



Ministry of
JUSTICE

PRISON
REFORM
TRUST

Gwybodaeth i Garcharorion

2008 Welsh

© Prison Reform Trust and HM Prison Service/NOMS

This publication can be shared, copied, distributed and transmitted but not sold. It can not be altered in any way without the permission of the copyright owners.



**Ministry of
JUSTICE**

The National Offender Management Service: part of the Ministry of Justice protecting the public and reducing re-offending by delivering probation and prison services.

**PRISON
REFORM
TRUST**

The Prison Reform Trust works to create a fair and decent prison system. We do this by looking at how prisons are working, giving information to prisoners, staff and people outside and by asking the government and officials to make changes.

First published in 2008 by Prison Reform Trust

ISBN: 0946209 86 3

For further information, contact:

Prison Reform Trust
15 Northburgh Street
London EC1V 0JR
020 7251 5070
www.prisonreformtrust.org.uk

Both HMPS and the Prison Reform Trust would like to thank prisoners and staff at HMP Wandsworth for helping with this book and Mencap for its work to make the book easier to read.

The Prison Reform Trust would like to thank the Big Lottery Fund and the Diana, Princess of Wales Memorial Fund for supporting our charity to improve information for prisoners.

Gwybodaeth i Garcharorion

Pwy sy'n gweithio yn y Carchar?

Y **Ilywodraethwr** neu'r **cyfarwyddwr** sy'n rheoli'r carchar. Defnyddiwn y gair Ilywodraethwr yn y llyfr hwn.

Swyddogion carchar - mae'r rhain yn gweithio mewn amryw swydd o amgylch y carchar, a nhw yw'r staff y byddwch yn eu gweld amlaf.

Goruchwyliwr troseddwr - bydd eich goruchwyliwr troseddwr yn gweithio gyda'ch Rheolwr Troseddwr er mwyn eich helpu i wireddu'r nodau sy'n eich cynllun dedfryd.

Swyddogion personol - Swyddogion carchar yw'r rhain sy'n cymryd amser i'ch helpu. Byddan nhw'n ysgrifennu adroddiadau ynghylch eich cynnydd. Gallan nhw hefyd weithio gyda chi ar eich cynllun dedfryd.

Swyddog Prawf – rhywun sy'n gweithio gyda chi i'ch helpu i beidio ag ail-droseddu wedi i chi adael y carchar.

Seicolegwyr – mae'r rhain yn eich asesu ac yn gweithio gyda staff eraill i gynnal cyrsiau ymddygiad troseddol.

Caplaniaid – byddan nhw'n yn eich helpu i ymarfer eich crefydd. Maen nhw o nifer o grefyddau gwahanol. Gallwch hefyd siarad gyda nhw ynghylch eich teimladau .

Staff addysg a gweithdy – yn cynnal dosbarthiadau a gweithdai.

Staff gofal iechyd –nyrsys, meddygon , deintyddion ac yn y blaen yw'r rhain.

Gweithwyr CARAT – mae'r rhain yn cynorthwyo carcharorion â phroblemau â chyffuriau.

Aelodau IMB - dyma'r bobl sy'n gwirio bod carchardai yn cael eu cynnal yn deg. Gwirfoddolwyr ydy'r rhain o'r ardal leol.

Ymwelwyr carchar swyddogol - dyma'r bobl leol a all ymweld â charcharorion nad sydd â llawer o bobl i ymweld â nhw.

Cynnwys - beth sy'n y llyfr hwn

Cynnwys	Tudalen
Y llyfr hwn	4
Pan fyddwch chi'n cyrraedd am y tro cyntaf	5
Carcharorion heb eu collfarnu	8
Carcharorion sifil	17
Carcharorion sydd wedi Mewnfudo	19
Apelio yn erbyn eich euogfarn neu'ch dedfryd	23
Darganfod am ba hyd y byddwch yn y carchar	26
Pethau i'w trefnu y tu allan i'r carchar	30
Pobl a all eich helpu yn y carchar	38
Cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau	40
Cysylltiad â'ch cyfreithiwr neu bobl swyddogol eraill	49
Bywyd yn y carchar	51
Eich iechyd	67
Eich ffydd	80
Rheolau'r Carchar	85
Sut i wneud cwyn neu gais	112
Rheoli troseddwr, cynllunio dedfryd a pharatoi ar gyfer eich rhyddhau	120
Rhyddhau ar drwydded dros dro	136
Rhyddhau a goruchwyliaeth	140
Carcharorion o wledydd tramor	153
Troseddwr ifanc a sefydliadau troseddwr ifanc	157

Y llyfr hwn

Bydd y llyfr hwn yn sôn am y prif bethau sydd angen i chi wybod am am fod yn y carchar megis

- ✓ Rheolau'r carchar a'r modd i wneud pethau.
- ✓ Eich hawliau.

Siaradwch â swyddog carchar os ydych yn aneglur am unrhyw beth yn y llyfryn hwn.

Ar gyfer pwy mae'r llyfr hwn?

Mae'r llyfr hwn ar gyfer carcharorion gwrywaidd gan gynnwys troseddwyd ifanc 18 oed neu hŷn.

Am beth mae'r llyfr hwn?

- Bydd yn sôn am bopeth y bydd angen i chi ei wybod am fywyd yn y carchar.
- Gall y rheolau a sut mae pethau yn cael eu gwneud fod yn wahanol ym mhob carchar. Weithiau mae rheolau carchar yn newid yn gyflym. Byddwch yn cael eich hysbysu o unrhyw newidiadau i reolau sy'n effeithio arnoch chi.
- Ceir gopïau o'r rheolau yn llyfrgell y carchar.
- Cewch ofyn am weld y rheolau hyn hyd yn oed os na allwch gyrraedd y llyfrgell.

Ble i gael copïau o'r llyfr hwn

- Llyfrgell y carchar.
- Gall staff y carchar brintio copi o'r llyfryn hwn, neu rannau ohono, os na allwch gyrraedd y llyfrgell.
- Os oes gennych gopi caled, mae'n bosib y cewch ei gadw neu ei rannu ag eraill yn eich adain.
- Os oes gennych gopi, edrychwch ar ei ôl gan ei bod yn bosib y bydd yn anodd cael un arall.

Pan fyddwch chi'n cyrraedd am y tro cyntaf

Dyma'r hyn fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar am y tro cyntaf

- ✓ Byddan nhw'n mynd â chi at dderbynfa'r carchar.
- ✓ Dywedwch wrth y staff os ydych wedi bod yn cymryd cyffuriau neu alcohol a'ch bod angen help gyda hyn.
- ✓ Bydd staff y carchar yn trafod gyda chi pa ddillad i'w gwisgo. Mae'n bosibl y bydd angen i chi wisgo dillad carchar os ydych yn garcharor euogfarnedig.
- ✓ Bydd aelod o staff y carchar yn gwneud rhestr o bopeth rydych wedi dod gyda chi. Mae'n bosibl y ceuwch gadw ambell beth. Caiff popeth arall ei gadw mewn lle diogel i chi. Byddwch yn cael popeth yn ôl wrth i chi adael, ar wahân i unrhyw beth peryglus neu anghyfreithlon er enghraifft, cyllyll neu gyffuriau.
- ✓ Bydd aelod o staff y carchar yn eich archwilio. Gofynnwch am weld meddyg os oes gennych broblem feddygol sy'n golygu y gall fod yn anodd i chi gael archwiliad corff llawn.
- ✓ Gallwch ofyn am weld meddyg neu nyrs os oes gennych broblem iechyd. Soniwch wrth y meddyg neu'r nyrs os ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaethau, neu os oes gennych broblem â chyffuriau neu alcohol. Soniwch wrthynt hefyd os ydych yn gofidio neu'n poeni am bethau.
- ✓ Bydd gennych hawl i ffonio'ch teulu. Byddwch hefyd yn cael gwybod sut i drefnu iddyn nhw ymweld.
- ✓ Byddwch yn derbyn rhif carchar.

- ✓ Byddan nhw'n mynd â chi i'r gell lle byddwch chi'n i cysgu .
- ✓ Gallwch gael bath neu gawod os byddwch chi'n dymunoByddwch yn cwrdd â staff eraill. Mae'n bosibl y byddwch yn cael cyfweiliad gyda rhywun a elwir yn swyddog personol.
- ✓ Gall staff gymryd eich ôl bysedd a'ch llun.
- ✓ Bydd staff yn sôn mwy wrthy ch ynghylch bywyd yn y carchar a'r hyn sydd angen i chi ei wneud. Fe elwir hyn yn sefydlu.

Gwybodaeth bellach

Ble byddwch chi'n cysgu (eich cell)

- Efallai bydd yn rhaid i chi rannu cell gyda rhywun arall. Os digwydd hyn, bydd staff y carchar yn meddwl am bwy fydd y person mwyaf addas i chi. Gallwch ddweud wrthynt os oes gennych unrhyw broblem gyda hyn. Ni fydd galw i chi rannu cell gyda rhywun sy'n ysmegu os nad ydych yn ysmygwr. Soniwch wrth staff os ydych yn petruso neu'n teimlo'n anniogel.
- Mae gan rai carchardai lle arbennig lle gall carcharorion dreulio eu noson gyntaf er mwyn cyfarwyddo â'r carchar.

Beth i'w wneud os...

Ydych yn gofidio neu'n poeni pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar

Mae'n bwysig i chi siarad â rhywun os ydych yn teimlo fel hyn.

Gallwch siarad â

- ✓ staff y carchar. Mae'n bosibl y bydd gennych rywun a elwir yn swyddog personol. Neu gallwch siarad â'r swyddog sy'n rheoli eich rhan chi o'r carchar (gelwir y lle hwn yn adain neu landin)
- ✓ y meddyg neu nyrs oedd yn archwilio eich corff
- ✓ y caplan
- ✓ carcharor a elwir yn wrandäwr neu'n bydi
- ✓ y Samariaid.

Os ydych yn poeni am blant neu bobl eraill rydych yn gofalu amdanyn nhw

- Siaradwch ag unrhyw un o'r bobl yn y rhestr uchod.

Os oes angen cyfreithiwr arnoch - os na chawsoch gyfle cyn gadael y llys

- Gofynnwch i'r swyddog carchar wrth y dderbynfa eich helpu i drefnu ymweliad gan eich cyfreithiwr.

Carcharorion heb eu collfarnu

Pwy yw carcharorion heb eu collfarnu ?

- ✓ Carcharorion **heb eu collfarnu** yw'r rheiny sy'n aros i'w hachos fynd o flaen llys.
- ✓ Ymdrinnir â charcharorion heb eu collfarnu fel rhai **nad ydynt yn euog**. Mae hyn oherwydd nad ydynt eto wedi bod ger bron llys am eu trosedd.
- ✓ Mae yna nifer o bethau y gall carcharorion heb eu collfarnu eu gwneud na all garcharorion euogfarnedig eu gwneud. Er enghraifft, gallan nhw bleidleisio ac fel arfer gallan nhw wisgo'u dillad eu hunain.
- ✓ Mae'n rhaid i garcharorion heb eu collfarnu ddilyn yr un rheolau â charcharorion eraill.

Fel carcharorion heb eu collfarnu, dylech dderbyn cymorth i

- ofyn am fechnïaeth
- cadw'ch cartref a'ch swydd
- gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau
- barhau i fod yn ymwneud â rhedeg busnes, cyn belled â 'i fod yn gyfreithlon
- ddod o hyd i gymorth gydag unrhyw broblemau sydd gennych.

Gofyn am fechnïaeth os ydych yn garcharor heb ei gollfarnu

Mae gofyn am fechnïaeth yn golygu eich bod yn gofyn am gael eich rhyddhau wrth aros i'ch achos ddod ger bron llys.

Mae yna wybodaeth bellach yn y Gorchmynion **Gwasanaeth Carchardai (Prison Service Order) 6100 a 6101**.

Mae yna gopi o'r ddau yn y llyfrgell.

Sut i ofyn am fechnïaeth

Prif bwyntiau

- ✓ Gallwch ofyn i'r un llys, neu rywun a elwir yn Farnwr mewn Siambrau, fwy nag unwaith am fechnïaeth, os ydynt yn dweud na y tro cyntaf. Ond gallwch wneud hyn yn unig os gallwch roi rheswm newydd pam ddylen nhw roi mechnïaeth i chi.
- ✓ Pan fyddwch chi'n gofyn am fechnïaeth, rhowch bob rheswm posibl pam ddylai'r llys roi mechnïaeth i chi.
- ✓ Os bydd y llys yn dweud 'na' i fechnïaeth, ystyriwch y rhesymau cyn i chi ofyn am fechnïaeth eto. Gofynnwch i'r swyddog gwybodaeth am fechnïaeth neu'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol neu'ch cyfreithiwr os nad ydych yn siŵr pam nad oeddech chi'n cael mfechnïaeth.
- ✓ Cewch hefyd siarad â'r swyddog gwybodaeth am fechnïaeth os os ydych angen cymorth wrth ofyn am fechnïaeth. Mae cynllun o'r enw Clearsprings i helpu gyda llety..
- ✓ .
- ✓ Os byddwch chi o angen unrhyw gcymorth wrth wneud cais am gymorth cyfreithiol (arian i helpu gyda chost cyngor cyfreithiol neu gynrychioliad), siaradwch â'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol.
- ✓ Mae'n rhaid bod gennych gyfeiriad rhywle i fyw cyn bydd y llys yn rhoi mechnïaeth i chi.

Rhywle i fyw

- Os byddwch chi'n gofyn am fechnïaeth, bydd yn rhaid i chi roi cyfeiriad rhywle i fyw i'r llys os byddwch chi'n cael eich rhyddhau ar fechnïaeth. Gall hyn fod eich tŷ eich hun, neu un ffrindiau neu deulu. (Bydd yn rhaid i'ch ffrindiau neu'ch teulu ddweud wrth y llys yn gyntaf ei bod yn iawn i chi fyw gyda nhw.)
- Os nad oes gennych le i fyw, gofynnwch i'r swyddog gwybodaeth am fechnïaeth neu i'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol am gymorth. Gallan nhw eich helpu i gael hyd i rywle i fyw megis hostel.

Os cynhelir eich achos mewn Llys Ynadon

Gallwch ofyn am fechnïaeth bob tro y byddwch chi'n mynd i'r Llys Ynadon ynghylch eich achos. Neu gallech ofyn i'r cyfreithiwr i wneud hyn i chi.

1. Mae'n rhaid i chi lenwi rhai ffurflenni i ofyn am fechnïaeth. Bydd eich cyfreithiwr neu'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol yn gallu eich helpu i wneud hyn.
2. Os na fydd y llys yn rhoi mechnïaeth i chi, byddwch yn derbyn llythyr yn esbonio pam. Cadwch y llythyr hwn – gall fod yn bwysig os ydych am ofyn am fechnïaeth eto.
3. Os ydy'r Llys Ynadon yn penderfynu peidio â rhoi mechnïaeth o gwbl, byddan nhw'n anfon darn o bapur atoch a elwir yn dystysgrif i egluro hyn.
4. Os bydd y Llys Ynadon yn anfon y dystysgrif hon atoch yn dweud eu bod wedi clywed y ffeithiau i gyd, gallech anfon y dystysgrif at Lys y Goron i ofyn am fechnïaeth.
5. Os bydd Llys y Goron yn dweud 'na', gallech ysgrifennu at rywun a elwir yn Farnwr mewn Siambrau yn yr Uchel Lys i ofyn am fechnïaeth.

Os caiff eich achos ei glywed yn Llys y Goron

1. Ysgrifennwch at glerc y Llys Ynadon a anfonodd eich achos at Lys y Goron. Neu gofynnwch i'ch cyfreithiwr wneud ar eich rhan.
2. Gallwch ofyn i'ch cyfreithiwr wneud hyn yn uniongyrchol i Lys y Goron.
3. Os nad oes gennych ddigon o arian i gael cyfreithiwr ac nad oes gennych gymorth cyfreithiol, gallech ofyn i rywun a elwir yn Gyfreithiwr Swyddogol i'ch helpu. Gofynnwch i'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol sut mae gwneud hyn. Mae yna wybodaeth bellach yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 2600** ynghylch y Cyfreithiwr Swyddogol a phethau cyfreithiol eraill. Gallwch gael copi yn llyfrgell y carchar.

Os ydy'r Llys Ynadon a Llys y Goron wedi dweud na i'ch mechnïaeth

Gallwch ofyn i **Farnwr mewn Siambrau'r Uchel Lys** am fechnïaeth.

Dyma sut i ofyn i'r **Barnwr mewn Siambrau** am fechnïaeth

1. Gofynnwch i'ch cyfreithiwr wneud ar eich rhan. Os ydych yn talu cyfreithiwr, bydd yn rhaid i chi ei dalu am wneud hyn i chi.
2. Os nad oes digon o arian gennych i gael cyfreithiwr ac na allwech gael cymorth cyfreithiol, gallwch ofyn i'r Cyfreithiwr Swyddogol ofyn am fechnïaeth i chi. Bydd yn rhaid i chi lenwi ffurflen i ddweud faint o arian sydd gennych. Mae hyn i ddangos i'r Cyfreithiwr Swyddogol nad oes gennych ddigon o arian i dalu am gyfreithiwr.

Os ydych yn mynd i Lys y Goron i gael eich dedfrydu

Gallwch ofyn i Lys y Goron roi mechnïaeth i chi. Os na fydd Llys y Goron yn rhoi mechnïaeth i chi gallwch ofyn i Farnwr mewn Siambrau'r Uchel Lys.

Beth sy'n digwydd os byddwch chi'n cael mfechnïaeth?

Mae yna ychydig o reolau y bydd yn rhaid i chi eu dilyn os byddwch chi'n derbyn mechnïaeth.

Er enghraifft

- Mae'n rhaid i chi ddychwelyd i'r llys pan mae galw i chi wneud, oni bai bod rheswm da iawn gennych dros beidio.
- Mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi wneud pethau penodol megis byw mewn cyfeiriad arbennig, mynd i orsaf yr heddlu'n ddyddiol neu wisgo tag.
- Efallai y bydd yn rhaid i chi enwi ffrindiau neu deulu sy'n cytuno i dalu arian os nad ydych yn mynychu'r llys. Gelwir y bobl hyn yn **feichiau**.

Os byddwch chi'n torri'r rheolau, mae'n bosib y cewch eich arestio neu'ch cyhuddo o drosedd. Os nad ydych yn mynychu'r llys, mae'n bosib y bydd yn rhaid i'ch teulu neu eich ffrindiau sy'n feichiau dalu'r arian yr oedden nhw'n cytuno i'w i dalu, neu fynd i'r carchar eu hunain.

Meichiau

- Meichiau yw ffrindiau neu deulu sy'n cytuno i dalu rhywfaint o arian os cewch eich rhyddhau ar fechnïaeth ac na fyddwch chi'n mynychu'r llys pan fydd galw i chi wneud hynny.

Sut gall eich teulu neu eich ffrindiau fod yn feichiau

Os byddwch chi'n meddwl y gallech gael mechnïaeth wrth ymddangos mewn Llys Ynadon

Sicrhewch fod y teulu a'r ffrindiau sy'n cytuno i fod yn feichiau yn y llys gyda chi. Os byddwch chi'n cael mechnïaeth a bod y llys yn datgan bod y bobl yn iawn fel meichiau, cewch eich rhyddhau'n syth.

Os byddwch chi'n cael mechnïaeth pan nad ydych yn y llys

1. Rhaid i'ch ffrindiau neu eich teulu fynd i'r llys neu i orsaf yr heddlu er mwyn gwirio eu bod yn iawn i fod yn feichiau. Bydd yn rhaid iddyn nhw fynd â rhai dogfennau gyda nhw i ddangos eu bod yn gallu talu'r arian os bydd yn rhaid iddyn nhw wneud hynny.
2. Bydd yn rhaid i'ch ffrindiau neu'ch teulu lofnodi dogfen i ddweud eu bod yn cytuno i fod yn feichiau.
3. Os ydynt o'r farn eu bod yn iawn i fod yn feichiau, bydd y llys neu orsaf yr heddlu'n rhoi dogfen a elwir yn dystysgrif i'ch ffrindiau neu i'ch teulu.
4. Rhaid i'ch ffrindiau neu'ch teulu fynd â'r dystysgrif i'r carchar cyn i chi allu cael eich rhyddhau. Mae hyn i ddangos i'r carchar bod y llys neu'r heddlu wedi dweud ei bod yn iawn iddynt fod yn feichiau.

Trafnidiaeth o'r carchar os byddwch chi'n cael mechnïaeth

- Os byddwch chi'n cael mechnïaeth ac nad oes gennych arian i deithio adref o'r llys, gall y staff a aeth â chi i'r llys drefnu i chi gael rhywbeth a elwir yn warant teithio. Tocyn yw hwn sy'n caniatáu i chi deithio'n rhad ac am ddim i'r cyfeiriad lle byddwch chi'n treulio'ch mechnïaeth.
- Gallwch hefyd dderbyn gwarant teithio gan y staff a aeth â chi i'r carchar. Neu gan staff y carchar os oeddech yn siarad â'r llys trwy gyswllt fideo o'r carchar.

Paratoi i fynd i'r llys

Dylech siarad â swyddog gwasanaethau cyfreithiol y carchar am gymorth wrth i chi baratoi i fynd ger bron y llys a dod o hyd i gyfreithiwr.

1. Cael tystion ar gyfer eich prawf

- Gofynnwch i'ch cyfreithiwr am gymorth i gael tystion i siarad yn eich prawf.
- Os nad oes gennych gyfreithiwr, gallwch ofyn i'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol am gymorth.
- Ni all y swyddog gwasanaethau cyfreithiol gael tystion ar eich cyfer. Ond gall eich helpu i ysgrifennu llythyr at eich ffrindiau neu eich teulu i ofyn iddynt geisio cael tystion ar eich rhan.
- Gallech ysgrifennu at yr heddlu i ofyn iddynt geisio cael tystion ar eich cyfer. Ond ni all yr heddlu addo y bydd y bobl hyn yn dod i'r prawf.

2. Defnyddio cyfrifiadur i helpu gyda'ch gwaith cyfreithiol

- Ni chewch ddefnyddio'ch cyfrifiadur personol eich hunan i wneud hyn.
- Gofynnwch i'r llywodraethwr os ydych am ddefnyddio cyfrifiadur carchar i'ch helpu gyda'ch gwaith cyfreithiol.
- Bydd y llywodraethwr yn trefnu i chi ddefnyddio un o liniaduron y carchar os byddan nhw'n meddwl bod angen un arnoch er mwyn gwneud eich prawf yn un teg.
- Bydd yn rhaid i chi ddilyn rhai rheolau os bydd y llywodraethwr yn caniatáu i chi ddefnyddio gliniadur carchar.
- Ceir gwybodaeth bellach yn y **Cyfarwyddyd Gwasanaeth Carchardai 2/2001**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

3. Eich eiddo

- Ewch â'ch eiddo personol i gyd gyda chi i'r llys rhag ofn y cewch eich rhyddhau. Os oes yna bethau ar ôl yn y carchar wedi i chi gael eich rhyddhau bydd yn rhaid i chi gysylltu â'r carchar er mwyn trefnu i'w casglu.

Pethau eraill ynghylch bod yn garcharor heb ei gollfarnu

Eich iechyd

- Nid oes yn rhaid i chi dderbyn gofal iechyd GIG gan staff gofal iechyd y carchar os nad ydych yn dymuno .
- Gallwch dderbyn gofal iechyd gan feddyg neu ddeintydd preifat ond mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi dalu.
- Gofynnwch i'r staff gofal iechyd os ydych am wneud hyn. Byddan nhw a'r llywodraethwr fel arfer yn caniatáu i chi wneud hyn.

Pleidleisio

Gallwch barhau i bleidleisio o'r carchar os ydych

- Heb eich colfarnu
- yn euogfarnedig ond heb eich dedfrydu eto
- garcharor sifil sy'n y carchar am beidio â thalu dirwyon neu beidio â gwneud yr hyn mae'r llys wedi gofyn i chi ei wneud (gelwir hyn yn ddirmyg llys)

Rhaid i'ch enw fod ar restr a elwir yn **gofrestr etholiadol** cyn i chi gael pleidleisio.

Os nad ydy'ch enw ar y gofrestr etholiadol yn barod

1. Bydd yn rhaid i chi lenwi ffurflen a'i hanfon at rywun y tu allan i'r carchar a elwir yn Swyddog Cofrestru Etholiadol. Ceir y cyfeiriadau i anfon y ffurflenni atynt yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4650**. Mae yna gopi yn llyfrgell y carchar.
2. Gofynnwch i'ch swyddog personol neu swyddog carchar arall am y ffurflen neu am wybodaeth bellach ynghylch pleidleisio.
3. Ceir mwy o wybodaeth ynghylch pleidleisio yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4650**. Y mae hefyd yn sôn am bethau megis pleidleisio trwy'r post (pan fyddwch yn bwrw'ch pleidlais trwy'r post) neu bleidleisio dirprwyol (pan fydd rhywun arall yn bwrw'ch pleidlais ar eich rhan).

Gwaith a chael eich talu

- **Nid** oes yn rhaid i chi weithio yn y carchar os nad ydych am wneud.
- Os ydych am weithio ond nad oes yna unrhyw waith i chi ei wneud, byddwch yn derbyn swm bach o arian bob wythnos i chi gael prynu'r hyn sydd ei angen arnoch.
- Os byddwch chi'n gwrthod gwaith a gynnigir i chi mae'n bosib na fyddwch chi'n derbyn arian gan y carchar. Ac efallai na fydd unrhyw waith arall yn cael ei gynnig i chi.

Carcharorion Sifil

Carcharorion sifil yw'r rheiny sy'n cael eu carcharu am bethau megis

- peidio â thalu arian cynhaliaeth i ofalu eu plant
- peidio â thalu arian a elwir yn ddirwyon neu'n ddyledion
- peidio â thalu arian y cytunwyd i'w dalu os oedd rhywun roeddent yn eu hadnabod ar fechnïaeth ac nad oedden nhw wedi mynychu'r llys
- peidio â gwneud yr hyn a ofynnir iddynt ei wneud gan y llys.

Gan amlaf caiff carcharorion sifil eu trin yn yr un modd â charcharorion euogfarnedig. Ond mae rhai gwahaniaethau . Er enghraifft, os ydych yn garcharor sifil

- Mae gennych yr un hawliau i ymweliadau, llythyron a galwadau ffôn â charcharorion euogfarnedig. **Gweler tudalen 41.**
- Nid oes yn rhaid i chi gymysgu â charcharorion eraill os nad ydych yn dymuno gwneud hynny.
- Gallwch wisgo eich dillad eich hun. Os nad oes gennych ddigon o ddillad gofynnwch i staff y carchar am rai.
- Mae'n bosib y bydd gennych hawl i bleidleisio os ydych wedi eich anfon i'r carchar oherwydd dirmyg llys neu beidio â thalu dirwy. Ceir gwybodaeth bellach yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4650**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Pethau eraill ynghylch bod yn garcharor sifil

Rhyddhau cynnar o'r carchar

- Mae'n bosib na chewch eich rhyddhau o'r carchar yn gynnar yn dibynnu ar y rheswm y cawsoch eich anfon yno gan y llys. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros dros gyfnod eich dedfryd. Bydd staff y carchar yn edrych ar hyn pan fyddan nhw'n trefnu'r dyddiad y ceuwch eich rhyddhau.
- Gofynnwch i'ch swyddog personol, swyddog carchar arall neu staff prawf am gymorth os
 - nad ydych yn siŵr os ceuwch eich rhyddhau'n gynnar
 - ydych o'r farn y dylid eich rhyddhau'n gynnar ond nad yw staff y carchar wedi ystyried hyn wrth drefnu dyddiad eich rhyddhau.

