrach
✓ Anabledd corfforol	✓ Nam deallusol	~ Dall
✓ Nam	✓ Anabledd dysgu	~ Byddar

Terminoleg a Thôn

Geiriau a thermau i'w hosgoi

- Byddar a mud
- Retard / Araf
- Handicap
- Infalid
- Cripil
- Mudan
- Yn dioddef o...
- Sbastig
- Caeth i gadair olwyn
- Normal
- Corff abl

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

- ✗ Byddar a mud
- ✗ Mudan

Yn hytrach, defnyddio:

- ✓ Person anabl
- ✓ Person ag anabledd

Neu efallai:

- ✓ Anhawster lleferydd ac iaith

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

- ✗ Retard
- ✗ Araf

Yn hytrach defnyddio:

- ✓ Person anabl
- ✓ Person ag anabledd

Neu efallai:

- ✓ Anabledd dysgu
- ✓ Person ag anabledd dysgu

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

- ✗ Handicap
- ✗ Infalid
- ✗ Cripil

Yn hytrach defnyddio:

- ✓ Person anabl
- ✓ Person ag anabledd

Neu os yw'n briodol:

- ✓ Defnyddiwr cadair olwyn

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

✗ Caeth i gadair olwyn

Yn hytrach defnyddio:

✓ Defnyddiwr cadair olwyn

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

- ✗ Normal
- ✗ Corff abl

Yn hytrach defnyddio:

- ✓ Heb anabledd

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy’n tramgwyddo

✕ Sbastig

Mae tramgwydd y gair hwn yn ei gyd-destun.

Gan gyfeirio at berson, mae'n eithriadol sarhaus a difrïol.

Wrth gyfeirio mewn cyd-destun meddygol at sbastigrwydd cyhyrol, gall ei ddefnyddio fod yn briodol.

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

❌ Yn dioddef o ...

Os oes angen adnabod neu drafod anabledd unigolyn, dylid dileu 'yn dioddef o ...' ar gyfer ymadroddion cyfatebol.

✅ "Mae gan Bill Syndrom Down"
yn hytrach na

❌ "Mae Bill yn dioddef o / yn ddioddefwr / wedi'i daro gan Syndrom Down"

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

~ Dall

Os nad yw'n briodol, defnyddiwch:

- ✓ Golwg rhannol
- ✓ Nam ar y golwg

Terminoleg a Thôn

Cyngor ar gyfer newid terminoleg negatif ac sy'n tramgwyddo

~ Byddar

Os nad yw'n briodol, defnyddiwch:

- ✓ Trwm y clyw
- ✓ Nam ar y clyw

Defnydd o Luniau

Os ydych chi'n ceisio portreadu camp, gwnewch yn siŵr bod y llun yn un actif h.y. yn dangos camp yn cael ei chwarae.

Defnydd o Luniau

Os oes angen lefel benodol o allu ar gyfer y sesiwn, gwnewch yn siŵr bod hyn yn cael ei adlewyrchu yn y lluniau.

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Defnydd o Luniau

Wrth geisio dangos bod sesiwn yn gynhwysol gwnewch yn siŵr bod y llun yn dangos cynhwysiant, ac nid gweithredu ar wahân.

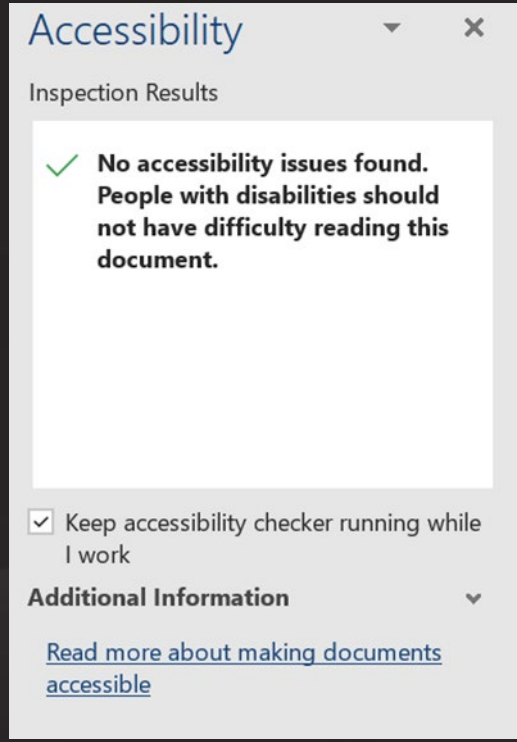
CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Tasg:

Sut gellir gweithredu’r ystyriaethau hyn yn eich esiamplau chi?