Apelio yn erbyn cael eich anfon i'r carchar oherwydd dirmyg llys

- Ystyr dirmyg llys yw peidio â gwneud yr hyn a ofynnir gan y llys. Ceuwch apelio os cawsoch eich anfon i'r carchar oherwydd dirmyg llys. Ystyr 'apelio' yw ceisio newid penderfyniad y llys.
- Dylech siarad â swyddog gwasanaethau cyfreithiol y carchar yn gyntaf i gael cyngor ynghylch sut i wneud hyn.

Os cawsoch eich anfon i'r carchar gan y Llys Ynadon

- Apeliwch at Lys y Goron neu gofynnwch i'ch cyfreithiwr wneud hyn o fewn 21 diwrnod i dderbyn eich dedfryd.

Os cawsoch eich anfon i'r carchar gan Lys y Goron neu'r Llys Sirol

- Apeliwch at y Llys Apêl Sifil neu gofynnwch i'ch cyfreithiwr wneud hyn o fewn 14 diwrnod i dderbyn eich dedfryd. Dylid anfon eich apêl at

Civil Appeal Court
Royal Courts of Justice
Strand
London
WC2N 2LL

Carcharorion sydd wedi Mewnfudo

Carcharorion sydd wedi Mewnfudo. Carcharorion sydd wedi mewnfudo yw'r rheiny nad ydynt o'r Deyrnas Unedig yn wreiddiol (Cymru, Lloegr, Yr Alban a Gogledd Iwerddon).

Fel arfer, mae'r rhain yn bobl sy'n cael eu cadw yn y carchar am iddynt dorri rheolau mewnfudo neu droseddu a'u bod yn awr yn aros i weld os cânt eu hanfon yn ôl (alltudio) i'r wlad y daethant ohoni.

Yr Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo sy'n penderfynu'r hyn sydd i ddigwydd i garcharorion sydd wedi mewnfudo.

Yr Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo. Dyma grŵp o bobl sy'n gweithio i'r llywodraeth. Ynhw sy'n rheoli pwy sy'n dod mewn i'r wlad i weithio, i ymweld neu i fyw.

- ✓ Bydd yr Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo'n cysylltu â chi pan fyddwch yn y carchar. Byddant yn edrych ar eich achos pan fyddwch yn y carchar.
- ✓ Bydd yn rhaid i chi ddilyn yr un rheolau â charcharorion heb eu collfarnu pan fyddwch chi'n y carchar. **Dychwelwch i dudalen 7 am wybodaeth bellach**
- ✓ Dylech geisio gael cymorth gan gyfreithiwr. Cysylltwch â'r grŵp 'Gwasanaeth Cyngor Mewnfudo (Immigration Advisory Service)' os nad oes gennych gyfreithiwr. **Mae'u cyfeiriad ar dudalen 20.** Dyle'ch bod yn cael ffonio, ysgrifennu at neu hyd yn oed anfon ffacs at eich cyfreithiwr. Neu fe allent ymweld â chi.
- ✓ Gofynnwch gymorth gan y bobl ganlynol os ydych ei angen
 - eich swyddog personol os oes un gennych
 - y swyddog carchar sy'n gofalu am eich adain
 - rhywun a elwir yn swyddog cydraddoldeb hiliol yn y carchar
 - neu rywun a elwir yn gydlynnydd carcharorion tramor os oes yna un yn eich carchar.
- ✓ Os oes angen cyfieithydd arnoch mae'n bosib y cewch chi un. (Dyma yw rhywun a all helpu i chi ddeall rhywbeth a ddwedir yn Saesneg).
- ✓ Cewch edrych ar daflen o'r enw **Gwybodaeth a Chyngor ar gyfer Carcharorion Tramor** am wybodaeth bellach. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Cadw mewn cysylltiad â'r staff sy'n edrych ar eich achos

- Bydd pobl o'r Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo yn cysylltu â chi yn ystod eich cyfnod yn y carchar. Mae'n bosib eu bod yn gweithio yn eich carchar yn barod, neu eu bod yn ymweld â'ch carchar.
- Gallwch hefyd gysylltu â nhw os oes angen.
- Gallwch ofyn i'ch cyfreithiwr, neu swyddog carchar neu'r llywodraethwr i gysylltu â'r staff mewnfudo sy'n edrych ar eich achos.

Gofyn am gael eich rhyddhau ar fechnïaeth (golyga hyn ofyn am gael eich rhyddhau o'r carchar tra edrychir ar eich achos)

- Mae'n bosib y gallwch ofyn am gael eich rhyddhau o'r carchar ar fechnïaeth.
- Mae'n rhaid i chi lenwi ffurflen **IS 91R** i ofyn am gael eich rhyddhau ar fechnïaeth.
- Ceir rhagor o wybodaeth ynghylch cael eich rhyddhau ar fechnïaeth ar y daflen.
- Gallwch gael mwy o gymorth i ofyn am fechnïaeth gan
 - grŵp o'r enw'r Gwasanaeth Cyngori ar Fewnfudo (**mae'r manylion ar dudalen 21**)
 - staff mewnfudo sy'n gweithio mewn neu'n ymweld â'ch carchar
 - eich cyfreithiwr neu staff y carchar. Gallant gysylltu â'r staff mewnfudo sy'n edrych ar eich achos.

Pobl a all eich helpu

1. Y Gwasanaeth Cyngori ar Fewnfudo (Immigration Advisory Service)

Mae'r bobl hyn yn rhoi gwybodaeth yn rhad ac am ddim ac yn helpu carcharorion mewnfudo.

Immigration Advisory Service
Head Office
3rd Floor
County House
190 Great Dover Street
London
SE1 4YB

Ffôn cyffredinol 0207 967 1200

Y llinell gymorth 0207 967 1299 (yn ystod oriau gwaith).

Ffacs 0207 403 5875

2. Y Gwasanaeth Cyngor ar Garcharu (Detention Advice Service)

Gall y bobl hyn roi cyngor a chymorth ynghylch pethau'n ymwneud â bod yn garcharor sydd wedi mewnfudo. Gallant eich helpu i weld cyfreithiwr ac maent yn aml yn ymweld â charchardai.

Detention Advice Service
Unit B3
62 Beechwood Road
London
E8 3DY

Ffôn 0207 254 6888

Ffacs 020 7254 8555

3. Y Cydgyngor ar gyfer Lles Mewnfudwyr (The Joint Council for the Welfare of Immigrants - JCWI)

Mae'r rhain yn rhoi cymorth, gwybodaeth a chyngor i garcharorion sydd wedi mewnfudo.

Joint Council for the Welfare of Immigrants
115 Old Street
London
EC1 9RT

Ffôn 020 7251 8706

Ffacs 0207 251 8707

Os ydych yn un o'r ceiswyr lloches (rhywun sydd wedi gadael ei famwlad gan ei fod mewn perygl ac yn aros i ddarganfod os gall aros yn y Deyrnas Unedig), cysylltwch â:

4. Canolfan Gyfreithiol i Ffoaduriaid (Refugee Legal Centre - RLC)

Refugee Legal Centre
Nelson House
153-157 Commercial Road
London
E1 2DA

Ffôn 0207 780 3200

Ffacs 0207 780 3201

Gallwch hefyd ffonio'r rhifau canlynol

1. Rhif **rhadffôn** 0800 592 3333 neu 0207 780 3333

Gallwch ffonio'r rhif hwn ar ddydd Llun, Mercher a Gwener o 10.30am i 1.00pm ac o 2.00pm i 4.30pm.

2. Os oes angen i chi siarad â rhywun yn gyflym mewn **argyfwng** gallech ffonio 07831 598057.

Gallwch ffonio'r rhif hwn yn ystod yr wythnos ac ar benwythnosau o 6.00pm i 8.00am .

Apelio yn erbyn eich euogfarn neu ddedfryd

Geiriau defnyddiol

Eich euogfarn. Pan benderfynodd y llys eich bod yn euog o'ch trosedd.

Eich dedfryd. Yr hyn mae'r llys yn ei ddweud sy'n rhaid digwydd o ganlyniad i'ch euogfarn.

Apelio. Dyma pryd rydych yn ceisio newid penderfyniad y llys am eich euogfarn neu'ch dedfryd.

Gallwch geisio newid y penderfyniad a wnaed ynghylch eich **euogfarn** a'r **ddedfryd** a roddwyd i chi. Gelwir hyn yn apel. Bydd eich cyfreithiwr yn gallu'ch cynghori a allwch apelio ac ynghylch yr hyn y gallwch apelio amdano.

Prif Bwyntiau

- Meddyliwch yn galed cyn penderfynu apelio. Weithiau, os nad yw'r apel yn llwyddo, gall y llys benderfynu ychwaneguamser rydych yn ei dreulio yn y carchar yn apelio at hyd eich dedfryd.
- Sicrhewch eich bod yn derbyn cyngor gan eich cyfreithiwr neu fargyfreithiwr cyn i chi benderfynu ar unrhyw beth.
- Efallai y bydd angen i chi apelio'n gyflym. Fel arfer o fewn 28 diwrnod i'ch euogfarn neu ddedfrydu. Mae'n bosib y cewch apelio ar ôl hyn. Gofynnwch i'ch cyfreithiwr am gyngor.
- Siaradwch â rhywun yn y carchar a elwir yn swyddog gwasanaethau cyfreithiol. Fe ellyn nhw helpu esbonio sut i apelio.
- Os ydych yn apelio bydd angen i chi gael yr arian i dalu amdano. Fe allech ymgeisio i gael arian a elwir yn Ariannu Gwasanaethau Cyfreithiol.

Sut i apelio

1. Siaradwch â'ch cyfreithiwr neu fargyfreithiwr. Os na chawsoch gyfle i siarad ag ef/hi yn y llys, gofynnwch i'r llywodraethwr os gallwch ei weld/gweld ar ymweliad.

Bydd eich cyfreithiwr neu fargyfreithiwr yn

- dweud wrthy ch pa siawns sydd gennych o apelio'n llwyddiannus yn ei farn ef/barn hi
- cwblhau'r ffurflenni os byddwch chi'n penderfynu apelio.

2. Gofynnwch am gael siarad â'r swyddog gwasanaethau cyfreithiol. Gall esbonio sut i apelio.

3. Gall y swyddog gwasanaethau cyfreithiol ddweud pa ffurflenni sy'n rhaid i chi eu llenwi ac i ble y dylech eu hanfon. Dibynna hyn ar y lle y cawsoch eich prawf - Llys y Goron neu'r Llys Ynadon.

4. Os gall eich apêl fynd yn ei flaen, gwnewch gais am yr arian i dalu am yr apêl. **Arian Gwasanaethau Cyfreithiol** yw enw'r arian sydd angen i chi wneud cais amdano .

Mae'r Arian Gwasanaethau Cyfreithiol (arian) a dalwyd ar gyfer eich prawf yn eich galluogi i dderbyn cyngor ynghylch sut i apelio'n unig, ac nid i wneud yr apêl ei hun.

Beth i'w wneud os...

...ydych am newid eich cyfreithiwr neu fargyfreithiwr.

- Siaradwch â'r cyfreithiwr neu fargyfreithiwr sydd gennych nawr a dywedwch wrthynt pam rydych am newid. Byddant yn gofyn i'r Barnwr os ydy'n iawn i chi newid.
- Neu gallwch dalu i weld cyfreithiwr neu gynghorydd cyfreithiol o'ch dewis chi.

...ydych am gael eich rhyddhau ar fechnïaeth pan fyddwch chi'n aros i'ch apêl ddigwydd.

- Mae angen i chi lenwi ffurflen o'r enw **Ffurflen B** a'i hanfon at y Llys Apêl.

Os caiff eich apêl ei wrthod (golyga hyn nad yw'n llwyddiannus)

- Gallwch ofyn i grŵp o bobl o'r enw'r **Comisiwn Adolygu Achosion Troseddol** (Criminal Cases Review Commission) am edrych ar eich achos.
- Gallan nhw edrych ar achosion lle credant fod camgymeriad wedi'i wneud. aGllan nhw wedyn anfon yr achos yn ôl at y Llys Apêl.
- Bydd angen i chi ddangos **gwybodaeth neu dystiolaeth newydd iddyn nhw** na chafodd ei thrafod yn y prawf na'r apêl.
- Mae'n bosib y cewch gymorth gan gyfreithiwr.
- Efallai y gallwch gael Arian Gwasanaethau Cyfreithiol i'ch helpu. Bydd yn rhaid i chi lenwi ffurflenni o'r enw **CDS1** a **CDS2** i ofyn am yr arian hwn.
- Ceir gwybodaeth bellach ym mhennod 3, **Gorchymyn 4400**. Gallwch gael hyd i gopi yn llyfrgell y carchar.

Darganfod am ba hyd y byddwch yn y carchar

Prif bwyntiau

- Y llys sy'n penderfynu ar hyd eich dedfryd, ond cymer amser i drefnu'r manylion.
- Hysbysir chi o ddyddiad olaf eich dedfryd pan fyddwch yn mynd i mewn i'r carchar. Os ydy'r carchar yn aros am wybodaeth am hyd eich dedfryd, mae'n bosibl y bydd y wybodaeth a roddir i chi yn wybodaeth **dros dro**. Golyga hyn y gall newid.
- yn y carchar. Nid yw hyn yn rhan o'ch dedfryd. **Gweler tudalen 85 am wybodaeth bellach.**
- Siaradwch â'ch swyddog personol neu aelod arall o staff y carchar os oes angen help arnoch i ddeall eich dedfryd carchar.

Eich dedfryd - nid yw hyn yn trafod dedfryd oes neu amhenderfynedig ar gyfer carcharorion diogelwch cyhoeddus

Cyfrifir eich dedfryd drwy edrych ar

- ddyddiad eich dedfrydu
- hyd eich dedfryd
- dyddiad cyflawni'r drosedd
- bydd y gwasanaeth carchar yn ystyried unrhyw amser roeddech yn ei dreulio yn y carchar ar remand am y drosedd os oedd wedi'i chyflawni cyn 2005.
- os oedd eich trosedd ar ôl 4 Ebrill 2005 gall y llys ddweud wrth y carchar am beidio ag ystyried yr amser roeddech chi'n ei dreulio ar remand .

Faint o amser fyddwch chi'n ei dreulio yn y carchar?

Mae hyn yn dibynnu ar ddyddiad cyflawni'r drosedd. Mae gwybodaeth ychwanegol yn dechrau ar **dudalen 145**.

Dedfrydau dros 12 mis i oedolion

- Bydd eich rhyddhau yn ddiamod (AUR).
- **Ni** chewch eich goruchwyllo gan Reolwr Troseddwyr.
- Byddwch yn derbyn gwybodaeth o'r enw hysbysiad. Bydd yr hysbysiad yn esbonio ystyr hwn a bydd yn rhaid i chi ei lofnodi.

Troseddau a ddigwyddodd cyn 4 Ebrill 2005

Os ydy'ch dedfryd yn llai na blwyddyn o hyd

- Cewch eich rhyddhau ar hanner ffordd heb drwydded (oni bai eich bod o dan 21).

Os ydy'ch dedfryd yn fwy na blwyddyn ond yn llai na 4 blynedd o hyd

- Cewch eich rhyddhau wedi i chi gyflawni **hanner** eich dedfryd.
- Pan ddigwydd hyn, mae'n rhaid i chi weld rhywun o'r gwasanaeth prawf a fydd yn sicrhau'ch bod yn cadw at reolau'ch trwydded.
- Mae eich trwydded yn gorffen dri chwarter ffordd drwy eich dedfryd.

Os ydy'ch dedfryd yn fwy na 4 blynedd o hyd

- Gallwch wneud cais am barôl wedi i chi gyflawni **hanner** eich dedfryd.
- Os byddwch chi'n cael parôl, bydd rhywun o'r gwasanaeth prawf yn parhau i gadw llygad arnoch wedi i chi gael eich rhyddhau.
- Os **na** fyddwch chi'n cael parôl, efallai y cewch ymgeisio eto bob blwyddyn nes bod llai na 13 mis gennyh ar ôl i'w gyflawni yn y carchar.
- Os **na** fyddwch chi'n cael parôl o gwbl, cewch eich rhyddhau cyn diwedd eich dedfryd. Gelwir y dyddiad y byddwch chi'n cael eich rhyddhau yn Ddyddiad Di-Barôl. Bydd yn rhaid i chi weld rhywun o'r tîm prawf a bydd yn gweithio gyda chi ac yn gwirio eich bod yn cadw at reolau'ch trwydded.

Mwy am droseddau a ddigwyddodd cyn 4 Ebrill 2005

Dedfrydau Estynedig

- Gallwch dderbyn dedfryd estynedig ar gyfer trosedd dreisgar neu rywiol.
- Mae'r dyddiad y byddwch yn gadael y carchar yn dibynnu ar yr amser mae'r Barnwr yn ddweud y dylech ei dreulio yn y carchar.
- Os byddwch chi'n cael parôl mae'n bosibl y bydd angen i chi dreulio cyfnod hirach ar drwydded.
- Os na fyddwch chi'n derbyn parôl, mae'n bosibl y cewch ymgeisio eto bob flwyddyn.
- Os na, cewch eich rhyddhau cyn diwedd eich dedfryd. Gelwir y dyddiad y cewch eich rhyddhau yn 'Ddyddiad Di-Barôl'. Bydd yn rhaid i chi weld rhywun o'r tîm prawf a bydd yn gweithio gyda chi ac yn gwirio eich bod yn cadw at reolau'ch trwydded.

Troseddau a ddigwyddodd ar neu ar ôl 4 Ebrill 2005

Os ydy'ch dedfryd yn fwy na blwyddyn ond yn llai na 4 blynedd o hyd

- Cewch eich rhyddhau wedi i chi gyflawni **hanner** eich dedfryd.
- Pan ddigwydd hyn, mae'n rhaid i chi weld rhywun o'r gwasanaeth prawf a fydd yn sicrhau'ch bod yn cadw at reolau'ch trwydded.

Dedfrydau estynedig

- Os oes gennych ddedfryd estynedig, bydd angen i chi **wneud cais** am barôl. Cewch wneud hyn wedi i chi gyflawni rhan carchar eich dedfryd.
- Os na fyddwch chi'n cael parôl, mae'n bosibl y cewch chi ymgeisio eto bob blwyddyn.

Troseddau a gyflawnwyd cyn 1 Hydref 1992

- Gallwch wneud cais am barôl wedi i chi gyflawni **trydedd ran o'ch** dedfryd.
- Os byddwch chi'n cael parôl cewch eich rhyddhau o'r carchar ar drwydded hyd ddwy ran o dair o'r amser.
- Os **na** fyddwch chi'n cael parôl, mae'n bosibl y cewch barhau i apelio bob blwyddyn oni bai bod llai na 13 mis gennych ar ôl i'w gyflawni. Os nad ydych byth yn cael parôl, cewch eich rhyddhau o'r carchar wedi i chi gyflawni **dwyr ran o dair o'ch** dedfryd.
- Os byddwch chi'n troseddu eto tra ar barôl mae'n bosibl y bydd yn rhaid i chi gyflawni gweddill eich dedfryd.

Mae gwybodaeth bellach ynghylch rhyddhau ar drwydded a pharôl yn dechrau ar dudalen 141.

Pethau i'w trefnu y tu allan i'r carchar

1. Plant a phobl eraill rydych yn gofalu amdanynt

- Os oes yn rhaid i chi drefnu gofal am blant neu am bobl eraill rydych yn gofalu amdanynt, soniwch wrth staff y carchar yn syth.

Taliadau Asiantaeth Cynnal Plant

- Os ydych wedi bod yn talu arian cynhaliath plant, mae angen i chi hysbysu'r Asiantaeth Cynnal Plant eich bod yn y carchar.
- Mae'n rhaid i chi ddweud wrth yr Asiantaeth Cynnal Plant am hyn o fewn wythnos. Mae'n drosedd os na fyddwch yn dweud wrthyn nhw am unrhyw newidiadau o fewn wythnos .
- **Nid** oes yn rhaid i chi dalu cynhaliath plant os nad ydych yn gweithio neu os ydych yn derbyn budd-daliadau.

Gallwch ysgrifennu atynt yn
Child Support Agency
National Helpline
PO Box 55
Brierly Hill
DY5 1YL

Ffôn 08457 138 924

2. Budd-daliadau

Os ydych eisoes yn derbyn budd-daliadau

- Siaradwch â'ch swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol cyn gynted ag sy'n bosib i drefnu pethau. Neu gofynnwch i rywun yn eich teulu wneud hyn ar eich rhan.
- Os ydych yn y carchar am dros 21 diwrnod, yr unig fudd-dal y byddwch fel arfer yn ei dderbyn yw budd-dal tai.
- Os ydych o'r farn bod ar y swyddfa Canolfan Byd Gwaith arian budd-dal i chi dylech ysgrifennu atynt a gofyn iddynt anfon yr arian atoch yn y carchar. Bydd yn rhaid iddynt anfon **giro** yn enw'r **llywodraethwr**. Caiff yr arian ei dalu wedyn i mewn i'ch arian preifat.
- Os na allwch gael yr arian hwn, gallech ei hawlio wedi i chi gael eich rhyddhau.

Os oeddech yn gweithio

- Efallai y bydd angen i'ch teulu hawlio budd-daliadau tra'ch bod yn y carchar neu ar remand.
- Dylen nhw gysylltu â swyddfa'r Canolfan Byd Gwaith leol cyn gynted ag sy'n bosib .

Sicrhewch eich bod yn cysylltu â'ch swyddfa Canolfan Byd Gwaith cyn gynted â bo modd. Os na, mae'n bosibl y cewch chi neu eich teulu anawsterau derbyn budd-daliadau nawr a phan gewch eich rhyddhau.

3. Talu rhent neu forgais

- Mae'n bosibl y gallwch chi neu'ch teulu hawlio **Budd-dal Tai** er mwyn helpu i dalu'r rhent neu'r morgais.
- Mae'n syniad da i gael cyngor am hyn gan y bydd yn dibynnu a ydych wedi derbyn euogfarn neu a ydych ar remand.

Ysgrifennwch at eich landlord neu'ch asiant tai i adael iddynt wybod eich bod yn y carchar. Dywedwch wrthynt

- Am ba mor hir y byddwch yn y carchar.
- Os bydd unrhyw un yn gofalu am eich tŷ.

Os oeddech yn byw gyda'ch teulu ac eisoes yn derbyn Budd-dal Tai

- Ysgrifennwch at y Swyddfa Budd-dal Tai i ddweud wrthynt eich bod yn y carchar.
- Dylai eich teulu hefyd ysgrifennu atynt i ofyn am gael cymryd drosodd eich budd-daliadau tra'ch bod yn y carchar.

Os oes angen i'ch teulu d dechrau derbyn Budd-dal Tai

- Dylech ysgrifennu at y Swyddfa Budd-dal Tai er mwyn gwneud cais am Fudd-dal Tai.

Os oeddech yn byw ar eich pen eich hun

- Gallwch hawlio Budd-dal Tai tra'ch bod ar remand am hyd at 52 wythnos. Neu os byddwch yn y carchar am lai na 13 wythnos.
- Os nad oeddech yn derbyn Budd-dal Tai yn barod, ysgrifennwch at eich cyngor lleol i ofyn am ffurflen i'w hawlio.
-

Os na allwch dalu'r rhent ac na allwch gael budd-dal tai

- Efallai y byddwch am roi'ch tŷ yn ôl i'r landlord neu'r asiant tai. Mae'n bosib y bydd hyn yn well na bod yn ddyledus iddynt am swm mawr o arian a mynd i ddyled.
- Mae'n bosib y bydd eich landlord yn cytuno i gael hyd i rywle arall i chi fyw wedi i chi adael y carchar.
- **Gofynnwch i NARCO neu i'r Ganolfan Gyngori am gyngor yn gyntaf.**
- Mae'n bosib y bydd y sefydliadau hyn yn ymweld â'r carchar. Os na, gallwch ffonio NARCO ar 0800 0181 259

Eich morgais

Mae'n bosib y cewch chi neu'ch teulu dderbyn cymorth i dalu rhan **llog** eich morgais os

- oeddech yn byw gyda'ch teulu ac maent yn aros yn y tŷ
- **nad** ydych wedi derbyn euogfarn neu os ydych yn aros i'ch dedfrydu, ac rydych yn prynu tŷ ar eich pen eich hun.

Beth i'w wneud

- ✓ Dylech chi neu'ch teulu ysgrifennu at y swyddfa Canolfan Byd Gwaith leol os ydych chi neu nhw am hawlio budd-dal tai.
- ✓ Sicrhewch eich bod yn hysbysu'ch Cwmni Morgais, banc neu gymdeithas adeiladu eich bod yn y carchar.
- ✓ Dywedwch wrthynt hefyd yr hyn rydych ci'n meddwl fydd yn digwydd. Er enghraifft, os ydych am dalu rhan llog y morgais yn unig. Neu os ydych yn credu na fyddwch yn gallu talu o gwbl.
- ✓ Mae'n bosibl y gallwch gael saib o'r taliadau. Neu werthu'r tŷ.

Sut bydd y Budd-dal Tai'n cael ei dalu

Os oeddech chi'n prynu eich cartref cyn 2 Hydref 1995

- Wythnos 1 hyd 8 Ni chewch **unrhyw** arian tuag at gostau'ch tŷ
- Wythnos 9 hyd 27 Cewch hanner yr arian
- Wythnos 27 ymlaen Cewch yr arian i gyd

Os oeddech chi'n prynu eich cartref ar ôl 2 Hydref 1995

- Wythnos 1 hyd 39 Ni chewch **unrhyw** arian tuag at gostau'ch tŷ
- Wythnos 39 ymlaen Cewch yr arian i gyd

4. Treth Cyngor

Beth i'w wneud

- ✓ Hysbyswch eich cyngor lleol eich bod yn y carchar. Efallai na fydd angen i chi dalu treth cyngor neu bydd yn rhaid i'ch teulu dalu llai o dreth cyngor.
- ✓ Dylech dderbyn taflen am y dreth cyngor pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar. Dylai bod rhai ffurflenni gyda'r daflen. Llenwch y ffurflenni i gysylltu â'ch cyngor lleol.

5. Biliau megis dŵr, nwy, trydan a'r ffôn

Ni fyddwch chi'n derbyn cymorth gyda'r rhain tra'ch bod yn y carchar.

Beth i'w wneud

- ✓ Gallwch ysgrifennu at y cwmnïau i ddweud wrthynt eich bod yn y carchar. Gofynnwch i'r staff eich helpu i ysgrifennu'r llythyr.
- ✓ Gallwch ofyn a fyddai'n bosibl i chi dalu'r biliau wedi i chi adael y carchar. Neu gallwch ofyn am gael droi'r nwy, y dŵr neu'r trydan i ffwrdd.

6. Yswiriant Gwladol

Os oeddech chi'n talu Yswiriant Gwladol cyn dod i'r carchar

- **Ni fyddwch chi'n derbyn** unrhyw Yswiriant Gwladol tra'ch bod yn y carchar.
- Ond os ydych rhwng 16 a 18 mlwydd oedd byddwch yn derbyn credyd treth.
- Gallwch hefyd dderbyn credydau treth os ydych rhwng 60 a 65 mlwydd oed.

Arian Yswiriant Gwladol rydych yn ei dalu

Tra yn y carchar

Ni allwch dalu

- Mathau o Yswiriant Gwladol a elwir yn Ddosbarth 1 a Dosbarth 2 (yn ymwneud â bod mewn swydd).
- Ond **mae'n bosib** y dalu hwn os ydych ar brosiect arbennig tra yn y carchar. Er enghraifft, lle cewch eich talu am wneud gwaith yn y gymuned.

Gallwch dalu

- Math o Yswiriant Gwladol a elwir yn Ddosbarth 3.
- Os ydych yn atal talu'r math hwn o Yswiriant Gwladol, gall effeithio ar eich pensiwn neu fudd-dal profedigaeth . Dibynna hyn ar bethau megis hyd eich dedfryd.

Am wybodaeth bellach, cysylltwch â'ch swyddfa Canolfan Byd Gwaith neu ysgrifennwch at

HM Revenue & Customs
National Insurance Contributions Office
Benton Park View
Newcastle on Tyne
NE98 1ZZ

Ffôn 0845 302 1479

7. Eich pensiwn y wladwriaeth

Ni chewch eich pensiwn y wladwriaeth os

- ydych wedi'ch dedfrydu.
- tra'ch bod ar remand neu'n aros i'ch prawf.

Byddwch chi'n derbyn eich pensiwn os

- Cewch eich rhyddhau heb eich dedfrydu. Byddwch chi'n derbyn yr arian pan gewch eich rhyddhau.

Os oes partner gennych

- Bydd eich partner yn parhau i dderbyn ei phensiwn tra'ch bod yn y carchar oni bai ei bod yn derbyn rhywbeth o'r enw **cynnydd dibynnol**.
- Dylai wirio gyda'i swyddfa Canolfan Byd Gwaith os nad ydy'n sicr.

Am wybodaeth bellach, ysgrifennwch at y Gwasanaeth Pensiwn yn

National Pension Centre
Tyneview Park
Whitley Road
Benton
Newcastle-upon-Tyne
NE98 1BA

Ffôn 0845 6060 265

8. Treth incwm

- Mae'n bwysig eich bod yn cadw llygad ar unrhyw beth sy'n ymwneud â threth tra'ch bod yn y carchar.
- Mae'n bosib y bydd sefydliad fel y Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn ymweld â'ch carchar a byddant yn gallu'ch helpu i roi trefn ar eich treth.

Beth i'w wneud

- ✓ Cysylltwch â'ch swyddfa dreth os ydych angen cymorth. Rhowch eich Rhif Yswiriant Gwladol Cenedlaethol a'ch cyfeir-rif os yn bosib.
- ✓ Os nad ydych yn siŵr pa swyddfa dreth yw'ch un chi, gofynnwch i'r swyddfa dreth leol.
- ✓ Os byddwch chi'n derbyn ffurflenni treth, bydd angen i chi eu cwblhau. Neu os oes gennych unrhyw incwm sydd angen i chi eu hysbysu amdano.
- ✓ Gall rywun gysylltu â'r swyddfa dreth ar eich rhan. Ond bydd angen i chi roi rhywbeth ar bapur i ddweud ei bod yn iawn iddynt wneud hynny.
- ✓ Os ydy'ch cyflogwr yn cadw'ch swydd i chi tra'ch bod yn y carchar, gofynnwch roi hyn ar bapur fel bod gennych record.
- ✓ Gallwch barhau i dderbyn eich **lwfansau personol** tra'ch bod yn y carchar. Lwfans personol yw swm yr incwm y gallwch ei dderbyn yn flynyddol heb i chi orfod talu treth arno.

Gallwch gysylltu â'ch swyddfa dreth leol i ddarganfod

- ✓ A allwch newid arian Credyd Treth Plant i enw'ch gwraig neu'ch partner, os ydynt yn gweithio.
- ✓ A allwch adennill y dreth a gymerir o log eich banc neu gymdeithas adeiladu. Bydd angen i chi lenwi ffurflen i wneud hyn.
- ✓
- ✓ Neu i gael cyngor os oeddech yn gweithio ar gyfer chi'ch hunan (hunangyflogedig).

Pobl a all eich helpu yn y carchar

- Gallwch siarad â staff y carchar ynghylch unrhyw broblemau sydd gennych tra'ch bod yn y carchar.
- Mae yna bobl eraill a all eich helpu hefyd.
- Dylai staff y carchar adael i chi wybod pwy arall a all helpu. Dylai gwybodaeth ynghylch hyn fod ar gael ar eich adain hefyd.

Dyma restr o bobl eraill yn y carchar a all eich helpu. Mae yna fwy o bobl ar y dudalen nesaf.

Os byddwch chi'n teimlo'n drist neu os ydych yn poeni neu os hoffech siarad â rhywun, gallwch siarad â

- ✓ **Chaplan neu rywun arall yn ymwneud â chrefydd.**
- ✓ **Y Samariaid.** Gadewch i staff y carchar wybod os hoffech siarad â'r Samariaid. Y Samariaid yw pobl y gallwch siarad â nhw'n breifat os byddwch chi'n teimlo'n drist iawn neu'n poeni neu'n teimlo eich bod am frifo neu ladd eich hun. Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd. Gallwch weld Samariad, siarad â nhw ar y ffôn yn breifat (bydd angen i chi ofyn am y rhif lleol) neu ysgrifennu atynt
Chris
PO Box 9090
Stirling
FK8 2SA
- ✓ **Carcharorion eraill a elwir yn wrandawr neu'n bydi.** Gwrandawyr yw **carcharorion** sydd wedi'u hyfforddi i wrando arnoch ac i'ch cefnogi os ydych yn teimlo'n drist iawn neu'n poeni. **Ni** fyddan nhw'n dweud wrth staff y carchar am yr hyn rydych wedi'i drafod oni bai eu bod yn poeni y byddwch yn brifo eich hun neu rywun arall. Mewn ambell i garchar mae yna hefyd bydis. Bydis yw carcharorion sy'no i wrando arnoch os oes angen arnoch rywun i siarad â nhw. Fe all bydis sôn wrth staff y carchar am yr hyn rydych wedi eu dweud os bydd angen iddynt.
- ✓ **Ymwelwyr carchar swyddogol.** Pobl leol yw'r rhain a all ymweld â charcharorion nad ydynt efallai yn derbyn lawer o ymwelwyr neu sydd efallai am siarad â rhywun o du allan i'r carchar. Siaradwch â rhywun a elwir yn swyddog cyswllt ymweliad carchar swyddogol i ofyn i un o'r bobl yma eich ymweld â chi.

Pobl eraill a all eich helpu

Os ydy rhywun yn eich brifo neu'n ymddwyn yn dreisgar tuag atoch

- ✓ Siaradwch ag **unrhyw** aelod o staff y carchar yn syth. Byddant yn gallu eich helpu.
Cymorth gyda phethau eraill
- ✓ Mae **sefydliadau eraill** yn helpu carcharorion hefyd. Er enghraifft, mae'r Ganolfan Cyngor ar Bopeth yn helpu gyda phethau megis arian a'r gyfraith. Mae Alcoholigion neu Narcotigion Anhysbys yn rhoi cymorth gyda phroblemau cyffuriau neu alcohol. Gofynnwch i staff y carchar pa cymorth sydd ar gael yn eich carchar.
- ✓ **The New Bridge Foundation.** Dyma sefydliad sy'n helpu carcharorion trwy ddod i ymweld â phobl yn y carchar a'u helpu i baratoi am fywyd ar ôl carchar. Gofynnwch staff y carchar os ydych am i wirfoddolwr ddod i'ch carchar. Neu fe allwch gysylltu â'r New Bridge Foundation yn

The New Bridge Foundation
27a Medway Street
London
SW1P 2BD
Ffôn 0207 976 0779

Gyda phwy i drafod problemau yn y carchar

- ✓ **Y Bwrdd Monitro Annibynnol.** Mae'r rhain yn bobl sy'n gwirio carchardai er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu rhedeg mewn ffordd dda a theg. Nid ydynt yn gweithio i'r carchar. Maent yn bobl o'r ardal leol sy'n wirfoddolwyr. Os oes cwyn gennych sy'n ymwneud â bywyd yn y carchar fe allwch ofyn i weld rhywun o'r Bwrdd Monitro Annibynnol y tro nesaf byddant yn y carchar. Mae angen i chi lenwi ffurflen arbennig er mwyn gwneud hyn. Fe dyle'r ffurflen a thaflen ynghylch y Bwrdd Monitro Annibynnol fod ar gael yn adain eich carchar.
- ✓ Cewch hefyd gwyno i staff y carchar neu i rywun o'r enw'r Ombwdsmon Carchardai a Phrawf. **Gweler tudalen 117 am wybodaeth bellach.**

Cadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau

Mae'n rhaid i'r carchar eich helpu i gadw mewn cysylltiad â theulu a ffrindiau.

Yn y carchar gallwch

- ysgrifennu llythyron
- wneud galwadau ffôn
- gael pobl i ymweld â chi.

Gofynnwch i swyddog carchar am gymorth gyda'r rhain os oes angen.

Ymweliadau gan deulu a ffrindiau

Prif bwyntiau (mae yna mwy ar y dudalen nesaf)

- ✓ Fel arfer bydd yn rhaid i chi gwblhau ffurflen a elwir yn **Orchymyn Ymweld** cyn i rywun allu ymweld â chi yn y carchar (oni bai eich bod yn garcharor heb ei gollfarnu neu sifil)
- ✓ Bydd yr ymweliadau'n digwydd mewn neuadd yn y carchar. Bydd staff y carchar yn dweud wrthy ch chi ym mha ran o'r neuadd y dylech eistedd.
- ✓ Llywodraethwr pob carchar sy'n penderfynu ar yr amserau a'r dyddiau y gall ymweliadau ddigwydd. Fel arfer **ni all** ymweliadau ddigwydd ar wyliau cyhoeddus (megis Nadolig a Phasg).
- ✓ Mae'n bosibl y bydd yn rhaid i staff y carchar benderfynu os caiff plant ymweld â chi neu beidio. Bydd hyn yn dibynnu hyn ar bethau fel eich trosedd a'ch ymddygiad yn y carchar. Bydd staff y carchar yn gadael i chi wybod os digwydd hyn.

- ✓ Fel arfer bydd hyd at 3 oedolyn ynghyd ag unrhyw blant yn cael ymweld â chi bob tro. Mae'n rhaid i bawb ymweld ar yr un pryd. Ac mae'n rhaid i enwau pawb fod ar y Gorchymyn Ymweld.
- ✓ Fel arfer bydd yn rhaid i blant fod gydag oedolyn. Ond mewn rhai carchardai gall y rheiny rhwng 16 a 18 ymweld ar eu pen eu hunain.
- ✓ Mae'n syniad da i ddarganfod pwy sy'n ymweld â chi. Os bydd grŵp arall yn cyrraedd ar yr un diwrnod, efallai na chânt eich gweld.
- ✓ Ceir mwy o wybodaeth yn **Gorchmynion Gwasanaeth Carchardai 4410**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Ar gyfer carcharorion heb eu collfarnu neu sifil

- ✓ Fel arfer, bydd angen i'ch teulu ffonio'r carchar er mwyn trefnu amser i'ch gweld. **Ni** fydd yn rhaid i chi lenwi Gorchymyn Ymweld.
- ✓ Fel arfer mae gennych hawl i 3 ymweliad yr wythnos. Mae'r ymweliadau hyn yn para am awr yr un. Gall un o'r ymweliadau hyn fod ar benwythnos.
- ✓ Mewn rhai carchardai, cewch ymweliadau byrrach ar fwy o ddyddiau.
- ✓ Mae'n bosibl y cewch chi fwy o ymweliadau neu rai hirach. Dibynna hyn ar bethau megis eich ymddygiad a'r carchar rydych ynddo . **Gweler tudalen 64**.
- ✓ Gall hyd at 3 oedolyn ddod gydag unrhyw blant ar gyfer pob ymweliad.
- ✓ Os oes yna blant yn eu harddegau yn dod i ymweld â chi, gwiriwch gyda staff y carchar. Mewn rhai carchardai mae plant yn eu harddegau yn cael eu cyfrif fel oedolion.
- ✓ Mae'n bosibl y cewch ymweld â rhywun yn eich teulu sy'n garcharor heb ei gollfarnu mewn carchar arall. Fel arfer, gall hyn ddigwydd dim ond os ydy'n debyg y bydd y ddau ohonoch yn y carchar am fis arall. Gofynnwch i staff y carchar os hoffech wneud hyn.

Ar gyfer pob carcharor arall

- ✓ Cewch gael o leiaf 2 ymweliad bob 4 wythnos. Bydd yr ymweliadau'n para am awr.
- ✓ Mae'n bosibl y cewch chi fwy o ymweliadau yn dibynnu ar eich ymddygiad yn y carchar. **Gweler tudalen 64.**

Sut i drefnu ymweliad

1. Llenwch ffurflen o'r enw Gorchymyn **Ymweld**. Cewch Orchymyn Ymweld newydd bob 2 wythnos.
2. Ysgrifennwch enwau bob un person rydych am iddyn nhw ymweld â chi ar y ffurflen. Ychwanegwch enwau unrhyw blant sydd am ymweld â chi.
3. Anfonwch y Gorchymyn Ymweld at 1 o'r bobl rydych am eu gweld.
4. Rhaid i'r bobl sy'n ymweld â chi ddod â'r ffurflen gyda nhw.

Gwybodaeth ychwanegol ynghylch ymweliadau

Ymweld â rhywun o'ch teulu sydd mewn carchar arall

Cewch ymweld ag aelod o'ch teulu agos sydd mewn carchar arall. Cewch wneud cais i wneud hyn pob 3 mis. Bydd yn rhaid i chi lenwi Gorchymyn Ymweld i wneud hyn. Mae'n bosib y bydd yr ymweliad yn cymryd peth amser i'w drefnu.

Os cewch eich symud i garchar ymhell oddi wrth eich teulu a ffrindiau

- Gallwch gronni ymweliadau. Gallwch gronni hyd at 3 ymweliad ac efallai hyd at 26 ymweliad. Gelwir y rhain yn **ymweliadau cronedig**. Gofynnwch i staff y carchar sut mae gwneud hyn. Mae'n bosib y bydd angen i chi aros i hyn ddigwydd gan fod carchardai'n brysur.
- Gallwch ofyn i'r llywodraethwr eich symud am **gyfnod byr** i garchar arall sy'n agosach at eich ffrindiau a'ch teulu. Cewch wneud hyn ar ôl i chi fod yn eich carchar presennol am 6 mis.
- Bydd yn rhaid i chi ddilyn rheolau ymweld eich carchar newydd.
- Gallwch ddechrau cynilo ymweliadau eto wedi i chi ddychwelyd i'ch hen garchar.

Cymorth gyda chost teithio i ymwelwyr

- Mae'n bosib y caiff pobl sy'n ymweld â chi rywfaint o arian tuag at eu costau teithio wrth ymweld â chi. Rhaid iddynt fod dros 18 mlwydd oed, yn derbyn rhai budd-daliadau ac ni ddylent fod yn ennill llawer o arian i dderbyn y cymorth hwn.
- Mae'n rhaid iddynt lenwi ffurflen i wneud cais am yr arian oddi wrth rhywbeth a elwir yn Gynllun Cynorthwyo ag Ymweliadau Carchar (Assisted Prison Visits Scheme).
- Ceir mwy o wybodaeth am hyn yn y **Gorchmyn Gwasanaeth Carchardai 4405** ac yn y neuadd lle mae pobl yn dod i ymweld â chi.
- Gallwch gael y ffurflen i'w llenwi o'r carchar, y ganolfan ymwelwyr a'r neuadd lle mae pobl yn ymweld â chi neu drwy gysylltu â'r Uned Cynorthwyo ag Ymweliadau Carchar yn

Assisted Prison Visits Unit
PO Box 2152
Birmingham
B15 1SD

Ffôn 0845 300 1423 neu 0121 626 2000
(Dydd Llun i Ddydd Gwener o 10:15-11:45 a 14:15-15:45)
Ffôn testun: 0845 304 0800 (amserau fel yr uchod)

Llythyron

Prif bwyntiau

- ✓ Dywed **Gorchmynion Gwasanaeth Carchardai 4411** am yr hyn a all fod a'r hyn na all fod yn eich llythyron . Gofynnwch i staff y carchar eich helpu os nad ydych yn siŵr beth mae'r gorchmynion carchar yn ei ddweud gan fod yn rhaid i chi wybod y rheolau.
- ✓ Bydd gennych hawl i anfon 1 llythyr yn rhad ac am ddim bob wythnos. Golyga hyn na fydd yn rhaid i chi dalu am stamp. Os ydych yn garcharor heb ei gollfarnu gallwch anfon 2 llythyr yn rhad ac am ddim bob wythnos.
- ✓ Ni fydd hyn yn newid hyd yn oes os byddwch chi'n derbyn unrhyw gosbau.
- ✓ Bydd yn rhaid i chi dalu am anfon llythyron eraill.
- ✓ Gallwch anfon llythyr am ddim yn lle cael person i ymweld â chi, os na all y person hynny ymweld am ryw reswm.
- ✓ Mae'n bosibl y cewch chi anfon llythyr rhad ac am ddim ychwanegol os byddwch chi angen rhywbeth arbennig neu bwysig. Er enghraifft, os bydd yn rhaid i chi symud yn gyflym i garchar arall a bod yn rhaid i chi adael i'ch teulu wybod.
- ✓ Gallwch dderbyn cynifer o lythyron ag y dymunwch.

Pa mor breifat yw llythyron ?

- Bydd pob llythyr y byddwch chi'n ei anfon yn cael ei agor gan staff y carchar. Mae hyn er mwyn gwirio nad ydych yn anfon unrhyw beth na chaniateir yn y llythyr. Mae hyn ac eithrio llythyron at gyfreithwyr, llysoedd a rhai sefydliadau cyfrinachol eraill. **Gweler tudalen 47.**
- Ni fydd staff y carchar yn darllen y rhan fwyaf o lythyron. Ond byddant yn darllen sampl fach o lythyron o bryd i'w gilydd.

Mwy ynghylch llythyron

- **Gall** staff y carchar ddarllen pob un o'ch llythyron os
 - ydych yn garcharor Categori A
 - ydynt o'r farn eich bod am ddianc o'r carchar
 - ydynt o'r farn y gallwch fod yn berygl i blant (caiff hyn ei wirio o leiaf pob 6 mis)
 - ydych ar remand neu'ch bod wedi derbyn euogfarn oherwydd trosedd aflonyddu
 - oes gennych orchymyn ataliol neu waharddeb yn eich erbyn (caiff hyn ei wirio bob 6 mis)
 - am ryw reswm bod staff y carchar o'r farn bod cynnwys y llythyron yn peri perygl i'r carchar neu i bobl eraill.

Galwadau ffôn

Prif bwyntiau (mae yna fwy ar y dudalen nesaf)

- ✓ Bydd staff yn rhoi ffurflen i chi ysgrifennu arni restr o rifau ffôn y mae'n bosib y byddwch chi eisiau eu galw. Er enghraifft, pobl yn eich teulu, eich ffrindiau a'ch cyfreithiwr.
- ✓ Rhaid i staff y carchar wedyn ddweud os ydy'r rhestr yn iawn. Mewn ambell achos, mae'n bosibl y byddwch yn gallu galw rhif heb i staff y carchar wirio ei fod yn iawn yn gyntaf. Dibynna hyn ar eich categori diogelwch.
- ✓ Bydd staff y carchar yn rhoi rhif **PIN i chi**. Rhaid i chi ddeialu'r rhif hwn cyn **pob** galwad ffôn.
- ✓ Bydd angen i chi lofnodi darn o bapur i ddweud eich bod yn cytuno â rhai rheolau'n

- ✓ Rydych yn talu am alwadau ffôn drwy brynu rhywbeth o'r enw **credyd**. Dyma lle byddwch chi'n talu'r arian ar y dechrau. Pob tro y byddwch chi'n gwneud galwad caiff cost yr alwad ei thynnu i ffwrdd.
- ✓ Gallwch brynu credyd o siop y carchar gyda'ch arian preifat neu arian y byddwch yn ei ennill .
- ✓ Efallai y cewch dreulio mwy o amser ar y ffôn yn dibynnu ar eich ymddygiad tra yn y carchar. **Gweler tudalen 64.**
- ✓ Gallwch ofyn am ddefnyddio ffôn arall sy'n fwy preifat os bydd yn rhaid i chi siarad â'ch cyfreithiwr ar frys. Neu os bydd yna reswm pwysig. Bydd y llywodraethwr yn penderfynu os cewch wneud hyn.
- ✓ Mae mwy o wybodaeth yng **Ngorchmynion Gwasanaeth Carchardai 4440 pennod 4**. Ceir copi yn y llyfrgell.

Os yw'ch teulu neu ffrindiau yn byw mewn gwlad arall

- Ynghyd ag unrhyw alwadau eraill rydych yn eu gwneud, cewch fel arfer wneud 1 alwad ffôn yn **rhad ac am ddim** iddynt bob mis. Gall yr alwad hon bara am 5 munud. **Ni** chewch yr alwad rhad ac am ddim hon os bydd eich teulu neu'ch ffrindiau wedi ymweld â chi yn ystod y mis diwethaf.
- Gall carcharorion o wledydd tramor (y rheiny sydd heb basbort y DU) neu garcharorion gyda theulu agos mewn gwledydd eraill ddefnyddio mwy o'u harian personol i ffonio teulu neu ffrindiau yn y wlad honno .

Pa mor breifat yw'ch galwadau ffôn?

- Os ydych yn garcharor categori A risg uchel neu eithriadol, mae'n bosib y bydd staff y carchar yn gwrando ar **bob un** o'ch galwadau.
- Os na, mae'n bosib y bydd staff y carchar yn gwrando ar **ambell** i alwad.
- Gall staff y carchar glywed y bobl ar bob ochr yr alwad. Gallant hefyd recordio'r galwadau fel bod copïau ganddynt ohonynt.

- Bydd staff y carchar yn dweud wrthy ch os gall hyn ddigwydd yn eich carchar chi.
- Gall staff y carchar atal eich galwad os byddwch yn dweud rhywbeth na ddylech wneud.
- Ni fydd staff yn gwrando ar alwadau i'ch cyfreithiwr neu rai sefydliadau preifat eraill.

Priodi neu gael partneriaeth sifil

- Gallwch wneud cais i briodi neu i gael partneriaeth sifil tra'ch bod yn y carchar.
- I wneud hyn, llenwch ffurflen neu ysgrifennwch at y llywodraethwr a'i roi i staff y carchar i'w roi iddo .
- Bydd y llywodraethwr yn penderfynu a ddylai'r briodas neu'r gwasanaeth sifil ddigwydd yn y carchar neu mewn swyddfa gofrestru leol.
- Bydd yn rhaid i chi a'ch partner wneud y trefniadau i gyd. Er enghraifft, bydd yn rhaid i chi gysylltu â'r bobl berthnasol, cwblhau'r ffurflenni cywir a thalu pob cost.
- Gall y caplan eich helpu i wneud rhai trefniadau.

Gwybodaeth bellach

- Ceir gwybodaeth bellach ynghylch priodi yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4450**.
- Ceir gwybodaeth bellach ynghylch partneriaeth sifil yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4445**.

Ceir copïau yn y llyfrgell.

Cysylltiad â'ch cyfreithiwr neu bobl swyddogol eraill

Llythyron at ac oddi wrth eich cyfreithiwr, y llys a sefydliadau swyddogol eraill

- Ni fydd staff yn agor na darllen llythyron at eich cyfreithiwr na'r llys am bethau cyfreithiol oni bai bod rheswm da ganddynt wneud hynny. Gelwir hyn yn bost **Rheol 39**.
- Mae'r un peth yn wir am lythyron at rai sefydliadau eraill fel yr ombwdsmon carchar a phrawf, eich AS a'r Samariaid. Gweler **Gorchmynion Gwasanaeth Carchardai 4411** am restr lawn o'r sefydliadau hyn . Ceir copi yn y llyfrgell.

I anfon llythyr at eich cyfreithiwr, y llys neu sefydliadau swyddogol eraill

Ynghyd â'r enw a'r cyfeiriad, mae'n rhaid i chi ysgrifennu'r canlynol ar yr amlen cyn i chi ei roi i staff y carchar i'w anfon

- Ysgrifennwch '**Rheol Carchar / Prison Rule 39**' ar amlen llythyron at eich cyfreithiwr neu'r llys.
- Ysgrifennwch '**Mynediad Cyfrinachol / Confidential Access**' ar amlen bob llythyr at bobl swyddogol eraill.

I dderbyn llythyr oddi wrth eich cyfreithiwr, y llysoedd neu'r sefydliadau swyddogol eraill hyn

Dylai'r person sy'n anfon y llythyr atoch ysgrifennu'r canlynol ar yr amlen

- eich enw a'ch rhif carchar
- eu cyfeiriad a rhif ffôn
- Rheol Carchar / Prison Rule 39 neu Fynediad Cyfrinachol / Confidential Access
- Dylai eich cyfreithiwr wedyn lofnodi'r amlen. Dylai wedyn ei roi mewn amlen arall a'i anfon i sylw'r llywodraethwr. Neu gall ysgrifennu nodyn byr i fynd gyda'r llythyr.

- Dylech ysgrifennu **Rheol 39** yn unig ar lythyr os ydy'n ymwneud â phethau cyfreithiol.
- **Ni** ddylech roi unrhyw beth yn y llythyr **na** chaniateir i chi ei yrru.
- Efallai y bydd staff y carchar yn agor y llythyr o'ch blaen os byddant y meddwl bod rhywbeth o'i le. Rhaid iddynt gael caniatâd gan y llywodraethwr neu gyfarwyddwr yn gyntaf.

Ymweliadau a galwadau ffôn oddi wrth eich cyfreithiwr a phobl swyddogol eraill

- Gall eich cyfreithiwr ac ymwelwyr swyddogol eraill (megis pobl yn ymwneud â'r gyfraith) ymweld â chi yn y carchar.
- Bydd swyddog carchar yno pan fydd y bobl hyn yn ymweld . Ond byddant yn ddigon pell i ffwrdd iddynt beidio â chlywed yr hyn rydych yn ei ddweud.
- Ni fydd staff y carchar yn gwrando ar unrhyw alwadau ffôn y gwnewch i'ch cyfreithiwr na phobl gyfreithiol eraill.