Adnoddau Ychwanegol

Adnoddau Hygyrchedd Microsoft Office



- Ym mhob rhaglen Office o dan y ddewislen adolygu mae swyddogaeth gwirio hygyrchedd, sy'n rhoi adborth ac yn awgrymu gwelliannau o ran iaith, gwrthgyferbyniad lliw, defnydd o liw a materion hygyrchedd allweddol eraill.
- Os byddwch yn ticio'r bocs sy'n dweud "Cadw'r Gwiriwr Hygyrchedd yn rhedeg tra rwy'n gweithio" bydd yn parhau i wirio a thynnu sylw at unrhyw broblemau wrth i chi weithio.

Isdeitlau i gefnogi cynnwys fideo

Ystyriaethau Digidol a Chyfryngau Cymdeithasol

- Ystyriwch ddefnyddio delweddau, darluniau, fideo, sain a symbolau i helpu i egluro ystyr - Defnyddiwch dagiau alt i ychwanegu disgrifiad at unrhyw ddelweddau
- Peidiwch â gorddefnyddio Hashnodau (uchafswm o 3), gwnewch yn siŵr bod pob hashnod yn dechrau gyda phrif lythyren fel bod y darllenydd sgrin yn ei adnabod
- Sicrhau bod hyperddolenni'n ddisgrifiadol ac yn glir
- Defnyddio capsiynau ac isdeitlau ar gyfer fideos - mae hyn yn agor y cynnwys i bawb ac nid dim ond y rhai sydd â nam ar eu clyw
- Dim ond os yw'n ychwanegu gwerth at y cynnwys ddylid defnyddio GIF

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Ystyriaethau Digidol a Chyfryngau Cymdeithasol

- Ymhelaethwch ar unrhyw acronymau wrth eu defnyddio am y tro cyntaf. Er enghraifft, Canllawiau Hygyrchedd Cynnwys Gwefannau (WCAG).
- Defnyddiwch benawdau yn gywir i drefnu strwythur eich cynnwys
- Gwnewch yn siŵr bod yr holl gynnwys ar gael mewn ffordd resymegol
- Gwnewch yn siŵr bod y gwrthgyferbyniad lliw yn ddigonol ar bob dolen / botwm

Twitter

- Rhowch brif lythyren i lythyren gyntaf pob gair mewn hashnod, (sef ysgrifen cefn camel; y gwahaniaeth rhwng #cyfryngaucymdeithasolchac a #CyfryngauCymdeithasolChAC)
- Osgowch ddefnyddio acronymau yn eich negeseuon
- Os oes gennych chi hyperddolen yn eich neges, nodwch pa fath o adnodd mae'n arwain ato drwy nodi [LLUN], [FIDEO] neu [SAIN]

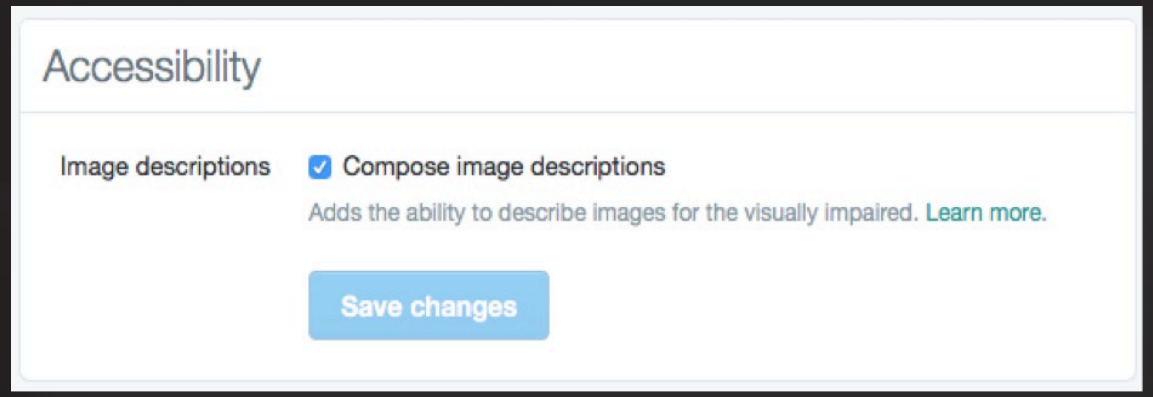
Twitter

- Defnyddiwch fyrhawr URL (Tiny URL neu arall) i leihau nifer y llythrennau yn yr hyperddolen
- Gosodwch grybwylliadau a hashnodau ar ddiwedd eich neges.