Cysylltiad â phapurau newydd, y teledu, radio neu gylchgronau

Cewch ysgrifennu at bapurau newydd, y teledu, radio neu gylchgronau os

- **na fyddwch** yn ysgrifennu am unrhyw drosedd rydych wedi ei gyflawni neu unrhyw drosedd a gyflawnwyd gan rywun arall (oni bai ei fod i ddweud rhywbeth difrifol am drosedd, euogfarn, cyfiawnder, dedfrydu, neu'r gwasanaeth garchar)
- **na fyddwch** yn ysgrifennu am unrhyw garcharor neu aelod o staff fel ei bod yn amlwg pwy yw'r person hwnnw . Er enghraifft, ni allwch ysgrifennu enw'r person
- ydych yn dilyn bob rheol ynghylch llythyron
- **na fyddwch** yn cael eich talu am unrhyw beth y byddwch yn ei wneud (oni bai eich bod yn garcharor heb ei gollfarnu).

Rhaid i chi ofyn i'r llywodraethwr neu'r cyfarwyddwr cyn i chi dderbyn galwadau ffôn neu ymweliadau gan newyddiadurwyr.

Ceir gwybodaeth bellach yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4470**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Bywyd Carchar

Eich rhif carchar

Byddwch yn derbyn eich rhif carchar pan fyddwch yn cyrraedd y carchar am y tro cyntaf. Bydd y rhif hwn yn aros gyda chi os byddwch chi'n symud i garchar arall. Mae'r rhif yn helpu staff y carchar i wybod lle'r ydych chi a'ch eiddo.

Eich cofnodion carchar

Gwybodaeth amdanoch chi yw'ch cofnodion carchar a gedwir gan y carchar ar bapur ac ar gyfrifiadur.

Mae'n cynnwys pethau megis

- eich enw a'ch dyddiad geni
- ym mha gell yr ydych
- gwybodaeth am y dyddiad yr aethoch i'r llys
- unrhyw ddyfarniadau rydych wedi'u derbyn tra yn y carchar
- gwybodaeth ynghylch eich iechyd
- gwybodaeth ynghylch unrhyw waith rydych yn ei wneud neu addysg rydych yn ei dilyn .

Gorchmynion Gwasanaeth Carchardai (Prison Service Orders - PSO) a Chyfarwyddiadau Gwasanaeth Carchardai (Prison Service Instructions - PSI)

Mae'r rhain yn esbonio rheoliadau (rheolau)'r carchar a dull y carchar o wneud pethau.

Yr hyn mae staff y carchar yn ei wneud gyda gwybodaeth amdanoch

- ✓ Bydd staff y carchar yn cadw gwybodaeth amdanoch yn gyfrinachol. Ond mae'n bosibl y bydd yn rhaid iddynt ddangos y wybodaeth i bobl eraill megis yr heddlu a'r llys.
- ✓ Cewch weld y wybodaeth a gedwir amdanoch gan y carchar. Bydd yn rhaid i chi dalu £10 os ydych am weld y **holl** wybodaeth .
- ✓ I wneud hyn mae'n rhaid i chi lenwi ffurflen o'r enw **Ffurflen Gais Mynediad Pwnc** (Subject Access Request Form). Gofynnwch i swyddog carchar am hyn. Neu gallwch roi nodyn ar bapur i ofyn amdani .
- ✓ Anfonwch y ffurflen neu'r nodyn at y swyddfa ddisgyblu/ y ddalfa neu at yr adran personél.
- ✓ Dywed y gyfraith bod yn rhaid i'r carchar gadw peth wybodaeth oddi wrthy ch . Er enghraifft, ni allan nhw roi gwybodaeth sy'n cael ei defnyddio i ddatrys trosedd.
- ✓ Ceir mwy o wybodaeth yng **Ngorchmynion Gwasanaeth Carchardai 9020**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.
- ✓ Am wybodaeth bellach am sut mae carchardai yn defnyddio'r wybodaeth amdanoch, ysgrifennwch at

The Information Manager
H M Prison Service
Room 330
Bell House
John Islip Street
London
SW1P 4LH

Eich categori diogelwch

Geiriau defnyddiol

Carchardai agored. Mae'r rhain yn garchardai lle mae yna fwy o ryddid i symud o gwmpas a gwneud pethau nac sydd mewn carchardai eraill. Mae'n bosibl y cewch gell eich hun ac allweddi eich hunan. Gallwch gael eich rhoi mewn carchar agored os ydy staff o'r farn y gellir ymddiried ynddoch.

Carchardai Caeedig. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn y carchar mewn carchardai caeedig. Mae'r carchardai hyn yn ddiogel ac ni all bobl dianc ohonynt.

Beth yw'ch categori diogelwch?

- Mae'ch categori diogelwch yn nodi pa fath o garcharor ydych chi.
- Bydd staff y carchar yn edrych ar bethau megis os ydy'n debygol y byddwch yn brifo eraill, neu'n ceisio dianc o'r carchar, a pha mor beryglus fyddwch chi petaech chi'n dianc.
- Bydd staff y carchar yn penderfynu ar eich categori diogelwch a'ch hysbysu ohono.
- Os ydych mewn categori diogelwch uchel (fel A neu B) bydd gennych lai o ryddid i wneud pethau yn y carchar na phobl eraill. Bydd staff y carchar yn gwneud mwy i gadw llygad arnoch a'ch atal rhag dianc.
- Mae gan droseddwyr ifanc categorïau diogelredd gwahanol i oedolion sy'n garcharorion .

Dyma'r categorïau diogelwch i oedolion

1. **Categori A.** Dyma pryd mae staff y carchar yn meddwl y byddech yn niweidio rhywun y tu allan i'r carchar a/neu fod yna bosibilrwydd y byddech yn ceisio dianc. Felly cymerir bob cam i'ch rhwystro rhag gwneud.
2. **Categori B.** Dyma pryd mae staff y carchar o'r farn na ddylech gael cyfle i ddianc.
3. **Categori C.** Dyma pryd mae staff o'r farn na fyddech yn ceisio dianc, ond na ellir ymddiried ynddoch chi mewn carchar agored.
4. **Categori D.** Dyma pryd mae staff y carchar o'r farn y gellid ymddiried ynddoch chi mewn carchar agored.

Dyma'r categorïau diogelwch ar gyfer troseddwy'r ifanc

1. **Categori A.** Dyma pryd mae staff y carchar o'r farn y byddech yn brifo rhywun a dylid cymryd pob cam i'ch rhwystro rhag dianc o'r sefydliad troseddwy'r ifanc.
2. **Statws Cyfyngedig.** Dyma pryd mae staff y carchar o'r farn y dylid eich cadw mewn rhan ddiogel o'r sefydliad troseddwy'r ifanc.
3. **Amodau Caeedig.** Dyma pryd mae staff o'r farn eich bod yn llai o risg ond nad ydych yn ddigon diogel i fod mewn sefydliad troseddwy'r ifanc agored.
4. **Amodau Agored.** Dyma pryd mae staff o'r farn eu bod yn gallu ymddiried ynoch chi i fod mewn sefydliad troseddwy'r ifanc agored.

Gwirio'ch categori diogelwch i sicrhau ei fod yn gywir

Bydd staff y carchar yn gwirio'n gyson eich bod yn y categori diogelwch cywir. Byddant yn newid eich categori diogelwch os credant eich bod wedi mynd yn fwy diogel neu'n fwy peryglus.

- **Os ydy'ch dedfryd rhwng 1 a 4 blynedd**

Bydd staff y carchar yn edrych ar eich categori diogelwch bob 6 mis.

- **Os ydy'ch dedfryd yn hirach na 4 blynedd**

Bydd staff y carchar yn gwirio'ch categori diogelwch yn flynyddol.

- **Os ydych yn garcharor categori A**

Bydd staff sy'n gweithio ym Mhrif Swyddfa'r Gwasanaeth Carchar yn gwirio'ch categori diogelwch.

- **Os ydych yn garcharor categori D**

Ni fydd angen i staff y carchar wirio'ch categori diogelwch yn aml.

Cewch gwyno ynghylch eich categori diogelwch os ydych o'r farn ei fod yn anghywir. **Gweler tudalen 110.**

Ymhle byddwch chi'n treulio'ch dedfryd

- ✓ Byddwch yn dechrau'ch dedfryd mewn carchar neu sefydliad troseddwr ifanc lleol sy'n agos at y llys lle'ch dedfrydwyd.
- ✓ Mae'n bosibl y byddwch yn aros yn yr un carchar o hyd os ydy'ch dedfryd yn un cyfnod byr.
- ✓ Os ydy'ch dedfryd yn un cyfnod hirach, cewch eich symud at garchar arall yn fuan wedyn.
- ✓ **Ni chewch** ddewis y carchar byddech yn mynd iddo. Ond cewch ofyn i staff y carchar os ydych am symud i garchar yn agosach at ffrindiau neu deulu. **Efallai** y gallant helpu gyda hyn.
- ✓ Gall gymryd amser i symud i garchar arall gan fod yna lawer o garcharorion eraill sydd am symud carchar.

Y gwahanol fathau o garchardai

1. Carchardai lleol

- Byddwch chi'n mynd i garchar neu sefydliad troseddwyd ifanc lleol yn gyntaf os
 - ydych newydd dderbyn euogfarn neu ddedfryd yn y llys
 - ydych ar remand ac yn aros am eich prawf.
- Byddwch yn derbyn eich categori diogelwch yma.
- Byddwch naill ai'n aros yma neu'n symud i garchar neu sefydliad troseddwyd ifanc arall. Dibynna hyn ar hyd eich dedfryd.
- Mae pob carchar lleol yn garchar caeedig.

2. Carchardai hyfforddi

- Mae'n bosib y cewch eich symud i garchar hyfforddi yn fuan wedi i chi gyrraedd carchar lleol.
- Gall carchardai hyfforddi fod yn garchardai agored neu gaeedig.
- Yn y carchardai hyn gallwch fynychu cyrsiau a hyfforddiant i'ch helpu i beidio â throdeddu eto pan fyddwch yn gadael. Efallai y bydd yn rhaid i chi aros am ychydig cyn derbyn yr hyfforddiant neu gyrsiau.

3. Sefydliadau troseddwyd ifanc

- Mae'r rhain yn llefydd ar gyfer pobl ifanc rhwng 15 a 21 sydd wedi troseddu .

Mwy ynghylch y gwahanol fathau o garchardai

4. Carchardai Diogelwch Uchel

- Mae'r rhain ar gyfer carcharorion categori diogelwch A neu B.
- Ar hyn o bryd mae yna 8 garchar diogelwch uchel. Y rhain yw: Belmarsh, Frankland, Full Sutton, Long Lartin, Manceinion, Wakefield, Whitemoor, a Woodhill.

5. Carchardai sy'n cael eu cynnal gan gwmnïau preifat (weithiau'n cael eu galw'n Garchardai dan Gontract)

- Mae'r carchardai hyn yn cael eu rhedeg gan gwmnïau preifat.
- Mae carcharorion yn dilyn yr un rheolau ac yn derbyn yr un hawliau â charcharorion mewn carchardai eraill.
- Mae rhai o'r staff yn wahanol. Er enghraifft, caiff carchardai preifat eu rhedeg gan rywun a elwir yn gyfarwyddwr nid llywodraethwr.
- Gelwir swyddogion carchar yn swyddogion cystodaeth carchar.
- Ar hyn o bryd mae yna 11 carchar preifat. Y rhain yw: Altcourse, Ashfield, Bronzefield (menywod), Doncaster, Dovegate, Forest Bank, Lowdham Grange, Parc, Peterborough (dynion a menywod), Rye Hill a The Wolds.

Yr hyn y gallwch ac na allwch ei gadw yn y carchar

Prif bwyntiau

- ✓ Ni chewch gadw llawer o bethau yn y carchar.
- ✓ Dylech roi unrhyw bethau ychwanegol na allwch eu cadw i ymwelwyr pan fyddan nhw'n dod i'ch gweld.
- ✓ Gall fod yn syniad da i anfon allan, neu i roi i ymwelwyr unrhyw bethau drud neu werthfawr sydd gennych. Mae hyn oherwydd na all y carchar wneud unrhyw beth os bydd pethau'n mynd ar goll neu'n cael eu torri, oni bai eich bod yn gallu dangos bod aelod o staff wedi gwneud hyn.
- ✓ Caiff popeth nad ydych yn eu cadw neu'n eu rhoi i ymwelwyr eu rhoi mewn bagiau dan sêl a'u cadw mewn man diogel o fewn neu y tu allan i'r carchar hyd nes eich bod yn gadael.
- ✓ Bydd staff y carchar yn gofyn i chi lofnodi ffurflen (cerdyn eiddo) pan
 - fyddwch chi'n cyrraedd y carchar i ddweud eich bod wedi gweld yr hyn mae staff y carchar wedi'i roi yn y bagiau a'u bod wedi'u cau o'ch blaen
 - fyddwch chi'n gadael neu'n cyrraedd carchar newydd i ddweud bod eich eiddo'n dal yn iawn
- ✓ n gewch eich rhyddhau o'r carchar bydd eich eiddo yn cael eu dychwelyd i chi, ac eithrio unrhyw beth nad oes hawl gennych ei gael neu rywbeth anghyfreithlon.

Beth allwch eu cadw yn eich cell

- Gallwch gadw digon o bethau yn eich cell i lenwi **2** focs.
- Gallwch hefyd gael
 - stereo neu rywbeth i chwarae cerddoriaeth arno
 - rhywbeth mwy. Fel gitâr, er enghraifft
 - unrhyw bapurau cyfreithiol y mae gennych hawl i'w cadw .
- Bydd staff y carchar yn gwirio'n aml i sicrhau nad oes gennych ormod o bethau, neu'r pethau anghywir.
- Efallai y bydd angen i chi ennill yr hawl i gadw rhai pethau yn eich cell. **Gweler tudalen 64.**

Mae yna restr o bethau y gallwch **efallai** eu cadw yn eich cell isod. Gall y rhain fod yn wahanol o garchar i garchar a gall ddibynnu ar eich categori diogelwch.

Efallai y cewch chi gadw'r rhain

- ✓ Papurau newydd, llyfrau a chylchgronau.
- ✓ Rhywbeth i chwarae cerddoriaeth arno a chlustffonau .
- ✓ Cyfrifiadur a phethau cysylltiol , megis disgiau hyblyg.
- ✓ Pethau sydd eu hangen arnoch i ysmegu. Gall carcharorion **euogfarnedig** gadw hyd at 62.5g o dybaco rhydd neu 80 sigarét neu sigâr, neu gymysgedd o'r ddau. Mae'n bosib y gall carcharorion **heb eu collfarnu** gadw hyd at 137.5g o dybaco rhydd a 180 sigarét. Mae'n bosib mai dim ond yn eich cell y byddwch chi'n cael ysmegu.
- ✓ Gemau i'w chwarae, gan gynnwys gemau electronig.
- ✓ Ambell beth yn ymwneud â hobiau. Er enghraifft, celf neu ysgrifennu.

Mae'n bosib y cewch chi gadw'r canlynol yn eich cell hefyd

- ✓ 1 cawell adar ac un aderyn bach (dim ond os ydy'r carchar yn caniatáu adar, nid yw'r rhan fwyaf yn eu caniatáu).
- ✓ Oriawr.
- ✓ Rasel drydan.
- ✓ Pethau i'ch helpu os oes gennych anabledd.
- ✓ Batris.
- ✓ Taclau ymolchi (pethau megis brws dannedd, past dannedd a diaroglydd).
- ✓ Modrwy priodas neu fodrwy blaen arall.
- ✓ Medaliwn neu loced.
- ✓ Llyfrau a phethau eraill yn ymwneud â'ch crefydd. Ac aroglarth.
- ✓ Ffotograffau a lluniau (os ydynt mewn ffrâm heb wydr).
- ✓ Cardiau cyfarch (pethau fel cardiau pen blwydd, os nad oes padin arnynt).
- ✓ Calendr a dyddiadur neu drefnydd personol.
- ✓ Llyfr cyfeiriadau.
- ✓ Stampiau ac amlenni
- ✓ Meddyginiaeth (bydd staff yn dweud wrthyich os cewch ei chadw yn eich cell).

Os byddwch chi'n symud i garchar arall a bod angen i chi aros yn rhywle dros nos

Cewch fynd â'r canlynol gyda chi: sebon, gwlanen, crib, brws dannedd, past dannedd, rasel, ewyn siafio, siampw, diaroglydd, radio, llyfr, pen a phapur. Eich cyfrifoldeb chi yw gofalu am eich pethau ac i sicrhau eu bod yn ddiogel.

Eich arian

Prif bwyntiau

- ✓ Gall eich ffrindiau neu'ch teulu anfon arian atoch tra'ch bod yn y carchar.
- ✓ Gelwir hwn yn **arian preifat**.
- ✓ Ni all yr arian yma ddod yn syth atoch. Caiff ei gadw ar eich rhan gan y carchar.
- ✓ Cewch wario'r arian. Mae'r swm y cewch ei wario'n dibynnu ar ba mor dda yw'ch ymddygiad yn y carchar.
- ✓ Er enghraifft, os ydych yn garcharor **euogfarnedig**, fe gewch wario naill ai £4.00, £15.50 neu £25.50 yr wythnos. Dibynnai hyn ar safon eich ymddygiad.
- ✓ Os ydych yn garcharor **anghollfarnedig** fe gewch wario naill ai £22, £47.50 neu £51.00 yr wythnos yn dibynnu ar safon eich ymddygiad.
- ✓ Gallwch ddarganfod mwy am hyn ar **dudalen 66**.
- ✓ Weithiau fe all y llywodraethwr roi mwy o'ch arian preifat i chi gael ei wario. Er enghraifft, os oes angen arian arnoch am bethau cyfreithiol, neu os ydych yn garcharor o wlad tramor ac mae angen i chi ffonio'ch teulu mewn gwlad arall.

Sut gall teulu neu ffrindiau anfon arian atoch yn y carchar

- Dylent geisio anfon sieciau neu archebion post. Dylent eu hysgrifennu i **Wasanaeth Carchar EM (HM Prison Service)** a'u hanfon at y **Ilywodraethwr**.
- Os oes yn rhaid iddynt anfon arian parod dylent ysgrifennu nodyn i fynd gyda'r llythyr yn dweud faint o arian sy'n yr amlen.
- Dylent ysgrifennu'r canlynol ar yr amlen
 - eu henw a'u cyfeiriad
 - eich enw a'ch rhif carchar.

Siop y carchar –yn cael ei galw'n ffreutur hefyd

- Gallwch brynu pethau yn y siop bob wythnos fel tybaco, batris, losin a thaclau ymolchi (pethau fel brwsys dannedd a diaroglydd).
- Bydd gan siopau mewn gwahanol garchardai bethau gwahanol.
- Os oes angen rhywbeth arbennig arnoch megis rhywbeth arbennig i'ch croen neu'ch gwallt, dylech ofyn i'r siop os gall ei archebu ar eich cyfer.
- Mae'n bosib y cewch chi archebu pethau gan ambell gwmni drwy'r post (dyma pan fydd cwmnïau'n anfon y nwyddau rydych wedi eu prynu atoch trwy'r post). Gofynnwch i swyddog carchar am hyn.

Ysmygu

- Yr unig le y cewch ysmygu o fewn adeilad y carchar yw yn eich cell. Bydd yn rhaid i chi gadw drws eich cell ynghau pan fyddwch chi'n ysmygu.
- Os nad ydych yn ysmygu, **nid** oes yn rhaid i chi rannu cell gyda rhywun sy'n ysmygu.

Mwy am ysmegu

Ni chewch ysmegu o gwbl

- mewn llefydd ar gyfer pobl o dan 18 oed
- mewn cerbydau gwasanaeth carchar
- mewn celloedd sydd â llawer o welyau (dorturiau)
- mewn celloedd neu lefydd lle mae staff carchar yn dweud na allwch ysmegu.

Siaradwch â'r staff gofal iechyd os ydych am roi'r gorau i ysmegu.

Bwyd

- Mae carchardai'n gwirio i sicrhau bod y bwyd maent yn ei roi i chi'n ddigonol. Er enghraifft, ei fod yn iachus, yn ddiogel i'w fwyta a'ch bod yn derbyn digon.
- Siaradwch â'r staff arlwyo (staff sy'n gweithio'n y gegin) os oes gennych broblem gyda'r bwyd.
- Cyn prydau, byddwch yn cael dewis y bwyd rydych ei eisiau oddi ar fwydlen.

Dylai'r fwydlen gynnwys

- rhywbeth gyda chig neu bysgod
 - bwyd llysieuol
 - bwyd fegan
 - bwyd Halal
 - bwyd Kosher
-
- Gallwch ddewis bwyta reis yn lle tatws.
 - Bydd staff gofal iechyd yn dweud wrthy ch os bydd angen i chi fwyta bwyd arbennig oherwydd eich iechyd.
 - Mae'n bosib y bydd y carchar yn gallu cael bwyd arbennig i chi sy'n ymwneud â'ch crefydd os bydd yna ŵyl neu ddigwyddiad crefyddol.

Dillad

Carcharorion euogfarnedig

- Bydd yn rhaid i chi wisgo'r dillad y mae'r carchar yn eu rhoi i chi. Mae'r dillad hyn yn cynnwys dillad isaf, sanau a chrysau.
- Mae'n rhaid i staff y carchar sicrhau bod y dillad hyn yn lân, mewn cyflwr digon da ac yn eich cadw'n gynnes ac yn iach.
- Rhaid i staff y carchar sicrhau eu bod yn rhoi dillad glân i chi'n aml.
- Mewn rhai carchardai cewch weithiau wisgo'ch dillad eich hun os ydych yn ymddwyn yn dda. **Gweler tudalen 64.**

Carcharorion heb eu colffarnu

- Cewch wisgo'ch dillad eich hunan cyhyd â'u bod yn iawn i'w gwisgo yn y carchar a'u bod yn lân ac yn daclus.
- Ond efallai y bydd yn rhaid i chi wisgo dillad a roddir i chi gan y carchar os
 - ydych yn garcharor categori diogelwch A
 - ydy'r llywodraethwr o'r farn y gallwch geisio dianc. Bydd yn rhaid i chi wedyn wisgo dillad sy'n ei gwneud yn hawdd i staff eich gweld os ceisiwch ddianc.
 - ydych ar eich ffordd i'r llys. Os digwydd hyn, bydd staff y carchar yn gwneud popeth posibl i rwystro pobl eraill rhag eich gweld yn y dillad hyn.
- Gall ffrindiau a theulu ddod â dillad i mewn i chi a chymryd dillad ymaith i'w golchi.
- Mae'n rhaid i chi wisgo dillad eich hunan pan
 - ydych yn y llys
 - fyddwch chi'n gadael y carchar os nad ydych wedi derbyn euogfarn.
- Gofynnwch i staff y carchar am ddillad os nad oes gennych ddigon i'w gwisgo.

Dillad gwely - lliainiau a blancedi i'ch gwely

- Dylai'r dillad gwely fod yn
 - lân ac mewn cyflwr da
 - gynnes.
- Dylai'r matresi a'r dillad gwely gael eu hawyru am o leiaf awr yr wythnos.
- Mae yna olchdy (lle cewch olchi'ch dillad) yn y carchar. Dylech allu rhoi dillad a dillad gwely yno unwaith yr wythnos.

Baddonau, cawodydd a thai bach

- Dylech allu defnyddio'r tŷ bach a'r sinciau ar unrhyw adeg.
- Dylech allu cael bath neu gawod boeth o leiaf 3 gwaith yr wythnos.
- Efallai y gall staff y carchar roi taclau ymolchi i chi (pethau fel past dannedd, brws dannedd a diaroglydd) os nad oes arian gennych i brynu rhai'ch hunan.

Amser y tu allan yn yr awyr agored

- Dylai pob carcharor gael y cyfle i dreulio rhwng 30 munud ac awr y tu allan yn yr awyr agored bob dydd. Mae'r amser a ganiateir i chi yn wahanol ymhob carchar.
- Weithiau ni fydd hyn yn digwydd. Er enghraifft, os bydd y tywydd yn wael, neu fod yna reswm arall i'ch cadw y tu mewn.
- Dylai bod cyfle i chi wneud rhyw fath o ymarfer corff, fel cerdded. Bydd staff y carchar yn dweud wrthyich pa ymarfer corff y gallwch ei wneud yn eich carchar.
- Mae gan lawer o garchardai amserau arbennig i chi wneud ymarfer corff (pethau fel chwaraeon) a phethau eraill fel eich bod yn gallu treulio amser i ffwrdd o'ch cell.

Cymhellion a breintiau y gellir eu hennill (Incentives and earned privileges - IEP)

Mae hyn ynghylch pethau ychwanegol y gallwch eu gwneud os ydych

- yn cadw at y rheolau
- yn ymgymryd â gwaith a gweithgareddau eraill fel eich cynllun dedfryd yn dda
- mae'r pethau y gallwch eu gwneud neu'u cael yn wahanol ymhob carchar.

Er enghraifft, os byddwch chi'n dilyn y rheolau ac yn gwneud pethau da i chi'ch hunan yn y carchar mae'n bosib y cewch wneud pethau fel

- gwario mwy o'ch arian
- derbyn mwy o ymweliadau gan deulu a ffrindiau
- ennill mwy o arian
- cael teledu yn eich cell
- gwisgo dillad eich hunan
- treulio amser y tu allan i'ch cell

Ond, gall y pethau hyn gael eu cymryd i ffwrdd oddi wrthyich os nad ydych yn dilyn y rheolau.

Sut mae hyn yn gweithio

Bydd staff y carchar yn dweud wrthyich faint o bethau y gallwch eu cael neu eu gwneud. Mae hyn yn dibynnu ar eich ymddygiad. Mae yna **3** lefel IEP

Lefel sylfaenol. Os ydych ar lefel sylfaenol, mae'n golygu y gallwch gael y pethau penodol y mae'r gyfraith yn dweud y gallwch eu cael, fel llythyron ac ymweliadau. Ni chewch unrhyw beth ychwanegol.

Lefel safonol. Golyga hyn ei bod yn bosib i chi dderbyn mwy o ymweliadau a llythyron . Efallai y cewch deledu yn eich cell a gwario mwy o'ch arian.

Lefel uwch. Golyga hyn y cewch hyd yn oed fwy o bethau ychwanegol. Er enghraifft, efallai y cewch fwy o ymweliadau, teledu yn eich cell, neu wario mwy o'ch arian.

Eich iechyd

Prif bwyntiau – mae yna fwy ar y dudalen nesaf.

Eich iechyd corfforol

- ✓ Caiff carcharorion yr un gofal iechyd ag unrhyw un y tu allan i'r carchar.
- ✓ Bydd yna ardal gofal iechyd yn y carchar. Efallai y bydd yna ysbyty hefyd.
- ✓ Bydd yna dîm gofal iechyd yn y carchar. Dyma'r bobl sy'n darparu gofal iechyd i chi fel meddygon, nyrsys a deintyddion.
- ✓ Dylech allu cael llawer o wybodaeth am ofal iechyd yn y carchar.
- ✓ Mae'r holl staff gofal iechyd wedi'u hyfforddi i'r un safonau uchel â staff gofal iechyd y tu allan i'r carchar.
- ✓ Soniwch wrth y staff gofal iechyd os
 - oes gennych broblemau gyda phethau fel cyffuriau ac alcohol
 - oes gennych HIV neu AIDS
 - ydych angen cymryd meddyginiaeth.

Eich iechyd meddwl

Mae gan nifer o bobl anghenion iechyd meddwl . Mae yna bobl a all eich helpu.

Dywedwch wrth y staff gofal iechyd

- ✓ Os oedd gennych seiciatrydd neu nyrs seiciatrig gymunedol neu os bu i chi dreulio amser yn yr ysbyty o ganlyniad i salwch meddwl.
- ✓ Os oeddech yn cymryd meddyginiaeth yn y gymuned ar gyfer eich iechyd meddwl .
- ✓ Os ydych yn pryderu neu'n teimlo'n drist.
- ✓ Os ydych chi'n teimlo'n isel neu'n isel-ysbryd.
- ✓ Os ydych chi'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus.
- ✓ Os oes gennych anhawster cysgu neu os ydych yn teimlo'n gysglyd iawn.
- ✓ Os ydych yn meddwl bod pobl yn siarad amdanoch.
- ✓ Os ydych yn clywed lleisiau'n eich pen.
- ✓ Os ydych yn teimlo'n ddig iawn.
- ✓ Os ydych yn gymysglyd neu'n anghofus.
- ✓ Os ydych yn meddwl yr un pethau drosodd a throsodd.
- ✓ Os ydych yn ystyried brifo'ch hunan.

Staff gofal iechyd y carchar

Dyma i chi rai o'r staff gofal iechyd sy'n gweithio mewn carchardai

- meddygon
- nyrsys
- deintyddion
- fferyllwyr (dyma bobl sy'n gweithio mewn fferyllfeydd ac sy'n gallu rhoi meddyginiaeth i chi ar bresgripsiwn gan eich meddyg)
- staff i helpu gyda phroblemau cyffuriau ac alcohol
- staff i helpu gyda phroblemau'n ymwneud â'ch iechyd meddwl . Gelwir y staff hyn yn seiciatryddion a seicolegwyr.
- staff i helpu gyda'ch iechyd rhyw a'ch iechyd yn gyffredinol.

Gweld meddyg neu nyrs

- Dwedwch wrth y swyddog carchar yn eich adain os oes angen i chi weld meddyg neu nyrs. Gall nyrsys a fferyllwyr helpu gyda nifer o broblemau heb i chi orfod gweld meddyg. Ond gofynnwch am weld meddyg os ydych yn parhau i boeni.
- Gallwch ofyn am weld rhywun arall yn y tîm gofal iechyd os nad ydych yn hapus gyda'r hyn a ddywedwyd wrthyich am eich problem iechyd gan y meddyg, nyrs neu aelod arall o'r staff gofal iechyd.
- Os na all staff gofal iechyd y carchar ddelio â'ch problem iechyd , gall un o'r pethau hyn digwydd
 - gall y carchar gael person gofal iechyd arbenigol i ddod i'r carchar i'ch gweld
 - gallech gael eich symud i garchar arall i gael y gofal iechyd sydd ei angen arnoch
 - gallan nhw fynd â chi i ysbyty y tu allan i'r carchar. Os digwydd hyn, byddwch yn parhau i fod o dan ofal y carchar.

Gweld deintydd neu optegydd (ar gyfer eich llygaid)

- Dywedwch wrth staff y carchar os oes angen i chi weld deintydd neu optegydd.
- Bydd unrhyw driniaeth yn rhad ac am ddim oni bai nad ydy am resymau meddygol.
- Byddwch yn gallu cael sbectol a phethau eraill ar gyfer eich llygaid yn rhad ac am ddim os oes eu hangen arnoch.

Meddyginiaeth

- **Ni** chewch gadw unrhyw feddyginiaethau rydych yn dod gyda chi i mewn i'r carchar .
- Dywedwch wrth staff y dderbynfa, meddyg neu aelod o'r tîm gofal iechyd os ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaethau.
- Gall meddyg yn y carchar roi presgripsiwn ar gyfer unrhyw feddyginiaeth sydd ei hangen arnoch. Gallwch gael y feddyginiaeth hon gan fferyllfa'r carchar.
- Ar ôl hyn, efallai y cewch gadw'ch meddyginiaeth gyda chi. Bydd staff y carchar yn penderfynu os cewch wneud hyn ac yn gadael i chi wybod.

Eich cofnodion iechyd (mae staff gofal iechyd yn cadw cofnod ar bapur ac ar gyfrifiadur o'ch problemau iechyd ac unrhyw ofal iechyd y byddwch yn ei dderbyn)

- Fel arfer bydd y carchar yn dechrau cofnod iechyd newydd i chi pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar. Fel arfer **ni** fydd gan y carchar eich hen gofnodion iechyd o du allan i'r carchar.
- Gall meddygon y carchar gael gwybodaeth o'ch hen gofnodion iechyd os bydd angen. Ond bydd yn rhaid i chi ddweud yn gyntaf bod hyn yn iawn.
- Gallwch ofyn am gael gweld eich cofnodion iechyd os dymunwch. Fel arfer cewch weld y wybodaeth a gedwir gan y carchar ynghylch eich iechyd. Ond mae'n bosib y bydd rhywfaint o wybodaeth na chewch ei gweld.
- Gofynnwch i aelod o'r staff gofal iechyd os ydych am weld eich cofnod iechyd. Neu llenwch ffurflen i ofyn am eu gweld.
- Ni ddylai gymryd yn hirach na 40 niwrnod i staff y carchar roi'r wybodaeth i chi. Os ydy'ch cofnodion iechyd mewn carchar arall, byddant yn cael eu hanfon at eich carchar presennol.
- **Gallwch** weld y wybodaeth am eich iechyd a roddir gan feddygon i'r llys neu'r Bwrdd Parôl oni bai bod y meddyg yn dweud na allwch ei gweld.

Problemau iechyd ac afiechydon

HIV ac AIDS

- Achosir AIDS gan firws o'r enw **HIV** (Human Immunodeficiency Virus).
- Mae pobl yn cael HIV cyn iddynt gael AIDS.
- Digwydd AIDS yn hwyrach pan na all corff person rwystro'i hunan rhag mynd yn sâl.
- Gall pobl â HIV edrych a theimlo'n iach. Ond gallan nhw ddal i drosglwyddo HIV ymlaen i bobl eraill.

Sut gallwch chi ddal HIV/ AIDS

- Gallwch ddal HIV os ydy gwaed neu semen rhywun â HIV yn mynd i mewn i'ch corff.
- Y prif ddulliau o ddal HIV yw trwy
 - ryw heb gondom
 - rannu nodwydd neu 'works' (er enghraifft, ar gyfer cymryd cyffuriau, cael tatŵs neu dyllu'ch clustiau neu gorff). Gair arall am nodwyddau a chyfarpar i roi pigiad cyffuriau'r stryd yw 'works'.

Ni allwch ddal HIV gan rywun drwy wneud pethau bob dydd fel

- siarad â nhw
- ysgwyd llaw
- cyffwrdd wrth i chi fynd heibio iddynt
- defnyddio'r un platiau a chylyll neu ffyrc
- defnyddio'r un tai bach

Iachâd a meddyginiaethau

- **Nid** oes iachâd ar gyfer HIV nac AIDS. Ond mae yna feddyginiaethau y gallwch eu cymryd i reoli HIV ac os oes gennych AIDS.

Yr hyn y gallwch ei wneud

I gadw'ch hunan yn ddiogel rhag HIV/ AIDS

- ✗ **Peidiwch** â chael rhyw heb gondom.
- ✗ **Peidiwch** â rhannu nodwyddau ag unrhyw un am unrhyw reswm.

Os ydych yn poeni am HIV/ AIDS

- ✓ Gallwch siarad ag unrhyw aelod o'r tîm gofal iechyd yn breifat.
- ✓ Neu gallwch ofyn am gael siarad â chynghorydd neu aelod o dîm yn y carchar a elwir yn Dîm Rheoli Clefydau Trosglwyddadwy (Communicable Disease Management Team).
- ✓ Gallwch gael prawf HIV yn y carchar. Bydd canlyniad y prawf yn **gyfrinachol**.
- ✓ Gofynnwch i'r tîm gofal iechyd am gondomau, dam deintyddol (ar gyfer rhyw geneuol) neu ireidiau i gael rhyw os oes eu hangen arnoch. Rhaid i staff gofal iechyd roi'r rhain i chi os byddan nhw'n meddwl bod perygl i chi ddal HIV hebddynt.
- ✓ Os ydych yn rhannu nodwyddau â phobl eraill am unrhyw reswm, siaradwch â rhywun yn y tîm gofal iechyd. Mae'n bosibl y gallan nhw roi rhywbeth i chi i wneud y nodwyddau a phethau eraill (works) yn lân.

Hepatitis B a Hepatitis C

- Firysau yw'r rhain y gallwch eu dal gan bobl eraill. Gallwch eu dal gan waed rhywun neu drwy gael rhyw gyda nhw.
- Mae yna frechlyn ar gyfer Hepatitis B ond nid oes un ar gyfer Hepatitis C. Brechlyn yw rhywbeth y gallwch ei gymryd i'ch helpu i atal rhag cael y firws yn y lle cyntaf.
- Siaradwch â rhywun yn y tîm gofal iechyd os ydych yn poeni am Hepatitis B neu C neu os oes angen gwybodaeth bellach arnoch.

Clefydau a Heintiau a Drosglwyddir yn Rhywiol - afiechydon y gallwch eu dal drwy gael rhyw gyda rhywun arall. Hefyd yn cael eu galw'n STDs

- Mae yna nifer mawr o glefydau a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Rhai enghreifftiau yw chlamydia a herpes generol.
- Gellir trin a gwella'r rhan fwyaf o'r rhain os byddwch chi'n gweld staff gofal iechyd yn syth.
- Mae gan y mwyafrif o garchardai staff gofal iechyd arbenigol y gallwch eu gweld gydag unrhyw broblemau'n ymwneud â rhyw. Ond gall meddygon a staff gofal iechyd eraill drin clefydau a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol hefyd.
- Siaradwch â'r tîm gofal iechyd os ydych yn poeni bod yna siawns eich bod wedi dal afiechyd drwy gael rhyw. Gallwch siarad â nhw'n gyfrinachol.

Problemau â chyffuriau neu alcohol

Prif bwyntiau

- ✓ Os oes gennych broblem ag alcohol neu gyffuriau, siaradwch ag aelod o'r tîm gofal iechyd am gymorth cyn gynted â bo modd.
- ✓ Gallwn nhw sicrhau eich bod yn derbyn y cymorth iawn.
- ✓ Gallwch gael llawer o gymorth i roi'r gorau i gyffuriau ac alcohol yn y carchar.
- ✓ Dywedwch wrth eich swyddog personol neu aelod arall o staff y carchar os ydy carcharorion yn ceisio'ch cael i gymryd cyffuriau neu i ddod â'r pethau hyn i mewn i'r carchar.

Eich profi am gyffuriau

Gall staff y carchar gynnal prawf arnoch i weld os ydych wedi cymryd cyffuriau. I wneud hyn byddant yn cymryd sampl o'ch troeth a'i brofi i weld os ydy'n dangos arwydd eich bod wedi cymryd cyffuriau.

- Gellir eich profi am gyffuriau tra yn y carchar os
 - bydd staff yn dewis eich profi. Bydd staff y carchar yn dewis nifer bach o garcharorion ar hap i'w gwirio bob mis
 - ydy staff y carchar yn meddwl eich bod wedi cymryd cyffuriau
 - ydych wedi defnyddio llawer o gyffuriau yn y gorffennol, ac wedi cael profion i ddangos eich bod wedi cymryd cyffuriau dosbarth A tra yn y carchar. Os digwydd hyn fe allwch gael eich profi'n aml.

Mwy am brofi cyffuriau

- Efallai y bydd staff am wirio nad ydych wedi cymryd cyffuriau cyn rhoi pethau penodol i chi. Er enghraifft, cyn iddynt eich rhyddhau o'r carchar am gyfnod byr neu cyn i chi gymryd swydd lle mae'n rhaid i bobl ymddiried ynoch.
- Efallai y cewch eich profi os ydych yn symud i garchar newydd neu pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar am y tro cyntaf.

Beth fydd yn digwydd pan gewch eich profi am gyffuriau?

1. Bydd staff y carchar yn dweud beth fydd yn digwydd a pham rydych yn derbyn prawf cyffuriau.
2. Bydd yn rhaid i chi roi sampl troeth i staff y carchar er mwyn iddynt ei brofi.
3. Gallwch wneud hyn yn breifat ond mae'n rhaid bod staff y carchar yn gallu gweld er mwyn sicrhau nad ydych yn gwneud unrhyw beth i'ch sampl troeth.
4. Caiff eich sampl troeth ei brofi mewn lle o'r enw labordy er mwyn sicrhau nad oes cyffuriau ynddo.
5. Bydd staff y carchar yn rhoi'r canlyniad i chi cyn gynted â bo modd.
6. Bydd staff y carchar yn hysbysu'r tîm gofal iechyd os bydd y canlyniadau'n dangos eich bod wedi cymryd cyffuriau. Mae hyn er mwyn sicrhau nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth a allai effeithio ar ganlyniad y prawf. Mae'n rhaid i chi gytuno ei fod yn iawn cyn bod staff carchar yn sôn with y tîm gofal iechyd.
7. Os bydd y prawf yn dangos eich bod wedi cymryd cyffuriau, bydd yn rhaid i chi ddweud os ydych yn **euog** neu'n **ddieuog** o gymryd cyffuriau. Bydd yn rhaid i chi fynd i ddyfarniad i siarad am hyn (ceir mwy o wybodaeth am hyn isod).

Os byddwch chi'n dweud eich bod yn ddieuog

- Bydd yn rhaid i chi gymryd prawf cyffuriau arall er mwyn gweld os oedd canlyniadau'r prawf cyntaf yn gywir neu'n anghywir.
- Os ydy canlyniadau'r prawf hwn yn dal yr un peth, gallwch anfon y sampl at labordy y tu allan i'r carchar i wneud y prawf eto.
- Bydd staff y carchar yn rhoi dogfennau i chi os bydd canlyniadau'r prawf yn dangos eich bod wedi cymryd cyffuriau neu os ydych am dalu am y prawf ychwanegol. Enw'r dogfennau hyn yw
 - Gwybodaeth i Garcharorion ynghylch Profion Cyffuriau Gorfodol (*Information to Prisoners on Mandatory Drug Testing*)
 - Gwybodaeth i Gyfreithwyr a Charcharorion ar ôl derbyn Dadansoddiad Annibynnol o Sampl Prawf Cyffuriau Gorfodol (*Information for Solicitors and Prisoners on Obtaining the Independent Analysis of a Mandatory Drug Test Sample*).

Os dywedwch eich bod yn euog neu os ydy'r profion yn parhau i ddangos eich bod wedi cymryd cyffuriau

1. Os ydych wedi cymryd cyffuriau, golyga hyn eich bod wedi torri **Rheol Carchar rhif 51(9)** neu **Reol Troseddwr Ifanc rhif 55(10)**.
2. Fel arfer cewch eich cyhuddo o drosedd a bydd yn rhaid i chi fynd at ddyfarniad. Dyfarniad yw lle byddwch chi a'r llywodraethwr neu farnwr o du allan i'r carchar yn siarad am y drosedd ac yn penderfynu os ydych yn euog.
3. Os penderfynir eich bod yn euog, bydd y carchar yn penderfynu ar yr hyn sydd orau i'w wneud. Efallai y cewch eich cosbi neu bydd eich breintiau yn cael eu cymryd oddi arnoch . Neu gallwch gael eich anfon i gael cymorth gyda'ch problem. Er enghraifft, at grŵp o'r enw CARAT (Counselling, Assessment, Referral, Advice and Thoroughcare).

Gofyn i staff am brofion cyffuriau (gelwir hyn yn profi cyffuriau gwirfoddol)

Gallwch ofyn am gael prawf cyffuriau os ydych yn dymuno . Mae'n bosib y byddwch yn gwneud hyn gan eich bod am roi'r gorau i gyffuriau. Bydd staff y carchar yn eich helpu cymaint ag sy'n bosib os dywedwch eich bod am roi'r gorau i gyffuriau.

Mae yna 2 beth y gallwch eu gwneud

1. Gofynnwch am gael mynd i ran o'r carchar o'r enw'r **uned profi cyffuriau gwirfoddol**. Dyma ran ddiogel o'r carchar lle gallwch aros a chael help i roi'r gorau i gyffuriau. Bydd yn rhaid i chi lofnodi ffurflen i ddweud eich bod yn cytuno ag ambell reol yn ymwneud â bod yn y rhan hon o'r carchar. Bydd rhaid i chi hefyd gael profion cyffuriau.
2. Gallwch ddal i gael cymorth i gadw oddi ar gyffuriau heb symud i ran arall o'r carchar. Gallwch ofyn am fod yn rhan o rywbeth a elwir yn rhaglen profi cyffuriau gwirfoddol. Bydd yn rhaid i chi lofnodi ffurflen i ddweud y byddwch yn dilyn rhai rheolau'n ymwneud â hyn. Bydd hefyd yn rhaid i chi gael rhai profion cyffuriau.

- ✓ Bydd yn rhaid angen i chi lofnodi ffurflen i ddweud eich bod yn cytuno i ddilyn rhai rheolau os ydych am roi'r gorau i gyffuriau.
- ✓ Bydd y ffurflen yn dweud beth fydd yn digwydd os bydd profion yn dangos eich bod yn parhau i gymryd cyffuriau.
- ✓ Ni chewch eich cosbi gosb os darganfyddir eich bod yn cymryd cyffuriau. Ond gall staff y carchar wneud pethau eraill fel eich symud i ffwrdd o'r rhan hon o'r carchar.

- Mewn rhai carchardai, gallwch gael pethau eraill o'r enw breintiau os cytunwch i gael profion cyffuriau ac mae'r profion yn dangos nad ydych yn cymryd cyffuriau. Er enghraifft, gallech gael mwy o ymweliadau neu wario mwy o'ch arian.
- Gofynnwch i staff y carchar am hyn. Bydd yn rhaid i chi lenwi ffurflen i ddweud eich bod yn cytuno ag ambell i reol ac na fyddwch yn cymryd cyffuriau. Bydd y ffurflen yn dweud wrthyhych beth sydd angen i chi ei wneud a beth fydd yn digwydd os darganfyddir eich bod yn cymryd cyffuriau.

Cymorth y gallwch ei gael ar gyfer problemau cyffuriau ac alcohol

Gall **unrhyw** garcharor dderbyn cymorth i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau neu alcohol

Gallwch dderbyn cymorth gan

- 1. Y tîm gofal iechyd.** Gallant wneud llawer i'ch helpu i roi'r gorau i ddefnyddio cyffuriau neu alcohol.
- 2.** Gallwch dderbyn help tra'ch bod yn adain eich carchar neu drwy symud i ran arall o'r carchar o'r enw'r uned profi cyffuriau gwirfoddol. **Gweler tudalen 76.**
- 3. Y Gwasanaeth CARAT** (Counselling, Assessment, Referral, Advice and Thoroughfare). Pobl yw'r rhain sydd naill ai o du allan i'r carchar neu yn swyddogion carchar. Maent yn helpu carcharorion i roi'r gorau i gyffuriau. Gallwch weld rhywun o CARAT yn fuan wedi i chi gyrraedd y carchar. Byddant yn gweithio gyda chi i lunio cynllun i'ch helpu i roi'r gorau i gyffuriau.
- 4. Rhaglenni adferiad cyffuriau.** Bydd y person o CARAT sy'n gweithio gyda chi yn gallu dweud wrthy ch am y gwahanol fathau o gymorth sydd ar gael . Bydd yn rhaid i'ch gweithiwr CARAT ddweud ei bod yn iawn i chi dderbyn y cymorth hwn yn gyntaf. Efallai y bydd yn rhaid i chi symud i garchar arall i gael y cymorth hwn.

Gyda'r mathau hyn o gymorth, mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi gael profion cyffuriau. Os darganfyddir eich bod yn defnyddio cyffuriau, mae'n bosib na chewch y cymorth hwn bellach.

- Peidiwch â phoeni am siarad â'r person sy'n eich helpu am ddefnyddio cyffuriau. Bydd yn dweud wrthy ch pa wybodaeth allan nhw gadw'n gyfrinachol a pha wybodaeth mae'n rhaid iddynt rannu ag eraill.
- Os ydych yn poeni am rywun yn eich teulu sy'n cymryd cyffuriau, neu am sut mae'ch problem cyffuriau'n effeithio arnyn nhw, siaradwch â rhywun o CARAT. Mae'n bosibl y bydd rhywun o CARAT yn gallu trefnu i'ch teulu dderbyn cymorth neu wybodaeth.

Eich ffydd

- ✓ Cewch ymarfer eich ffydd yn y carchar.
- ✓ Gallwch ddweud wrth staff y carchar beth yw'ch ffydd pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar am y tro cyntaf. Byddant wedyn yn eich helpu i gael yr hyn sydd ei angen arnoch i ymarfer eich ffydd.
- ✓ Rhaid i'r carchar sicrhau bod yna le i chi fynd i ymarfer eich ffydd. Er enghraifft i weddio neu i fynd i gyfarfodydd crefyddol.
- ✓ Bydd gan bob carchar dîm o bobl i'ch helpu i ymarfer eich ffydd. Gelwir hwn yn **dîm caplaniaeth**.
- ✓ Gallwch ofyn am weld caplan hyd yn oed os nad oes gennych ffydd grefyddol. Mae caplaniaid yno i wrando ar unrhyw garcharor sydd am siarad â rhywun. Er enghraifft, os ydynt yn teimlo'n drist neu'n bryderus.
- ✓ Bydd y carchar yn cymryd sylw o ddyddiadau ac amserau ar gyfer gweddio a gwasanaethau a gwyliau crefyddol.
- ✓ Gallwch bob tro mynd i brif wasanaeth eich ffydd. Er enghraifft, cewch dal fynd os ydych wedi'ch arwahanu, neu ar y rhestr dianc neu yn yr ysbyty. Dwedwch wrth y caplan cyn y gwasanaeth os ydych dal am fynychu.
- ✓ Siaradwch ag un o'r caplaniaid neu â rhywun a elwir yn **swyddog amrywiaeth** os nad ydy'ch anghenion crefyddol yn cael eu cwrdd yn y carchar.
- ✓ Ceir mwy o wybodaeth yn **Gorchymyn Gwasanaeth Carchar 4550**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Pobl i'ch helpu i ymarfer eich ffydd

- Tîm o bobl o wahanol grefyddau yw'r tîm caplaniaeth. Maent yno i'ch helpu i ymarfer eich ffydd.
- Mae'r tîm yn wahanol ymhob carchar ond fel arfer bydd yna gaplaniaid o'r crefyddau canlynol
 - Eglwys Loegr
 - Eglwys Babyddol, Fethodistaidd ac Eglwysi Rhyddion
 - Mwslim
 - Bwdhydd
 - Iddewig
 - Hindw
 - Sikh

Gall pobl o grefyddau eraill hefyd ddod i'r carchar os oes angen.

Nid yw Rastaffariaeth yn cael ei gydnabod fel crefydd yn y carchar. Ond, bydd y tîm caplaniaeth yn ceisio'ch helpu os ydych yn Rastaffaraid. Cewch hefyd fwyta bwyd llysieuol neu fegan a chael pethau eraill sydd eu hangen arnoch, fel llyfrau.

Sicrhau bod staff y carchar yn gwybod am eich ffydd

- Rhaid i chi ddweud wrth staff y carchar pan fyddwch chi'n cyrraedd am y tro cyntaf os ydych am ymarfer ffydd. Mae hyn fel bod staff y carchar yn gallu sicrhau bod gennych yr hyn sydd eu hangen arnoch i ymarfer eich ffydd.
- Pan fyddwch chi'n cyrraedd y carchar am y tro cyntaf bydd gofyn i chi ddweud beth yw'ch crefydd. Cewch ddweud wrth staff y carchar beth yw'ch crefydd neu ddweud nad oes gennych un.
- Gelwir hyn yn **cofrestru**'ch ffydd.

Mwy ynghylch eich ffydd

- Os ydych am gymryd rhan mewn gwasanaethau crefyddol neu weithgareddau ar ôl hynny, byddwch yn mynd i wasanaethau'r grefydd yr ydych wedi cofrestru gyda hi.
- Bydd caplan yn dod i'ch gweld yn fuan wedi i chi gyrraedd y carchar am y tro cyntaf er mwyn gwirio bod y ffydd gywir wedi'i gofrestru ar eich cyfer ac i weld os oes gennych unrhyw anghenion crefyddol.

Os ydych am newid eich ffydd

- Gallwch newid y ffydd rydych wedi ei gofrestru ynddo i ffydd arall.
- Bydd yn rhaid i chi lenwi a llofnodi ffurflen i ddweud eich bod am newid i ffydd arall.
- Bydd y tîm caplaniaeth yn eich helpu gael hyd i gaplan cywir i'ch ffydd newydd.

Os ydych am weld caplan ffydd arall heb i chi newid eich ffydd

Gallwch wneud hyn cyhyd â bod

- y llywodraethwr a'r caplaniaid yn hapus eich bod yn wir am ddarganfod mwy am, neu am ymarfer, ffydd arall
- y llywodraethwr a'r caplaniaid yn meddwl eich bod yn gwneud hyn am resymau da ac nad ydych am achosi problemau.

Mynd i wasanaethau crefyddol neu weithgareddau ffydd eraill

- Rhaid i'r carchar ganiatau o leiaf awr bob wythnos ar gyfer gwasanaethau crefyddol.
- Bydd y tîm caplaniaeth yn eich hysbysu o ddyddiadau ac amserau gwasanaethau, cyfarfodydd neu weithgareddau crefyddol.
- Cewch fynd i brif wasanaeth y grefydd rydych wedi gofrestru gyda hi .
- Cewch fynychu grwpiau neu weithgareddau eraill sy'n ymwneud â'ch crefydd os oes digon o le ar gael.
- Cewch fynd i wasanaeth crefyddol hyd yn oed os ydych wedi dweud wrth y carchar nad ydych yn dilyn unrhyw grefydd.
- Mae'n bosib y cewch chi fynd i gyfarfodydd ffydd gwahanol. Siaradwch â'ch caplan ynghylch hyn yn gyntaf.
- Weithiau bydd pethau eraill rydych yn eu gwneud yn y carchar, fel ymarfer corff dyddiol neu dderbyn ymwelwyr, yn digwydd ar yr un pryd â phethau pwysig yn ymwneud â'ch crefydd. Efallai y gall staff y carchar eich helpu i gyrraedd eich digwyddiad crefyddol os bydd hyn yn digwydd.