Twitter

Twitter a lluniau
Mae Twitter yn gallu ychwanegu testun Alt at luniau mewn neges, ond rhaid i chi fynd i'ch gosodiadau i droi'r nodwedd hon ymlaen.

Ewch i Settings > Display and sound > Accessibility > a throi Compose image descriptions ymlaen.



CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

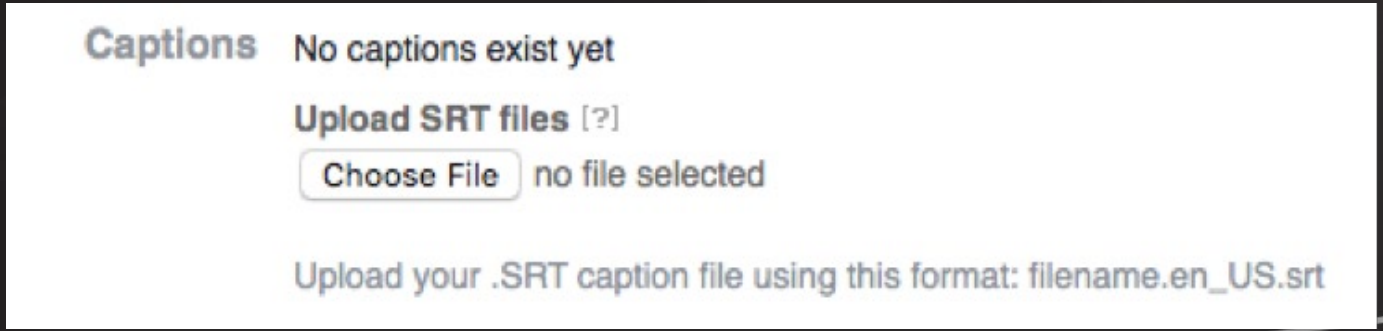
Facebook

Ychwanegu ffeil capsiynau, neu ddefnyddio gwasanaeth capsiwn YouTube ar gyfer fideos Facebook

Capsiynau fideo

Mae dau opsiwn ar gael –

1. Cliciwch ar Edit ar ôl uwchlwytho fideo ac ychwanegu ffeil SubRip Subtitle (SRT)], sydd hefyd yn fformat ffeil capsiynau fideo. neu
2. Uwchlwythwch eich fideo i YouTube i ddechrau ac ychwanegu capsiynau yno.



CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Facebook

Testun Alt

Cynhwyswch destun disgrifiadol wrth bostio llun

Mae Facebook yn ychwanegu testun alt wedi’i gynhyrchu gan beiriant yn awtomatig.

Mae'r nodwedd hon yn rhoi gwybodaeth gyffredinol: a oes ceir, coed, dŵr neu bobl ynddynt. Er bod y nodwedd hon yn ddefnyddiol, nid yw'n darparu cymaint o gyd-destun â thestun alt a gynhyrchir gan bobl.

Facebook

Testun Alt

I newid testun alt y llun ar ôl ei bostio:

1. Cliciwch ar y llun i’w agor.
2. Cliciwch yn y top ar y dde a dewis **Change Alt Text**.
3. Cliciwch ar **Override generated alt text** neu newid y testun alt yn y bocs testun. Gallwch hefyd glicio ar **Clear** i newid eich testun alt wedi’i olygu yn ôl i’r testun a gynhyrchwyd yn awtomatig.
4. Cliciwch ar **Save**.

- Dylech osgoi defnyddio acronymau yn eich negeseuon
- Hoffwch dudalen Hygyrchedd Facebook am ddiweddariadau am nodweddion hygyrchedd newydd

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Rhagor o Wybodaeth

Byddar neu Drwm y Clyw

Iaith Arwyddion Prydain
- www.britishsignlanguage.com

Dolenni Sain
- https://www.hearinglink.org

Ffôn Testun
- https://www.relayuk.bt.com
- http://www.rnid-typetalk.org.uk

Nam Deallusol

Makaton
- www.makaton.org

Darllen Hawdd
- www.easy-read-online.co.uk
- http://www.disabilitywales.org

Mencap
- www.mencap.org.uk/easyread

Rhagor o Wybodaeth

Canolfan Hygyrchedd Digidol

Gavin Evans

Symudol: 07936 685804 Swyddfa: 01792 815 267

E-bost: gavin.evans@digitalaccessibilitycentre.org

https://www.digitalaccessibilitycentre.org

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES

Rhagor o Wybodaeth

Chwaraeon Anabledd Cymru

02920 334923

office@disabilitysportwales.com

“ychwanegu eich sefydliad”

“0000”

“www”

CHWARAEON ANABLEDD CYMRU DISABILITY SPORT WALES