Beth gall y caplan ei wneud i chi

- Gall caplaniaid eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'r byd y tu allan i'r carchar. Er enghraifft, efallai y gallant drefnu i chi dderbyn ymweliad gan berson crefyddol o'ch eglwys, mosg, teml neu gymuned leol.
- Gallan nhw eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu hefyd. Efallai y byddan nhw'n gweithio gyda'ch teulu neu bobl eraill yn y gwasanaeth prawf er mwyn gwneud hyn.
- Os ydych o wlad arall (carcharor o dramor) efallai y gall y caplan eich helpu i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu yn y wlad honno.

Cymorth arall. Er enghraifft gyda phethau fel cael parôl

- Cewch ofyn i'ch caplan ddweud neu ysgrifennu rhywbeth amdanoch ar gyfer unrhyw adroddiadau sy'n cael eu paratoi tra'ch bod yn y carchar.
- Bydd staff y carchar yn ysgrifennu adroddiadau amdanoch gyda gwybodaeth ynghylch pethau megis eich ymddygiad, a phethau rydych wedi eu gwneud fel gwaith neu addysg. Caiff yr adroddiadau hyn eu defnyddio i wneud penderfyniadau amdanoch. Er enghraifft, bydd pobl o'r Bwrdd Parôl yn edrych ar yr adroddiadau hyn i benderfynu os cewch chi barôl ai peidio.

Rheolau'r Carchar

Prif bwyntiau

- Mae Rheolau'r Carchar yn berthnasol i bob carchar ond efallai y bydd gan y llywodraethwr reolau lleol hefyd.
- Pan fyddwch chi'n torri Rheolau'r Carchar fe'i gelwir yn **drosedd**.
- Gallwch gael eich cyhuddo o drosedd a derbyn cosb.
- Mae **Rheol Carchar rhif 51** a **Rheol Sefydliad Troseddwr Ifanc rhif 55** yn sôn am y troseddau hyn.
- Fe all Rheolau'r Carchar bod yn anodd ei deall. Efallai yr hoffech edrych arnynt mewn llyfr o'r enw *Prison Discipline Manual*. Gelwir hyn hefyd yn **Gorchymyn Gwasanaeth Carchar 2000**. Dyle bod yna gopi o'r llyfr ymhob adain ac yn y llvfraell.

Os byddwch chi'n gwneud unrhyw beth sydd ar y tudalennau nesaf, golyga hyn eich bod wedi torri Rheolau'r Carchar ac wedi troseddu .

Ymddwyn yn droseddol tuag at, bygwth neu frifo rhywun arall

- Os ydych yn ymddwyn yn droseddol tuag at, neu'n taro unrhyw un, neu'n ymladd gydag unrhyw un.
- Os ydych yn ymddwyn yn droseddol tuag at, neu'n taro unrhyw un oherwydd ei hil (hil yw pethau fel lliw croen, cefndir neu ddiwylliant person).
- Os byddwch chi'n dweud neu'n gwneud unrhyw beth a all achosi tristwch, bygwth neu ddychryn rhywun arall. Ac os ydych yn gwneud hyn oherwydd hil rhywun.
- Os byddwch chi'n cadw rhywun i ffwrdd oddi wrth bobl eraill pan nad ydynt am i hyn ddigwydd. Er enghraifft, eu cloi yn rhywle.

- Os ydych yn ymddwyn mewn ffordd a all roi pobl eraill mewn perygl neu niweidio'u hiechyd.
- Os ydych yn anfoesgar tuag at unrhyw un sy'n gweithio yn y carchar neu sefydliad troseddwr ifanc neu unrhyw un sy'n ymweld.

Rhwystro staff y carchar rhag gwneud eu gwaith

- Os byddwch chi'n rhwystro unrhyw un sy'n gweithio yn y carchar rhag gwneud y gwaith sydd angen iddo ei wneud yn y carchar. Er enghraifft drwy adeiladu baricêd i rwystro rhywun rhag dod i mewn i'ch cell.
- Os byddwch chi'n rhwystr unrhyw un sy'n gweithio yn y carchar rhag gwneud ei waith.

Dianc o'r carchar

- Os byddwch yn dianc o'r carchar neu o gystodaeth. Er enghraifft, os byddwch chi'n rhedeg i ffwrdd oddi wrth hebryngydd.
- Os na fyddwch chi'n dychwelyd wedi i chi gael caniatad i adael y carchar am gyfnod byr. Gelwir hyn yn ddianc.

Cyffuriau ac alcohol

- Os oes galw arnoch i gael prawf troeth a'i fod yn dangos eich bod wedi cymryd cyffur nad oes hawl gennych ei gymryd, hyd yn oed os ydych wedi ei gymryd pan oeddech allan o'r carchar am gyfnod byr.
- Os ydych yn dewis yfed alcohol neu'n cael eich gweld yn feddw ar ôl yfed alcohol.

Achosi difrod i'r carchar neu i'r sefydliad troseddwr ifanc

- Os byddwch chi'n cynnau tân yn yr adeilad neu unrhyw beth o'i fewn.
- Os byddwch chi'n achosi ddifrod i neu'n distrywio unrhyw ran o'r adeilad neu unrhyw beth o'i fewn nad sy'n eiddo i chi.

- Os byddwch chi'n rhoi unrhyw beth ar y waliau, neu'n ysgrifennu unrhyw beth a all ofidio, bygwth neu ddychryn rhywun.
- Neu os byddwch chi'n gwneud unrhyw un o'r rhain oherwydd hil rhywun.

Pethau y gallwch ac na allwch eu cael

- Os oes gennych rywbeth na ddylech ei gael. Er enghraifft, ffôn symudol, cylllell neu gyffuriau.
- Os oes gennych fwy o rywbeth penodedig nag sydd gennych hawl i'w gael.
- Os byddwch chi'n derbyn gan rywun sy'n ymweld, unrhyw beth nad oes gennych hawl ei i'w gael yn y carchar. Er enghraifft, cyffuriau.
- Os byddwch chi'n gwerthu neu'n rhoi rhywbeth i berson nad oes ganddynt hawl i'w gael.
- Os byddwch chi'n gwerthu neu'n rhoi rhywbeth sy'n eiddo i chi'n unig, i rywun arall.
- Os ydych yn cymryd neu'n dwyn rhywbeth nad ydy'n eiddo i chi oddi wrth berson arall neu o'r carchar.

Bod mewn rhan o'r carchar na ddylech fod ynddi

- Os byddwch chi'n gadael man lle dylech fod.
- Os byddwch chi'n mynd i fan lle **na** ddylech fynd.

Peidio â gwneud yr hyn mae staff y carchar yn ei ddweud wrthy ch am ei wneud

- Os oedd y staff yn gofyn i chi wneud rhywbeth ac **nad** ydych yn ei wneud yn iawn neu o gwbl.
- Os **nad** ydych yn dilyn gorchymyn neu reol y dylech ei ddilyn.
- Os byddwch chi'n torri unrhyw un o reolau'r carchar neu'n ceisio helpu rhywun arall i wneud hynny.

Torri rheolau tra'ch bod allan o'r carchar am gyfnod byr

- Os byddwch chi'n torri'r rheolau pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau o'r carchar am gyfnod byr. Mae hyn **Rheol Carchar rhif 9** neu **Reol Sefydliad Troseddwyr Ifanc rhif 5**.

Torri rheolau'r carchar

Pan fyddwch chi'n torri rheolau'r carchar gelwir hyn yn **drosedd**.

Beth sy'n digwydd os byddwch chi'n troseddu?

1. Bydd swyddog carchar yn dweud wrthyich yn syth (neu o fewn **48** awr) os byddan nhw'n meddwl eich bod wedi troseddu a beth yw'r drosedd. Byddant yn rhoi ffurflen i chi yn sôn wrthyich am y drosedd.
2. Bydd yn rhaid i chi fynd i wrandawriad (gelwir hefyd yn ddyfarniad). Yma, byddwch chi a staff y carchar yn trafod y drosedd a'r hyn beth rydych chi i gyd yn meddwl ddigwyddodd. Cynhelir y gwrandawriad naill ai gan y llywodraethwr neu gan rywun a elwir yn ddyfarnwr annibynnol.
3. Yn y gwrandawriad, bydd yn rhaid i chi ddweud os ydych chi'n credu eich bod yn euog neu'n ddieuog o'r drosedd.
4. Y llywodraethwr neu farnwr annibynnol fydd yn penderfynu os ydych yn euog neu'n ddieuog o'r drosedd. Byddant yn gwneud hyn wedi iddynt wrando arnoch chi a'r bobl eraill oedd yn gwybod beth ddigwyddodd.
5. Os penderfynir eich bod yn euog, cewch eich cosbi. Ceir rhestr o gosbau ar **dudalen 89**. Os penderfynir eich bod yn ddieuog, ni fydd unrhyw beth arall yn digwydd.

Cosbau

Prif bwyntiau

- ✓ **Sonnir am y cosbau y gallech eu cael yn Rheol Carchar 55 & 55A a Rheol Troseddwr Ifanc 60 & 60A.**
- ✓ Dibynna gosb ar ddifrifoldeb y drosedd.
- ✓ Os bydd y carchar yn meddwl bod y drosedd yn ddifrifol gallan nhw gysylltu â'r heddlu.
- ✓ Os byddwch chi'n troseddu mwy nag unwaith gellir eich cosbi am bob trosedd. Gall y cosbau redeg un ar ôl y llall.
- ✓ Efallai y bydd yn rhaid i chi dreulio diwrnodau ychwanegol yn y carchar os ydy'ch trosedd yn ddigon difrifol.
- ✓ Ond, os byddan nhw'n rhoi diwrnodau ychwanegoli chi, ni chaiff y diwrnodau ychwanegol fod yn fwy na 42 am bob trosedd.
- ✓ Gall pob cosb, ac eithrio rhybudd, gael ei gohirio am hyd at 6 mis. Golyga hyn y gall eich cosb ddechrau os byddwch chi'n troseddu o fewn yr amser hynny.
- ✓ Gall llywodraethwr roi unrhyw gosb i chi ac eithrio diwrnodau ychwanegol.
- ✓ Barnwr annibynnol (barnwr rhanbarth) yw'r unig berson a all roi diwrnodau ychwanegol i chi, ynghyd ag unrhyw gosbau eraill.

Dyma restr o gosbau y gellid eu cael am droseddu

- Gallwch dderbyn rhybudd.
- Gall eich breintiau (megis cael teledu yn eich cell) gael eu cymryd oddi wrthych am hyd at 42 ddiwrnod. Neu 21 diwrnod ar gyfer troseddwr ifanc.
- Gall gwerth hyd at 84 diwrnod o arian gael ei atal. Neu hyd at 42 ddiwrnod i droseddwr ifanc. Ni fydd gennych ddigon o arian i brynu stampiau nac i wneud galwadau ffôn i gadw mewn cysylltiad â'ch teulu.
- Gallwch gael eich cloi mewn cell ar eich pen eich hunan i ffwrdd oddi wrth garcharorion eraill am hyd at 35 niwrnod. Neu 16 diwrnod ar gyfer troseddwr ifanc dros 18 oed. Gelwir hyn yn gaethiwed cellol. Byddwch yn gweld meddyg neu nyrs yn gyntaf er mwyn sicrhau eich bod yn ddigon iach i wneud hyn.
- Efallai y cewch eich rhwystro rhag gwneud gwaith gyda charcharorion eraill am hyd at 21 diwrnod.
- Os ydych ar remand, gellir cymryd eich breintiau oddi arnoch .
- Gallwch gael eich symud i ffwrdd o adain y carchar neu uned fyw am hyd at 28 diwrnod. Neu hyd at 21 ar gyfer troseddwr ifanc.

Mae'r cosbau hyn ar gyfer troseddwr ifanc yn unig

- Efallai y cewch eich rhwystro rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau am hyd at 21 diwrnod.
- Efallai y bydd yn rhaid i chi wneud 2 awr o waith ychwanegol bob dydd am hyd at 21 diwrnod.

Diwrnodau ychwanegol

- Os ydy'r drosedd yn ddigon difrifol, mae'n bosib y cewch hyd at 42 ddiwrnod ychwanegol yn y carchar ynghyd ag unrhyw rai o'r cosbau eraill.
- Nid yw diwrnodau ychwanegol yn y carchar yn rhan o'ch dedfryd ond byddwch yn treulio'r amser ychwanegol yn y carchar.
- Dim ond barnwyr annibynnol (maent yn farnwyr rhanbarthol) all roi diwrnodau ychwanegol i chi.

Mwy am ddiwrnodau ychwanegol

- Os ydych ar remand, byddwch yn treulio'r diwrnodau ychwanegol dim ond os ydych yn derbyn euogfarn a dedfryd.
- Ni fyddwch chi'n derbyn ddiwrnodau ychwanegol os ydych yn garcharor dedfryd oes, yn garcharor sy'n y carchar er mwyn diogelwch y cyhoedd, yn garcharor sifil, neu o wlad dramor yn cael eich dal yn y carchar tra bo'ch mewnfudiad yn cael ei drefnu.

Dyfarniadau carchar - hefyd yn cael eu galw'n wrandawiadau

Prif bwyntiau

- ✓ Bydd yn rhaid i chi fynd i wrandawriad carchar i drafod y drosedd.
- ✓ Caiff y gwrandawriad ei gynnal naill ai gan y llywodraethwr neu gan farnwr rhanbarth o du allan i'r carchar (gelwir yn ddyfarnwr annibynnol).
- ✓ Bydd y gwrandawriad fel arfer yn digwydd y diwrnod ar ôl i staff y carchar ddweud wrthy ch am y drosedd y maen nhw'n credu i chi ei chyflawni.
- ✓ Bydd gennych o leiaf 2 awr i baratoi ar gyfer y gwrandawriad.
- ✓ Efallai y cewch eich cadw i ffwrdd oddi wrth garcharorion eraill tan ar ôl eich gwrandawriad.
- ✓ Bydd cyfle gennych i ddweud beth ddigwyddodd yn eich barn chi.
- ✓ Gallwch hefyd gael tystion i ddod i siarad yn y gwrandawriad.
- ✓ Efallai y gallwch gael pobl eraill i'ch helpu chi. Er enghraifft, cyfreithiwr neu rywun a elwir yn ffrind McKenzie. **Gweler tudalen 94.**
- ✓ Siaradwch â swyddog carchar neu'ch cyfreithiwr os nad ydych yn deall beth sy'n digwydd neu os ydych am ofyn cwestiwn.

Beth fydd yn digwydd cyn y gwrandawriad?

- Cewch eich rhoi **ar adroddiad**. Dyma pan fydd swyddog carchar yn dweud wrthyich pa drosedd rydych wedi'i chyflawni yn ei farn ef
- Dylai'r swyddog carchar ddweud wrthyich chi'n syth (neu o fewn 48 awr) pa drosedd rydych wedi'i chyflawni yn ei farn ef. .
- Fel arfer bydd y gwrandawriad yn digwydd y diwrnod ar ôl hyn (oni bai ei bod yn ddydd Sul neu'n Wyliau Cyhoeddus).
- Bydd gennych o leiaf 2 awr i baratoi ar gyfer y gwrandawriad.

Byddwch yn derbyn **2** ffurflen cyn y gwrandawriad

1. **Ffurflen 1127A.** Mae hon yn egluro'r drosedd mae'r swyddog carchar o'r farn i chi ei gyflawni. **Rhaid** i chi ddweud os nad ydych yn deall yr hyn sydd wedi'i ysgrifennu ar y ffurflen.
2. **Ffurflen 1127C. Mae hon yn dweud** beth fydd yn digwydd yn y gwrandawriad.

Ar y ffurflen hon gallwch

- ysgrifennu datganiad ynglŷn â'r hyn ddigwyddodd yn eich barn chi. Gwnewch hyn ar gefn y ffurflen. Gofynnwch am fwy o bapur os oes angen.
- Ysgrifennwch enwau unrhyw dystion yr hoffech iddyn nhw ddod i'r gwrandawriad, os gwyddoch pwy ydynt ar hyn o bryd. Os byddai'n well gennych, gallwch ddweud yn y gwrandawriad pwy hoffech fod yn dystion.

Mwy am wrandawiadau

- Rhaid i'ch iechyd gael ei wirio gan feddyg neu nyrs cyn y gwrandawriad er mwyn sicrhau eich bod yn ddigon iach i fynd i'r gwrandawriad.
- Efallai y cewch eich cadw i ffwrdd oddi wrth garcharorion eraill tan eich gwrandawriad.

Beth i'w wneud cyn y gwrandawriad

- ✓ Meddyliwch am yr hyn yr hoffech ei ddweud yn y gwrandawriad.
- ✓ Meddyliwch os bu i unrhyw un arall weld beth ddigwyddodd. Gallan nhw fod yn dyst i chi yn y gwrandawriad.
- ✓ Gall fod yn ddefnyddiol i chi edrych ar lyfr o'r enw *Llawlyfr Disgyblaeth Carchardai (Prison Discipline Manual)* cyn y gwrandawriad. Gelwir hwn hefyd yn **PSO 2000**. Dylai copi o hwn fod yn eich adain ac yn llyfrgell y carchar. Gofynnwch am weld copi os na allwch fynd i'r llyfrgell.
- ✓ Gallwch ofyn i'r gwrandawriad gael ei ohirio tan ddyddiad hwyrach os na chawsoch weld y *Llawlyfr Disgyblaeth Carchardai (Prison Discipline Manual)* cyn eich gwrandawriad.
- ✓ Os byddwch chi'n cael anhawster wrth ddarllen neu ysgrifennu, neu os nad ydych yn deall rhywbeth gofynnwch i swyddog carchar neu'ch cyfreithiwr eich helpu.

Beth fydd yn digwydd yn y gwrandawriad?

1. Bydd y llywodraethwr yn gwirio
 - bod gennych ffurflenni **1127A** a **1127C**
 - eich bod yn deall pam rydych yn y gwrandawriad a beth fydd yn digwydd
 - eich bod wedi cael digon o amser i baratoi ar gyfer y gwrandawriad. Er enghraifft, i feddwl am beth i'w ddweud.
 - a oes angen help arnoch, fel cyngor cyfreithiol neu gyfieithydd

2. Bydd rhywun yn darllen y cyhuddiad. Y cyhuddiad yw'r drosedd y mae staff y carchar yn meddwl i chi ei chyflawni .

3. Gofynnir i chi ddweud a ydych yn **euog** neu'n **ddieuog** o'r drosedd.

Os byddwch chi'n pledio'n euog

- Bydd y swyddog carchar oedd yn eich rhoi ar adroddiad yn darllen datganiad ynghylch yr hyn a ddigwyddodd.
- Cewch wedyn ddweud beth rydych chi'n ei feddwl am hyn. Er enghraifft cewch ofyn cwestiynau.
- Dywedwch os **nad** ydych yn cytuno â'r hyn mae'r swyddog carchar wedi'i ddweud. Gallwch hefyd ofyn i alw tystion os **nad** ydych yn cytuno â'r hyn y mae'r swyddog carchar wedi'i ddweud.
- Rhaid i lywodraethwr y carchar ymchwilio i bopeth nad ydych yn cytuno â nhw.
- Gall y llywodraethwr benderfynu bod y ffeithiau'n gywir ac nad oes yna unrhyw beth mwy i'w ymchwilio. Os felly, bydd ef neu hi yn gofyn a hoffech wneud **ple lliniaru**. Dyma pryd gallech ddweud wrth y llywodraethwr am unrhyw beth fyddai'n gwneud i'ch trosedd edrych yn llai difrifol yn eich barn chi.
- Bydd aelod o staff y carchar wedyn yn darllen gwybodaeth ynghylch y modd rydych wedi ymddwyn ers i chi ddod i'r carchar. Ac ynghylch unrhyw wrandawiadau rydych wedi eu cael yn flaenorol.
- Gallwch wedyn ddweud eich barn am y wybodaeth a ddarllenwyd.
- Bydd y llywodraethwr wedyn yn dweud wrthy ch beth yw'ch cosb. Byddwch wedyn yn derbyn copi o ffurflen sy'n dweud wrthy ch beth yw'ch cosb. Gelwir y ffurflen hon yn **Ffurflen 256D**.
- Ar unrhyw adeg, os bydd y llywodraethwr o'r farn bod eich trosedd yn ddigon difrifol i chi dderbyn diwrnodau ychwanegol, byddant yn gofyn i farnwr annibynnol edrych ar eich achos.
- Efallai y bydd yn rhaid i chi aros hyd at 28 diwrnod i weld y barnwr annibynnol.

Os byddwch chi'n pledio'n ddieuog, neu eich bod yn ansicr sut i bledio

- Bydd swyddog y carchar oedd yn eich rhoi ar adroddiad yn darllen datganiad ynghylch yr hyn ddigwyddodd.
- Gallwch ddweud beth rydych chi'n ei feddwl am hyn neu ofyn unrhyw gwestiynau.
- Bydd y llywodraethwr yn gofyn cwestiynau i'r swyddog carchar. Gall hefyd ofyn am glywed gan rai tystion.
- Cewch chi a'r llywodraethwr ofyn cwestiynau i'r tyst.
- Gofynnir i chi wedyn beth ydy'ch barn am y cyhuddiad (yr hyn mae staff y carchar yn meddwl eich bod wedi'i wneud) a'r dystiolaeth maent wedi ei rhoi.
- Cewch alw tystion i siarad o'ch plaid os ydych eisiau (oni bai bod y llywodraethwr o'r farn bod yna reswm da iawn dros beidio â gwneud).
- Cewch chi, y swyddog carchar a'r llywodraethwr ofyn cwestiynau i'r tystion.
- Cewch ddweud y prif resymau pam eich bod yn ddieuog yn eich barn chi.
- Rhaid i'r llywodraethwr wedyn ddweud wrthy'ch am ei benderfyniad neu ei phenderfyniad. Gelwir hyn yn ddyfarniad. Rhaid bod y llywodraethwr yn sicr iawn eich bod wedi troseddu cyn eich cael yn euog.
- Os cewch eich eich dyfarnu'n euog, bydd y llywodraethwr yn dweud wrthy'ch beth fydd eich cosb. Byddwch wedyn yn cael ffurflen gan y llywodraethwr, ffurflen sy'n dweud wrthy'ch beth yw'ch cosb. Gelwir y ffurflen hon yn **Ffurflen 256D**.
- Ar unrhyw adeg, os ydy'r llywodraethwr o'r farn bod eich trosedd yn ddigon difrifol i chi gael diwrnodau ychwanegol, byddant yn gofyn i farnwr annibynnol edrych ar eich achos.

Cymorth arall y gallwch ei gael yn y gwrandawriad

Mae'n bosib y cewch chi'r mathau hyn o gymorth yn eich gwrandawriad

- cyngor cyfreithiol
- cynrychiolaeth gyfreithiol (cyfreithiwr yn dod i'r gwrandawriad i'ch cynrychioli)
- ffrind neu gynghorwr i ddod gyda chi (gelwir y person hwn yn ffrind McKenzie). Gall y person hwn ddod a chymryd nodiadau ar eich rhan a chynnig cyngor i chi. **Ni** allan nhw eich cynrychioli ac ni allannhw siarad heb ganiatâd y llywodraethwr. Gall eich ffrind McKenzie fod yn rhywun fel y caplan, swyddog carchar neu garcharor arall.

Os cynhelir eich gwrandawriad gan lywodraethwr

Gallwch dderbyn cyngor cyfreithiol. Gall hyn fod dros y ffôn, drwy lythyr neu yn ystod ymweliad gyda'ch cyfreithiwr.

Ni allwch dderbyn cynrychiolaeth gyfreithiol oni bai bod y llywodraethwr yn dweud y gallwch ei gael oherwydd pethau fel

- difrifoldeb y drosedd a'r gosb y gallwch ei chael
- cwestiynau posibl ynghylch gyfraith a all godi
- faint o'r hyn sy'n digwydd rydych yn ei ddeall
- pethau a all arafu'r achos neu achosi problemau. Er enghraifft, os ydych wedi cael problemau wrth baratoi'ch amddiffyniad oherwydd eich bod wedi eich cadw ar wahâ i garcharorion eraill.

Fel arfer **ni** allwch gael ffrind McKenzie neu gynghorwr mewn gwrandawriad o'r math hwn.

Ond mae'n bosib y cewch chi ffrind McKenzie neu gynghorwr os nad ydych yn deall beth sy'n digwydd, os ydy'r achos yn gymhleth iawn neu os ydy'r llywodraethwr o'r farn ei bod yn deg i ganiatáu hyn.

Os cynhelir y gwrandawriad gan farnwr annibynnol (barnwr rhanbarth)

- **Gallwch** bob amser gael cynrychiolaeth gyfreithiol (cyfreithiwr i ddod i'ch cynrychioli).
- Gall y llywodraethwr neu swyddog gwasanaethau cyfreithiol eich helpu ag unrhyw broblemau sydd gennych i gael cynrychiolaeth gyfreithiol.

Gofyn am adolygiad o'r gwrandawriad neu'r gosb

Gallwch

- ✓ Ofyn am adolygiad os credwch fod y gwrandawriad wedi'i gynnal mewn modd anghywir neu fod eich cosb yn rhy lem.
- ✓ Os bydd y llywodraethwr yn credu bod y gwrandawriad wedi'i gynnal mewn modd anghywir gall ef neu hi wneud rhywbeth am hyn .
- ✓ Wneud cais i dderbyn unrhyw ddiwrnodau ychwanegol a roddwyd i chi yn ôl.

Beth sy'n digwydd os caiff y gwrandawriad ei gynnal mewn modd anghywir neu'ch bod o'r farn bod y gosb yn rhy lem?

1. Os ydy'r llywodraethwr o'r farn bod y gwrandawriad wedi'i gynnal mewn modd anghywir

Os cafodd y gwrandawriad ei gynnal gan lywodraethwr

- Gall y llywodraethwr newid canlyniad y gwrandawriad. Er enghraifft, gellir newid y ffaith i chi gael eich dyfarnu'n euog a newid eich cosb.

Os cafodd y gwrandawriad ei gynnal gan farnwr annibynnol (barnwr rhanbarth)

Gall y llywodraethwr

- Roi'r achos yn ôl i'r prif farnwr rhanbarth i'w ystyried.

2. Os credwch fod y gwrandawriad wedi'i gynnal mewn modd anghywir neu fod eich cosb yn rhy lem.

Os cafodd y gwrandawriad ei gynnal gan lywodraethwr

- Gofynnwch i swyddog carchar ar eich adain am ffurflen o'r enw **Ffurflen ADJ1**.
- Llenwch y ffurflen a'i hanfon yn ôl at y llywodraethwr o fewn **6** wythnos i'r gwrandawriad.
- Bydd rhywun a elwir yn rheolwr ardal yn penderfynu ynghylch eich achos.
- Os bydd y rheolwr ardal yn meddwl eich gwrandawriad yn anghywir, gll ef neu hi newid y ffaith eich bod wedi eich dyfarnu'n euog neu newid y gosb.

Os cafodd y gwrandawriad ei gynnal gan farnwr annibynnol

- Ysgrifennwch at y llywodraethwr ar **bapur plaen** yn esbonio pam hoffech i ganlyniad eich gwrandawriad gael ei ymchwilio. **Peidiwch** â chwblhau Ffurflen ADJ1. Rhaid i chi ysgrifennu at y llywodraethwr o fewn 14 diwrnod i'r gwrandawriad.
- Caiff eich papur ei anfon at farnwr a elwir yn brif farnwr rhanbarth i'w ystyried. Mae'r barnwr o Lys Ynadon San Steffan.
- Gall y prif farnwr rhanbarth benderfynu newid eich cosb. Ond **ni allan** nhw newid y ffaith eich bod wedi'ch dyfarnu'n euog.

Os ydych chi'n dal i fod yn anhapus ar ôl hyn

- Gallwch ofyn i rywun o'r enw'r **Ombwdsmon Carchardai a Phrawf** edrych ar eich achos. Nid yw'r person hwn yn gweithio i'r carchar. Ei swydd yw edrych ar gwynion carcharorion ynghylch bywyd yn y carchar.
- Gallwch ysgrifennu at yr ombwdsmon i ofyn iddo edrych ar eich achos. Neu gallwch ofyn i'ch cyfreithiwr wneud hyn drosoch.
- Bydd yr ombwdsmon yn ceisio datrys y sefyllfa rhyngoch chi a'r llywodraethwr yn gyntaf.

Mwy am yr ombwdsmyrn

- Os nad yw hyn yn gweithio, bydd yr ombwdsmon yn ysgrifennu adroddiad ynghylch yr hyn mae'n feddwl ddylai ddigwydd.
- **Ni** chewch gynnal eich gwrandawriad eto. Ond gall yr ombwdsmon gynnig bod y carchar yn newid y ffaith i chi gael eich dyfarnu'n euog neu'r gosb a gawsoch.

Ysgrifennwch at yr ombwdsmon yn

Ombwdsmon Carchardai a Phrawf
Ashley House
2 Monck Street
LONDON
SW1P 2BQ

Adolygiad barnwrol

- Gallwch ofyn i farnwr edrych ar eich achos. Mae'n bosib na chaniateir hyn. Mae'n syniad felly i gwyno drwy ddefnyddio'r dulliau a nodwyd yn flaenorol yn gyntaf.
- Os ydych am i farnwr edrych ar eich achos, ysgrifennwch at eich cyfreithiwr i ofyn i hyn digwydd.

Ennill diwrnodau ychwanegol yn ôl

- Cewch wneud cais i gael ambell i ddiwrnod ychwanegol a roddwyd i chi yn ôl.
- Fel arfer cewch hyd at **hanner** y diwrnodau'n ôl.
- Gallwch wneud cais i gael y diwrnodau ychwanegol yn ôl **6 mis** ar ôl i chi eich dyfarnu'n euog o drosedd. Neu 6 mis ar ôl y tro diwethaf i chi gwneud cais i gael y diwrnodau ychwanegol yn ôl.
- Os ydych yn droseddwr ifanc, cewch wneud cais **4 mis** ar ôl hyn.

Sut i wneud cais i gael y diwrnodau ychwanegol yn ôl

- Siaradwch ag aelod o staff ar eich adain. Bydd yr aelod o staff yn gwirio i weld os ydy'n bosib i chi gael y diwrnodau ychwanegol yn ôl.
- Bydd wedyn yn gofyn i chi roi rhywbeth ar bapur yn dweud pam eich bod yn meddwl y dylech gael eich diwrnodau'n ôl.
- Bydd aelod o staff eich adain wedyn yn ysgrifennu adroddiad amdanoch a'i anfon at y llywodraethwr. Bydd hefyd yn cynnwys unrhyw wybodaeth ynghylch unrhyw droseddau rydych wedi'u cyflawni.
- Mae'n debyg na chewch y diwrnodau i gyd yn ôl. Ond efallai y cewch wneud cais arall rywbryd arall i gael mwy yn ôl.

Arwahanu, chwilio'ch cell a phethau eraill mae staff y carchar yn eu gwneud i gadw'r carchar yn lle diogel

- ✓ Mae yna bethau eraill y mae staff y carchar yn eu gwneud er mwyn gadw rheolaeth ar yr hyn sy'n digwydd yn y carchar.
- ✓ **Ni** all y pethau hyn gael eu defnyddio fel cosbau. Ond gallant gael eu defnyddio pan fo'u hangen i rwystro pobl rhag cael eu brifo ac i gadw'r carchar yn lle diogel.
- ✓ Nid yw'r pethau hyn yn cael eu defnyddio'n aml.

Arwahanu (mwy o wybodaeth yn **Rheol 45 Gwasanaeth Carchardai**)

Beth yw arwahanu?

- Arwahanu yw pan gewch eich cadw oddi wrth garcharorion eraill.
- Y llywodraethwr sy'n penderfynu os dylid eich arwahanu neu beidio.
- Efallai y cewch eich cadw mewn rhan arall o'r carchar a elwir yn uned arwahanu. Byddwch yn cael eich cadw oddi wrth garcharorion eraill. Efallai y cewch eich cadw gyda charcharorion eraill sydd wedi'u harwahanu.
- Efallai na chewch weithio ac mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi aros yn eich cell yn hirach na charcharorion eraill.

Pam byddech chi'n cael eich arwahanu?

- Os ydych chi neu staff y carchar yn credu eich bod yn wynebu perygl. Er enghraifft, efallai y byddwch chi am gael eich cadw oddi wrth garcharorion eraill os byddwch chi'n meddwl y byddan nhw'n eich brifo oherwydd eich trosedd. Er enghraifft, trosedd rywiol. Gall eich cyfreithiwr neu'r heddlu roi cyngor ynghylch hyn.
- Os byddwch yn ymddwyn mewn modd y mae staff y carchar yn credu fydd yn rhoi pobl eraill mewn perygl neu'n achosi problemau i weddill y carchar.

Am ba hyd fydd yr arwahaniad?

- I ddechrau gall y llywodraethwr eich arwahanu am hyd at 3 diwrnod.
- Ar ôl hyn gallwch gael eich arwahanu am hyd at fis. Ac am fis bob tro wedi hynny.
- Gall carcharorion dan 21 mlwydd oed gael eu harwahanu am 14 diwrnod yn unig.
- Ar ôl y 3 diwrnod cyntaf, rhaid i'r llywodraethwr wirio o leiaf bob 14 diwrnod i weld a ddylid parhau i'ch arwahanu.

Pethau i'w hystyried os ydych am gael eich arwahanu

- ✓ Mae cael eich arwahanu yn beth difrifol i'w wneud. Meddyliwch yn galed cyn i chi ofyn am gael eich arwahanu.
- ✓ Cewch eich arwahanu dim ond os ydy'r llywodraethwr yn cytuno mai dyma'r peth cywir i'w wneud.
- ✓ Os cewch eich arwahanu, efallai y bydd carcharorion eraill yn dechrau meddwl pethau amdanoch a fyddai'n ei gwneud yn anoddach pan fyddwch yn dychwelyd i'r adain.

Cymorth y gallwch ei gael pan fyddwch wedi'ch arwahanu

Os ydych yn poeni am unrhyw beth tra'ch bod wedi'ch arwahanu, siaradwch â swyddog carchar neu'r llywodraethwr.

Mae'r bobl hyn yn ymweld â'r uned arwahanu **bob dydd**

- swyddog carchar
- y llywodraethwr
- meddyg neu nyrs.

Gall y bobl hyn hefyd ymweld â'r uned arwahanu – ond nid yn ddyddiol

- y caplan
- rhywun o'r Bwrdd Monitro Annibynnol (rhain yw'r bobl sy'n gwirio bod carchardai'n cael eu cynnal yn dda a theg).

Llety arbennig a chyfyngiadau mecanyddol

Ni chaiff y rhain eu defnyddio'n aml. Ond gall staff eu defnyddio os

- ydych yn ymddwyn mewn ffordd dreisgar
- allech frifo neu achosi niwed i'ch hunan, i bobl eraill neu i'r carchar.

Llety arbennig yw cell y gall staff y carchar eich cloi ynddi os ydych yn ymddwyn mewn modd treisgar. Efallai na fydd dodrefn yn yr ystafell hon. Cewch eich cloi yn y gell nes byddwch wedi tawelu.

Cyfyngiadau Mecanyddol yw pethau y gellir eich rhoi ar eich corff i'ch rhwystro rhag brifo'ch hunan neu eraill. **Gwregys corff** yw'r math o gyfyngiad mecanyddol a ddefnyddir. Gwregys ydy sy'n mynd o amgylch eich gwasg gyda gefynau wrtho.

- Cewch eich rhoi mewn gwregys corff os nad yw'ch cloi mewn cell arbennig wedi gweithio.
- Cewch eich gosod mewn gwregys corff dim ond os ydych dros 17 mlwydd oed.
- Bydd staff yn cadw golwg arnoch bob 4 awr.
- Bydd rhywun o'r Bwrdd Monitro Annibynnol (y bobl sy'n gwirio carchardai er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cynnal yn dda a theg) yn ymweld â chi o fewn diwrnod. Os yn bosib bydd y person hwn yno hefyd pan fydd staff y carchar yn cadw golwg arnoch.

Prif bwyntiau

- ✓ Rhaid i'r llywodraethwr ddweud ei bod yn iawn cyn i staff y carchar eich rhoi mewn cell arbennig neu wregys corff.
- ✓ Rhaid i staff y carchar hysbysu'r tîm gofal iechyd bod hyn wedi digwydd.
- ✓ Bydd meddyg neu nyrs yn cadw golwg arnoch cyn gynted a bo modd.
- ✓ Dylai rhywun o'r Bwrdd Monitro Annibynnol (y bobl sy'n gwirio carchardai er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cynnal yn dda a theg) ymweld â chi o fewn diwrnod.
- ✓ Bydd y Bwrdd Monitro Annibynnol hefyd yn gwirio i sicrhau ei bod wedi bod yn gywir i staff y carchar eich cloi mewn cell arbennig neu'ch gosod mewn gwregys corff.
- ✓ Bydd staff yn cadw golwg arnoch yn aml. Cyn gynted ag y bydd eich ymddygiad yn peidio â bod yn beryglus, bydd staff y carchar yn eich tynnu allan o'r gell arbennig a / neu'r gwregys corff.

Miwtni Carchar

Os byddwch chi'n cymryd rhan mewn aflonyddwch carchar difrifol, gallwch gael eich cyhuddo o **fiwtini carchar**.

Miwtni carchar yw pan fyddwch chi a charcharorion eraill yn gwneud pethau i geisio cymryd drosodd y carchar a rhwystro'r llywodraethwr a staff eraill rhag rheoli a rhedeg y carchar.

Gellir eich cyhuddo o fiwtini carchar os

- bydd staff neu garcharorion yn cael eu brifo
- bydd yna ddifrod i'r carchar
- bydd y llywodraethwr yn colli rheolaeth ar ran neu bob rhan o'r carchar.

Os cewch eich cyhuddo o fiwtini carchar gallwch

- wynebu dedfryd carchar o hyd at 10 mlynedd
- dderbyn dirwy lle bydd yn rhaid i chi dalu arian
- neu'r ddau beth.

Os bydd carcharorion o'ch cwmpas yn dechrau achosi miwtini

- **peidiwch** ag ymuno
- gadewch y man lle mae'n digwydd
- os na, mae'n bosib y bydd staff y carchar yn meddwl eich bod yn cymryd rhan yn y miwtini ac yn eich cyhuddo o fiwtini carchar.

Chwilio'ch cell a'ch pethau

- Gall swyddogion y carchar chwilio'ch cell a'ch pethau ar unrhyw adeg er mwyn cadw'r carchar yn ddiogel.
- Does dim rheol ynghylch pa mor aml y gall hyn ddigwydd. Mae'n dibynnu ar eich carchar neu pa mor ddiogel ydych yn ôl staff y carchar.

Beth fydd yn digwydd pan gaiff eich cell neu'ch pethau eu chwilio?

- Byddwch yn derbyn archwiliad corff llawn yn eich cell cyn chwilio'ch cell.
- Bydd yn rhaid i chi roi popeth na ddylech eu cadw i staff y carchar.
- Cewch eich tywys i ran arall y carchar tra bydd eich cell yn cael ei chwilio.
- Gall staff y carchar gymryd pethau o'ch cell i edrych arnynt. Gall peiriannau pelydr-x gael eu defnyddio i edrych ar bethau'n agosach.
- Efallai y bydd staff yn gwirio'ch dogfennau cyfreithiol ond ni fyddant yn eu darllen.

Eich chwilio chi

Mae yna 2 fath o archwiliad y gall staff y carchar eu cynnal

1. Archwiliad rhwbio

Dyma pryd gall staff y carchar

- ofyn i chi dynnu eich esgidiau a gwagio'ch pocedi
- edrych yn eich ceg, trwyn (ffroenau), clustiau a gwallt.

- ✓ Gall staff y carchar roi archwiliad rhwbio ar unrhyw adeg.
- ✓ Gall unrhyw aelod o staff y carchar, gan gynnwys staff benywaidd, roi archwiliad rhwbioy wrth staff y carchar os nad ydych am dderbyn archwiliad rhwbio gan fenyw. Er enghraifft, am resymau crefyddol.
- ✓ Gall archwiliad rhwbio ddigwydd cyn ac ar ôl i chi symud o un rhan o'r carchar i un arall.

2. Archwiliad corff llawn

Dyma pryd gall staff

- Archwilio'ch dillad.
- Archwilio'ch corff. Gall staff hefyd ofyn i chi blygu drosodd neu i fynd ar eich cwrcwd fel y gallant wirio nad oes unrhyw beth wedi'i guddio yn ardal eich anws neu genhedlol. Ni ddylent gyffwrdd â'ch corff i wneud hyn.
- Byddwch bob amser yn gwisgo rhywfaint o ddillad yn ystod yr archwiliad hwn. Bydd staff y carchar yn archwilio hanner eich corff ar y tro a gallwch chi ail-wisgo'r dillad hyn cyn iddynt archwilio'r hanner arall.

Mwy am archwiliad corff llawn

- ✓ Gall unrhyw swyddog carchar, uwch-swyddog, neu brif swyddog roi archwiliad corff llawn i chi.
- ✓ Cynhelir yr archwiliad gan aelod gwrywaidd o staff y carchar bob tro.
- ✓ Gall archwiliad corff llawn gael ei gynnal ar unrhyw adeg. Er enghraifft
 - bob tro y byddwch chi'n gadael neu'n dod mewn i'r carchar
 - cyn i'ch cell gael ei chwilio
 - pan fyddwch chi'n mynd i'r uned arwahanu
 - ar ôl ymweliadau gan eich ffrindiau neu deulu neu eich cyfreithiwr
 - ar ôl pob ymweliad os ydych yn garcharor diogelwch uchel categori A.
- ✓ Dylai staff y carchar esbonio beth yn union fydd yn digwydd cyn iddynt roi archwiliad corff llawn i chi.
- ✓ Dylai archwiliad corff llawn gael ei wneud yn dda a diogel.
- ✓ Fel arfer, dim ond staff y carchar sy'n gwneud yr archwiliad ddylai fod yno yn ystod yr archwiliad.

Sut ddylech chi gael eich trin yn y carchar

Yn y carchar, dylech gael eich trin mewn ffordd gywir. Os nad ydych, gallwch geisio gwneud rhywbeth am hyn.

Ar y dudalen nesaf mae gwybodaeth ynghylch ambell un o'r deddfau sydd yno i'ch cadw'n ddiogel, ynghyd â'r pethau y dylai'r carchar fod yn eu gwneud er mwyn sicrhau eich bod yn cael eich trin yn y modd cywir.

Deddf Hawliau Dynol 1998

- Mae'r ddeddf hon yn ymwneud â hawliau dynol. Mae gan bawb hawliau dynol megis yr hawl i fyw neu i gael prawf teg.
- Os byddwch chi'n meddwl nad ydych wedi cael eich hawliau dynol gallwch fynd â'ch achos i'r llys.
- I ddarganfod mwy am y Ddeddf Hawliau Dynol edrychwch ar daflen o'r enw **Canllaw i'r Ddeddf Hawliau Dynol** (Guide to the Human Rights Act) a phhecyn gwybodaeth o'r enw **Deddf Hawliau Dynol** (The Human Rights Act). Ceir y ddau yn y llyfrgell.

Trais neu fwlio

- Mae gan bob carcharor yr hawl i deimlo'n ddiogel.
- Os bydd rhywun yn dreisgar tuag atoch neu'n eich bwlio, hysbyswch staff y carchar yn syth. Gallwch ddweud wrth unrhyw aelod o'r staff fel swyddogion y carchar, y caplan a'r staff addysg.
- Trais a bwlio yw pethau fel pobl yn eich taro neu'n eich bygwth (er enghraifft, dweud eu bod am eich brifo neu wneud rhywbeth i chi).
- Bydd staff yn eich helpu os ydy hyn yn digwydd i chi.

Cydraddoldeb hiliol - pobl o hiliau gwahanol

- Mae hil person ynghylch nifer o bethau megis eu cefndir a'u diwylliant a lliw eu croen.
- Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i garchardai sicrhau bod pobl o wahanol hiliau yn cael eu trin yn dda a theg. Cyfrifoldeb y llywodraethwr a'r prif reolwyr yw sicrhau bod hyn yn digwydd.
- Mae **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 2800** yn trafod yr hyn ddylai gweddill y carchar ei wneud er mwyn sicrhau bod pobl o hiliau gwahanol yn cael eu trin yn dda a theg. Mae yna gopi yn llyfrgell y carchar.
- Gallwch hefyd ddarllen copi o gynllun y carchar yn ymwneud â sicrhau bod pobl o bob hil yn cael eu trin yn dda a theg. Gelwir hyn yn **Gynllun Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol (Race Equality Action Plan)**.

Sut dylech gael eich trin

Dylai'r carchar sicrhau eich bod yn

- cael eich trin yn dda a theg
- gallu gwneud pethau yn ymwneud â'ch ffydd a'ch diwylliant. Er enghraifft, gwisgo dillad yn ymwneud â'ch crefydd, cadw llyfrau crefyddol a dilyn digwyddiadau crefyddol.
- gallu bwyta bwyd yn ymwneud â'ch crefydd a'ch diwylliant
- cael gwybodaeth megis y llyfr hwn mewn ieithoedd gwahanol os oes angen neu dderbyn cymorth gan gyfieithydd neu ddehonglydd iaith.

Beth i'w wneud os ydych wedi'ch trin yn wael oherwydd eich hil neu eich bod yn gweld hyn yn digwydd i unrhyw un arall

- ✓ Siaradwch ag aelod o staff neu llenwch ffurflen o'r enw **COMP 1** neu ffurflen o'r enw **Ffurflen Adrodd am Ddigwyddiad Hiliol** (Racist Incident Reporting Form).
- ✓ Os teimlwch na allwch wneud y pethau hyn, gallwch ofyn yn fwy preifat i'r llywodraethwr, rheolwrdd ardal neu'r Bwrdd Monitro Annibynnol i edrych ar yr hyn a ddigwyddodd.
- ✓ Llenwch ffurflen o'r enw **COMP2 ffurflen cwyno mynediad cyfrinachol** (confidential access complaint form) i wneud hyn. Fe allech roi'r ffurflen mewn amlen dan sêl a chaiff ei gadw'n gyfrinachol.
- ✓ Os nad ydych yn hapus ar ôl hyn fe allech siarad â rhywun a elwir yn Ombwdsmon Carchardai a Phrawf.
- ✓ Neu fe allech gysylltu â sefydliad a elwir yn Gomisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (Equality and Human Rights Commission). Maent yn rhoi cyngor a chymorth i garcharorion sy'n credu'u bod wedi'u drin yn wael oherwydd eu hil. Gallwch gysylltu â nhw yn

Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol
3 More London Riverside
Tooley Street
London SE1 2RG

Ffôn 0203 117 0235

Pwy all eich helpu i wneud hyn?

Gallwch gael cymorth gan

- ✓ unrhyw aelod o staff y carchar
- ✓ aelod o staff a elwir yn swyddog cydraddoldeb hiliol
- ✓ tîm o staff a elwir yn Dîm Gweithredu Cydraddoldeb Hiliol
- ✓ cynrychiolwyr carcharorion. Carcharorion yw'r rhain sy'n mynd i gyfarfodydd yn ymwneud â hil er mwyn cynrychioli safbwyntiau carcharorion eraill
- ✓ aelod o staff a elwir yn gydlynnydd gwrth-fwlio neu'r cydlynnydd carchardai diogelach
- ✓ aelod o'r Bwrdd Monitro Annibynnol (pobl sy'n gwirio carchardai er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu cynnal yn dda a theg).

Os ydych yn **garcharor tramor** (golyga hyn **nad** oes gennych basbort y DU)

Gallwch gael cymorth gan

- ✓ aelod o staff a elwir yn swyddog cydraddoldeb hiliol
- ✓ aelod o staff a elwir yn swyddog cyswllt cenedlaethol tramorwyr (foreign national liaison officer)
- ✓ eich llysgenhadaeth. Gallwch ysgrifennu atynt i ofyn am gymorth neu gofynnwch i'r swyddog cydraddoldeb hiliol neu'r swyddog cyswllt tramorwyr i wneud hyn drosoch
- ✓ mae yna rai cyfeiriadau i chi ysgrifennu atynt yn llyfrgell y carchar. Gallwch ofyn am restr a elwir yn Rhestr Ddiplomataidd Llundain (**London Diplomatic List**) neu edrychwch ar **Orchmynion Gwasanaeth Carchardai 4630**
- ✓ gallwch hefyd gael gwybodaeth, fel y llyfr hwn, mewn ieithoedd arall.

Carcharorion ag anableddau

Mae deddf o'r enw'r Deddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd yno i gadw carcharorion ag anableddau rhag cael eu trin yn wael.

Rhaid i'r carchar ddilyn y rheolau hyn. Dylai wneud bopeth posibl i sicrhau

- y gallwch gymryd rhan ym mywyd y carchar
- eich bod yn cael eich trin yn dda a theg.

Ceir gwybodaeth bellach yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 2855**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Pwy all roi gymorth os ydych yn garcharor anabl?

- ✓ Eich swyddog personol neu swyddog eich adain. Siaradwch â nhw am unrhyw beth yn ymwneud â'ch anabledd. Er enghraifft, os ydych angen gwybodaeth ar ffurf arall.
- ✓ Aelod o staff a elwir yn swyddog cyswllt anabledd.
- ✓ Rhywun o'r tîm gofal iechyd.
- ✓ Neu gallech ysgrifennu at y llywodraethwr (mwy na thebyg y bydd yn rhaid i chi lenwi ffurflen o'r enw **COMP1** i wneud hyn)
- ✓ Neu gallech gysylltu â sefydliad o'r enw'r Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol. Maent yn rhoi cyngor ac yn helpu carcharorion sydd o'r farn eu bod wedi'u trin yn annheg o ganlyniad i'w hanabledd. Gallwch gysylltu â nhw yn

Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol
3 More London
Riverside
Tooley Street
London SE1 2RG

Ffôn 0203 117 0235

Sut i wneud cwyn neu gais

Ceir mwy o wybodaeth yn y **Gorchmynion 2510**. Mae yna gopi yn y llyfrgell.

Gwneud cais (golyga hyn gofyn am rywbeth)

- Gallwch ofyn cwestiwn i swyddog carchar ar unrhyw adeg.
- I ofyn am ambell i beth efallai y bydd yn rhaid angen i chi lenwi ffurflen. Os bydd staff y carchar yn penderfynu na ddylech gael yr hyn rydych wedi gofyn amdano, dylent ddweud pam.

Sut i gwyno

- Gallwch gwyno os byddwch chi'n meddwl eich bod wedi'ch trin yn anghywir yn y carchar.
- Rhaid i chi gwyno o fewn 3 mis i'r broblem ddigwydd.
I gwyno gallech naill ai
 - gwyno i staff y carchar yn gyntaf
 - gwyno i bobl y **tu allan** i'r carchar (Fel eich AS).
- Ceisiwch ddatrys y broblem gyda phobl y tu mewn i'r carchar yn gyntaf. Bydd pobl y tu allan i'r carchar fel arfer yn disgwyl eich bod wedi ceisio datrys y broblem gyda staff y carchar yn gyntaf.

1. Cwyno am bethau megis

- Dyfarniadau (gwrandawiadau).
- Y categori diogelwch a roddwyd i chi.
- Penderfyniadau fel: a allwch gael eich rhyddhau o'r carchar yn gynnar oherwydd pethau megis salwch a fydd yn achosi eich marwolaeth neu oherwydd bod y tebygolrwydd y byddwch chi'n troseddu eto'n fach iawn. Gelwir hyn yn **rhyddhau tosturiol**.

- Gelwir y mathau hyn o gŵyn yn **bynciau neulltiedig** (reserved subjects). Rheolwr rhanbarth neu staff arall y tu allan i'r carchar all benderfynu ar y rhain.
- Mae yna restr o bynciau neulltiedig yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 2510 Ychwanegiad H**. Mae hwn yn y llyfrgell.
- Dim ond ar bapur i'r rheolwr rhanbarth y gallwch wneud cais neu gŵyn am y pethau hyn .
- Bydd y rheolwr rhanbarth yn ysgrifennu'n ôl atoch i'ch hysbysu o'i benderfyniad o fewn 6 wythnos i dderbyn eich llythyr.
- Os ydych yn parhau i fod yn anhapus gallwch ysgrifennu at yr Ombwdsmon Carchar a Phrawf neu'ch cyfreithiwr. **Gweler tudalen 117**.

2. Cwyno am bethau eraill

Sut i gwyno

1. Siaradwch ag aelod o'r staff am y broblem. Os oes swyddog personol gennych, siaradwch ag ef . Efallai y bydd hyn yn datrys y broblem.
2. Os na fydd hyn yn gweithio , gofynnwch am gael siarad â swyddog y landin neu reolwr eich adain.

Mwy ynghylch gwneud cwyn

3. Os na fydd hyn yn gweithio, rhowch rywbeth ynghylch eich cwyn ar bapur . Rhaid i chi lenwi ffurflen o'r enw **COMP 1** i wneud hyn. Dylech roi'ch ffurflen wedi ei chwblhau yn y **bocs cwynion**. Peidiwch â rhoi'ch ffurflen i aelod o'r staff.
4. Caiff y ffurflen ei hanfon yn ôl atoch gydag ymateb yn dweud beth sydd gan staff y carchar i'w ddweud am eich cwyn. Dylech dderbyn eich ateb o fewn 3 diwrnod gwaith.
5. Os nad ydych yn hapus gydag ymateb staff y carchar, gallech ofyn i'ch cwyn gael ei ystyried eto drwy lenwi ffurflen **COMP 1A**.

Gwneud cwyn mewn ffordd fwy preifat

- I wneud cwyn mewn ffordd fwy preifat, gallwch lenwi ffurflen o'r enw **COMP2 ffurflen gwyno mynediad cyfrinachol** (confidential access complaint form). Ysgrifennwch ar y ffurflen pam rydych yn cwyno yn y ffordd fwy preifat hyn.
- Gallwch anfon y ffurflen mewn amlen dan sêl at y llywodraethwr, neu gadeirydd y Bwrdd Monitro Annibynnol neu'r rheolwr ardal.
- Dylech wneud hyn dim ond os ydy'ch cwyn yn un difrifol iawn neu ei bod yn anodd ei drafod â staff y carchar.
- Bydd y person yr anfonwch y ffurflen atynt yn penderfynu ar y ffordd orau i ymchwilio i'r cwyn. Efallai y bydd yn rhaid iddynt siarad â phobl eraill, gan gynnwys y person yr oeddech yn cwyno amdano.

Cwyno am staff

- Os ydych o'r farn bod staff y carchar wedi torri rheolau'r carchar ac wedi'ch trin mewn ffordd wael, gallwch gwyno i'r llywodraethwr neu i'r rheolwr ardal. Mewn carchardai preifat, dylid cwyno i'r rheolwr am gwynion yn ymwneud â swyddogion cystodaeth carchar.
- Llenwch ffurflen o'r enw **COMP1** neu efallai y byddwch chi'n teimlo'n hapusach yn llenwi ffurflen **COMP 2**. Ysgrifennwch fanylion yr hyn yr hyn mae'r staff wedi'i wneud yn anghywir yn eich barn chi. Er enghraifft, dywedwch beth ddigwyddodd, lle digwyddodd a phryd ac os bu i unrhyw un arall ei weld yn digwydd.
- Bydd aelod o staff uwch yn edrych ar y cwyn. Byddant yn siarad gyda chi, y person yr oeddech yn cwyno amdano ac unrhyw un a welodd beth ddigwyddodd.

Os dyfernir eich bod yn gywir, bydd y llywodraethwr yn

- Cymryd camau perthnasol gyda'r aelod o'r staff roeddech chi'n cwyno amdano.
- Galw'r heddlu os bydd angen .
- Ysgrifennu atoch i'ch hysbysu o'r penderfyniad. Fel arfer bydd hyn yn cymryd 2 wythnos. Bydd y rheolwr ardal yn ysgrifennu atoch os ydych wedi cwyno mewn ffordd fwy preifat a elwir yn fynediad cyfrinachol (confidential access).

Newid eich meddwl am gwyn

- Os byddwch chi'n newid eich meddwl gallwch atal y cwyn ar unrhyw adeg.
- Dywedwch wrth aelod o'r staff. Byddant yn gofyn i chi ysgrifennu ar y ffurflen i ddweud eich bod am atal ar y cwyn.

Pobl eraill y gallwch siarad â nhw yn y carchar

- Gallwch siarad â grŵp a elwir yn **Fwrdd Monitro Annibynnol** ynghylch eich cwyn, wedi i chi geisio ei ddatrys gyda'r staff. Mae'r grŵp hwn yn gwirio carchardai i sicrhau eu bod yn cael eu cynnal yn dda a theg.
- Mae'r bobl yn y Bwrdd Monitro Annibynnol yn wirfoddolwyr o'r gymuned leol. Mae yna bamffled i chi edrych arni ynghylch y Bwrdd Monitro Annibynnol. Mae ar eich adain.
- Mae'n rhaid i chi lenwi ffurflen er mwyn gofyn i'r Bwrdd Monitro Annibynnol edrych ar eich cwyn. Gallwch gael hyd i'r ffurflen ar eich adain.

Gall y Bwrdd Monitro Annibynnol

- Ofyn i'r llywodraethwr esbonio penderfyniad ynghylch eich cwyn.
- Gyngori'r llywodraethwr beth arall y gellir ei wneud
- Amlygu gwybodaeth nad yw wedi cael ei hystyried.

Ni allan nhw

- Newid penderfyniad sydd wedi'i wneud gan y carchar.

Pobl y tu allan i'r carchar y gallwch anfon eich cwyn atynt – ar ôl i chi geisio datrys y cwyn gyda staff y carchar

1. Ombwdsmon Carchardai a Phrawf

- Gallwch ysgrifennu at rywun a elwir yn Ombwdsmon Carchardai a Phrawf os ydych eisoed wedi ceisio datrys eich cwyn gyda staff y carchar ac yn parhau i fod yn anhapus.
- Nid yw'r ombwdsmon yn gweithio i'r carchar. Ei swydd yw edrych ar gwynion gan garcharorion ynghylch bywyd carchar.
- Gall yr ombwdsmon edrych ar gwynion rydych **chi** wedi eu hanfon yn unig.
- Rhaid i chi ysgrifennu at yr ombwdsmon o fewn **mis** i chi dderbyn ateb gan staff y carchar ynghylch eich cwyn.
- Rhowch gymaint o fanylion ag y gallwch i'r ombwdsmon pan fyddwch chi'n ysgrifennu ato. Fel arfer ni fydd yn dod i siarad â chi'n bersonol felly mae angen i chi ddweud cymaint ag y gallwch yn eich llythyr.
- Fel arfer dylai'r ombwdsmon gymryd **12** wythnos neu lai i edrych ar eich cwyn. Byddwch yn derbyn rhywbeth yn ysgrifenedig i ddweud pa benderfyniad sydd wedi'i wneud.
- Os ydy'r ombwdsmon o'r farn nad oeddech wedi cael eich trin yn y ffordd gywir, mae'n bosib y bydd yn gofyn i'r llywodraethwr newid ei feddwl neu'n cynnig newidiadau i bennaeth y Gwasanaeth Carchardai.

Ysgrifennwch at yr ombwdsmon yn

Yr Ombwdsmon Carchardai a Phrawf
Ashley House
2 Monck Street
London
SW1P 2BQ

Mae yna daflen i chi edrych arni ynghylch yr ombwdsmon a sut i gwyno. Cewch hyd iddi yn y llyfrgell.

2. Cwynion yn ymwneud ag iechyd

- Os ydy'ch cwyn yn ymwneud ag iechyd, dylech siarad â thîm gofal iechyd y carchar yn gyntaf.
- Os nad yw hyn yn gweithio, gallwch ysgrifennu at eich Ymddiriedolaeth Gofal Cychwynnol i ddweud wrthynt am eich cwyn. Ymddiriedolaethau Gofal Cychwynnol sy'n gyfrifol am wasanaethau iechyd megis meddygon, deintyddion ac optegwyr yn eu hardal leol.
- Os ydych yn parhau i fod yn anhapus gallwch ofyn i'r Comisiwn Gofal Iechyd edrych ar eich cwyn. Mae'r grŵp hwn yn gweithio i sicrhau bod gwasanaethau gofal iechyd yn cael eu cynnal yn dda.

Ysgrifennwch atynt ynghylch eich cwyn at

Y Comisiwn Gofal Iechyd
FREEPOST NAT 18958
Complaints Investigation Team
Manchester
M1 9XZ

- Os nad ydych yn hapus gyda'r penderfyniad a wnaed gan y Comisiwn Gofal Iechyd, gallwch wedyn ofyn i'r Ombwdsmon Seneddol a Gwasanaethau Iechyd edrych ar eich cwyn. Ysgrifennwch at yr ombwdsmon yn

Ombwdsmon Seneddol a Gwasanaethau Iechyd
Millbank Tower
Millbank
London
SW1P 4QP

- Os oes angen cymorth arnoch i wneud cwyn yn ymwneud ag iechyd, gofynnwch i sefydliad o'r enw'r Gwasanaeth Cyngori Cwynion Annibynol (Independent Complaints Advisory Service - ICAS) am gymorth.
- Gallwch gael eu manylion gan staff y carchar, llyfrgell y carchar neu drwy alw Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647.

3. Eich AS

- Gallwch ysgrifennu at AS eich ardal gartref.
- Sicrhewch eich bod yn ysgrifennu eich cyfeiriad cartref ar eich llythyr iddynt.
- Gallwch ofyn i'ch AS drosglwyddo'ch cwyn i'r Ombwdsmon Seneddol a Gwasanaethau Iechyd iddynt edrych arno hefyd.

4. Eich cyfreithiwr.

Gall eich cyfreithiwr eich helpu gydag unrhyw gwestiynau yn ymwneud â'r gyfraith.

5. Y Prif Swyddog Heddlu

Os ydych o'r farn bod trosedd wedi digwydd, gallwch ysgrifennu at yr heddlu lleol. Gofynnwch i rywun o'r enw'r swyddog cyswllt yr heddlu yn y carchar am y cyfeiriad cywir i anfon eich llythyr ato.

6. Gallwch anfon deiseb at y Frenhines, y senedd neu eich aelod o'r Senedd Ewropeaidd.

Ceir mwy ynghylch hyn yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 2510**. Yno, mae ffurflen y gallwch ei chopio i wneud eich deiseb.

7. Yr Awdurdod Iawndal am Anafiadau Troseddol (The Criminal Injuries Compensation Authority).

Os ydych wedi eich anafu oherwydd bod rhywun wedi ymosod yn dreisiol, gallwch ysgrifennu at y sefydliad hwn. Maent yn gweithio i roi iawndal (arian) i bobl am anafiadau maent yn eu derbyn o ganlyniad i ymosodiad treisgar neu ryw reswm arall. Gallwch ysgrifennu atynt yn

CICA
Tay House
300 Bath Street
Glasgow

Rheoli troseddwyr, cynllunio dedfryd a pharatoi ar gyfer rhyddhau

Rheoli troseddwyr

Mae hyn yn ymwneud â sut gellir rheoli'r amser y byddwch chi'n ei dreulio'n y carchar neu dan oruchwyliaeth yn y gymuned.

Rheolir troseddwyr er mwyn sicrhau eich bod yn llai tebygol o droseddu yn y dyfodol.

Mae'n cael ei sefydlu ar gyfer pob troseddwr fesul cam.

Eich asesiad a'ch cynllun dedfryd

Mae carchardai a gwasanaethau prawf yn defnyddio'r System Asesu Troseddwyr (Offender Assessment System). Gelwir hon yn fyr yn **OASys** .

Mae'n eu helpu i ddarganfod pam rydych yn troseddu a beth sydd ei angen arnoch i roi'r gorau i wneud hynny.

Mae hefyd yn cael ei defnyddio i ddarganfod os ydych yn debygol o frifo'ch hunan neu bobl eraill ac i weithio gyda chi i'ch helpu i beidio â gwneud hyn.

Mae gan bawb sy'n mynd i fod yn y carchar am 12 mis neu'n hirach cynlyn a wnaed trwy OASys.

Rydych yn cymryd rhan yr asesiad ac yn cael gweld popeth sy'n cael ei ysgrifennu.

Mae'r asesiad yn cael ei ddefnyddio i lunio cynllun gweithredu. Gelwir y cynllun gweithredu wn yn gynllun **dedfryd**.

Er enghraifft, gall y cynllun dedfryd ddangos yr hyn rydych am ei wneud er mwyn newid eich ymddygiad weithiau, neu sut rydych am ddelio â phroblemau'n ymwneud â chyffuriau neu alcohol.

Mae'ch cynllun dedfryd yn effeithio ar y rhan fwyaf o benderfyniadau a newidiadau yn ystod eich dedfryd ac wedi i chi gael eich rhyddhau.

Rheolwr Troseddwy a staff eraill

Rhywun o'r gwasanaeth prawf yw'r Rheolwr Troseddwy. Mae'n gweithio yn y gymuned a bydd fel arfer yn gweithio gyda chi ar hyd eich amser yn y carchar neu dan oruchwyliaeth yn y gymuned.

Bydd yno i'ch helpu i wneud newidiadau i'ch bywyd fel eich bod yn llai tebygol o droseddu yn y dyfodol.

Pan fyddwch yn y carchar mae'n bosib y bydd yna hefyd oruchwyliwr troseddwy ynghyd â swyddog personol.

Y nhw fydd yn eich helpu i gadw at eich cynllun dedfryd.

Bydd eich goruchwyliwr troseddwy a/neu'ch swyddog personol yn gweithio gyda'ch Rheolwr Troseddwy. Mewn ambell achos, yr un person yw'r goruchwyliwr troseddwy a'r swyddog personol.

Os oes unrhyw gwestiynau gennych ynghylch OASys neu reolaeth troseddwy, siaradwch â staff y carchar.

Trefniadau Amddiffyn y Cyhoedd Aml-Asiantaeth (Multi-Agency Public Protection Arrangements - MAPPA)

Defnyddir y rhain gan yr heddlu, y gwasanaethau prawf a charchar i weithio gyda gweithwyr proffesiynol eraill i reoli troseddwy treisgar a rhywiol. Defnyddir er mwyn amddiffyn y cyhoedd rhag niwed.

Cewch eich hysbysu os ydy hyn yn berthnasol i chi.

Os byddwch chi'n cael asesiad MAPPA, bydd yn cael ei ddefnyddio i lunio cynllun rheoli risg. Bydd yr asesiad hefyd yn helpu staff i benderfynu a ydych yn beryglus i bobl eraill, megis plant.

Eich cynllun dedfryd

Bydd goliau yn eich cynllun.

Mae'r rhain yn bethau rydych am eu gwneud neu'u newid.

Er enghraifft, efallai y bydd goliau'n ymwneud ag addysg, megis

- ✓ llythrennedd - darllen ac ysgrifennu
- ✓ rhifedd – mathemateg a rheoli arian
- ✓ dysgu sgil newydd fel bod gennych gyfle gwell o gael swydd pan fyddwch chi'n gadael y carchar
- ✓ sefyll arholiadau ac ennill cymwysterau.

Fel rhan o'ch cynllun mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi fynychu grwpiau neu gyrsiau i helpu i chi feddwl pam rydych yn troseddu ac i'ch helpu i newid eich ymddygiad.

Rhai enghreifftiau

Mae yna gyrsiau y gallwch eu mynychu i'ch helpu i feddwl trwy sefyllfaoedd ac i reoli'r modd rydych yn ymateb. Er enghraifft

- Cyrsiau o'r enw Gwell Sgiliau Meddwl (Enhanced Thinking Skills) ac Atgyfnerthu Sgiliau Gwybyddol (Cognitive Skills Booster). Ystyr gwybyddol yw'r modd rydych yn meddwl.
- Cwrs i'ch helpu i reoli'ch emosiynau o'r enw Cadw Trefn ar Ddicter a Dysgu sut i'w Reoli (Controlling Anger and Learning to Manage It) (CALM).
- Rhaglenni Triniaeth i Droseddwyr Rhyw (Sex Offender Treatment Programmes) (yn aml yn cael eu galw'n SOTPs).

Mwy am y rhaglenni

Mae yna raglenni i'ch helpu os oes gennych broblemau gyda bod yn dreisgar.

Er enghraifft

- Rhaglen Perthnasoedd Iach os ydych wedi cam-drin eich cymar.
- Rhaglen Hunan-Newid Gwybyddol os ydych yn aml yn dreisgar.
- Y Rhaglen Chromis ar gyfer pobl sy'n dreisgar neu sydd â phroblemau penodol na ellir eu helpu o fewn grwpiau eraill.
- Rhaglenni i'ch helpu i setlo nôl i mewn i'r gymuned ar ôl carchar.

Addysg

Mae yna lyfrgell ac adran addysg ymhob carchar.

Mae'r **llyfrgell** yno i chi ei defnyddio fel llyfrgelloedd eraill y tu allan i'r carchar.

- Gallwch fenthyg ac archebu llyfrau.
- Dylech gael y cyfle i fynd i'r llyfrgell am o leiaf 20 munud bob wythnos.
- Mae gan y rhan fwyaf o lyfrgelloedd lyfrau mewn ieithoedd gwahanol.
- Ceir mwy o wybodaeth am hyn yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchar 6710**.

Dysgu

Cyn i chi ddechrau mewn unrhyw ddsbarthiadau byddwch yn cael cyfweliad a gwiriad i weld pa gefnogaeth fydd ei hangen arnoch efallai gyda phethau fel darllen ac ysgrifennu. Mae hyn yn eich helpu i ddewis y cyrsiau sy'n gywir i chi.

Byddwch yn derbyn amserlen a'ch cynllun dysgu personol rydych wedi cytuno arno gyda'r staff addysg.

Mwy am ddysgu

Gallwch fynd i ddosbarthiadau mewn nifer o bynciau. Er enghraifft

- darllen ac ysgrifennu
- mathemateg
- gwersi Saesneg ar gyfer pobl sy'n siarad ieithoedd eraill
- celf
- astudiaethau busnes.

Dylai pob cwrs fyddwch chi'n ei ddilyn arwain at gymwysterau sy'n cael eu cydnabod y tu allan i'r carchar, fel TGAU neu CGC. Mae hyn er mwyn i chi allu parhau â'ch addysg os ydych eisiau, wedi i chi adael y carchar.

Efallai y gallwch gael cymorth gyda chyrсияu dysgu o bell, fel cyrsiau'r Brifysgol Agored (Open University - OU).

Dylai carcharorion **dros 21** oed gael y cyfle i gymryd rhan mewn sesiynau chwaraeon neu ymarfer corff am o leiaf awr bob wythnos.

Gwaith a hyfforddiant

Hyfforddiant

Mae'r Gwasanaeth Carchar yn gweithio gyda'r Cyngor Dysgu a Sgiliau. Cysylltwch â'r swyddog addysg i ddarganfod mwy am yr hyn y gall y Cyngor Dysgu a Sgiliau ei gynnig i chi tra eich bod yn y carchar ac wedi i chi gael eich rhyddhau.

Bydd hyfforddiant yn eich helpu i ddysgu sgiliau a bydd yn eich helpu i gael swydd. Gelwir hyn yn **hyfforddiant galwedigaethol**.

Caiff hyfforddiant galwedigaethol ei gysylltu'n aml â dosbarthiadau addysg. Fel hyn, gallwch fynd ar gwrs hyfforddi ac ennill cymwysterau.

Er enghraifft, efallai yr hoffech fynd ar gwrs hyfforddi mewn peintio ac addurno. Ar yr un pryd, efallai yr hoffech fynd i ddosbarthiadau mewn mathemateg a darllen fel y gallwch ennill TGAU neu Gymhwyster Galwedigaethol Cenedlaethol (CGC).

Mae gan bob carchar lyfr o'r enw'r **cyfeirlyfr addysg a hyfforddiant** a fydd yn dweud wrthyhych pa gyrsiau hyfforddi sy'n cael eu cynnal yn eich carchar.

Gwaith

Gwaith yw un o'r prif bethau y dylech ei wneud yn ystod eich diwrnod pan fyddwch yn y carchar. Dylai gwaith fod yn rhan fawr o'ch helpu i ennill sgiliau a chymwysterau fel y gallwch gael swydd pan fyddwch chi'n gadael y carchar.

Yn fuan wedi i chi gyrraedd y carchar, byddwch wedi cael eich asesu i weld pa fath o waith fyddai orau i chi.

Mae gwaith yn y carchar fel arfer trwy weithdai diwydiannol a/neu unedau amaethyddiaeth (ffermio) neu arddwriaeth (garddio). Byddwch yn gwneud nwyddau ac yn cynnal gwasanaethau sydd eu hangen yn y carchar ac i'w gwerthu yn y gymuned

Dylai gwaith yn yr unedau hyn roi sgiliau a phrofiad i chi megis

- tecstilau
- peirianeg
- gwaith coed
- argraffu
- mewnbynnu data
- mowldio plastig
- cynllunio drwy gymorth cyfrifiadur
- cynnal a chadw'r ddaear.

Cewch eich talu am eich gwaith yn y carchar. Cewch hefyd eich talu os ydych yn fodlon gweithio ond nad oes gwaith addas i chi yn y carchar. Fel arfer mae'r arian hyn tua hanner cymaint ag y byddech yn ei gael petaech yn gweithio.

Gwaith yn y gymuned

Gelwir gweithio i'r gymuned leol o gwmpas y carchar yn **gweithio allan**. Mae'n gyfle i chi gynyddu eich hunanhyder cyn i chi adael y carchar. Bydd hefyd yn eich helpu i ddeall mwy am fod yn gyfrifol am eich cymuned a'r bobl sy'n byw ac yn gweithio gyda chi. Bydd gweithio allan yn cynnwys gweithio

- ar brosiectau amgylcheddol
- gyda phobl hŷn
- gyda phobl ag anableddau
- ar weithgareddau chwaraeon.

Clybiau swyddi

Mae ambell i garchar yn rhedeg eu clybiau swyddi eu hunain er mwyn eich helpu i gael swydd pan fyddwch yn gadael. Bydd clybiau swyddi yn eich helpu gyda phethau fel paratoi am gyfweiliadau a sut i chwilio am swyddi.

Gofynnwch i staff y carchar a oes yna glwb swyddi yn eich carchar chi.

Mae gan y rhan fwyaf o garchardai staff sydd wedi'u hyfforddi i roi cyngor a chefnogaeth i chi gyda chyflogaeth.

Gwirfoddoli

Efallai y gallwch wirfoddoli fel gwrandäwr yn y carchar.

Neu gallwch gael swydd arbennig megis siarad ar ran carcharorion eraill mewn cyfarfodydd neu helpu yn y capel neu'r llyfrgell.

Paratoi i adael y carchar

Cyn i chi adael y carchar bydd yn rhaid i chi wybod

- ✓ Ymhle y byddwch yn byw.
- ✓ Pa grantiau y gallwch geisio amdanynt i gael cymorth i gael hyd i rywle i fyw.
- ✓ A oes angen i chi lenwi ffurflenni treth os oeddech chi'n gweithio cyn i chi fynd i'r carchar.
- ✓ A fydd y dillad roeddech chi'n eu gwisgo wrth gyrraedd y carchar yn dal yn eich ffitio.
- ✓ A fbydd yn rhaid i chi weld y gwasanaeth prawf a chi ar drwydded.

Eich eiddo

Pan fyddwch yn gadael y carchar bydd yr holl eiddo preifat, fel y dillad roeddech yn eu gwisgo pan oeddech chi'n cyrraedd, yn cael eu dychwelyd i chi. Yn y rhan fwyaf o garchardai cewch gyfle i wisgo eich dillad cyn i chi adael. Os nad ydynt yn eich ffitio neu os ydynt ar gyfer adeg anghywir y flwyddyn, gallwch ofyn i ffrindiau neu deulu ddod â dillad i mewn ar eich cyfer.

Os nad yw hyn yn bosib, mae'n rhaid i'r Gwasanaeth Carchardai roi **dillad rhyddhau** i chi. Dillad sy'n eich ffitio ac sy'n gywir ar gyfer adeg y flwyddyn yw'r rhain.

Gofynnwch ynghylch dillad ychydig o ddiwrnodau cyn i chi adael.

Warant teithio

Byddwch yn derbyn gwarant teithio i fynd â chi gartref neu i gyfeiriad arall yn y DU. Bydd hyn yn eich galluogi i deithio ar drên, bws neu goets.

Grantiau rhyddhau

Grant yw hwn i'ch cynnal hyd nes y byddwch yn derbyn Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith. Swm bach o arian ydy hwn - tua £46.

Ni chewch grant rhyddhau os

- ydych o dan 18
- ydy'ch dedfryd am 14 diwrnod neu lai
- ydych yn y carchar am fethu â thalu dirwy
- ydych yn garcharor sifil
- ydych ar remand neu'n aros am alltudiaeth
- ydych yn mynd yn syth i'r ysbyty
- ydych yn mynd i fyw yn rhywle y tu allan i'r DU
- nad ydych yn gymwys i dderbyn Cymhorthdal Incwm
- ydych wedi eich galw yn ôl am lai na 14 diwrnod.

Gall y llywodraethwr hefyd dalu grant bach arall i ddarparwr tai (landlord) er mwyn eich helpu i gael hyd i rywle i fyw.

Penderfyniad y llywodraethwr yw'r grant, a bydd y carchar yn gwirio bod y lle rydych am gael yr arian ar ei gyfer yn addas.

Tai

Os byddwch yn ddiartref pan gewch eich rhyddhau, mae yna sefydliadau a all eich helpu i gael hyd i lety. Bydd y rhan fwyaf o'r llety mewn hostelau neu dai fydd yn cael eu rhannu . Os oes gennych Reolwr Troseddwy, bydd hefyd yn trafod hyn gyda chi.

Gofynnwch i uned ailgyfanheddu'r carchar am help gyda hyn.

Gall ambell i garchar ddefnyddio cronfa ddata NACRO - Gwybodaeth Gwasanaethau Hygyrch (Easily Accessible Service Information). Gofynnwch ydy'n bosib i'ch carchar wneud hyn. Gwybodaeth ar gyfrifiadur yw hon.

Mwy am dai

Elusen yw NACRO sy'n gweithio gyda phobl sydd wedi bod yn y carchar.

Gellir cysylltu â nhw ar 0800 0181 259.

Elusen yw Shelter sy'n helpu pobl sy'n ddigartref.

Gellir cysylltu â Shelter ar 0808 800 4444.

Arian a budd-daliadau

Gallwch wneud cais am fudd-daliadau trwy'r **Ganolfan Byd Gwaith**.

Gallwch ofyn i gynghorwyr y Ganolfan Byd Gwaith a'r Ganolfan Fudd-daliadau (Benefit Surgery) sy'n gweithio yn eich carchar am gymorth i ymgeisio am grantiau **cyn** i chi adael y carchar.

Os na allwch weld cynghorydd cyn i chi adael, ffoniwch neu ewch i'ch Canolfan Waith cyn gynted ag y gallwch wedi i chi adael y carchar.

- Dywedwch wrthynt eich bod am weld cynghorwr dan y **Cynllun Freshstart**. Cynllun yw hwn ar gyfer pobl sydd wedi bod yn y carchar.
- Mae'n rhaid i chi drefnu hyn o fewn **7 diwrnod** wedi i chi adael y carchar. Mae hyn er mwyn i chi hawlio budd-daliadau o'r diwrnod y byddwch chi'n gadael y carchar.

Pan fyddwch chi'n mynd i'ch apwyntiad yn y Ganolfan Byd Gwaith bydd angen i chi **fynd â**

- Rhyw fath o dystiolaeth adnabod (ID) fel eich pasbort, trwydded neu dystysgrif geni.
- Eich rhif Yswiriant Gwladol.
- Llythyr swyddogol gan y carchar.

Os nad ydych yn mynd yn ôl i ardal eich cartref, neu fod y dogfennau gyda'ch teulu neu'ch ffrindiau, sicrhewch eich bod yn trefnu i'w cael. Sicrhewch eich bod wedi gwneud hyn **cyn** i chi adael y carchar.

Treth incwm

Os nad oes gennych **P45** o'ch swydd ddiwethaf, byddwch yn derbyn ffurflen **P80-1** cyn y chi adael y carchar.

Bydd yn rhaid i chi lenwi hon a'i hanfon at y swyddfa dreth oedd yn delio â'ch swydd ddiwethaf.

Bydd yn rhaid i chi ei llenwi ar gyfer Lwfans Ceisio Gwaith neu Gymhorthdal Incwm.

Os ydych yn mynd i fod yn hunan gyflogedig, cysylltwch â'ch swyddfa dreth.

Grantiau a benthyciadau

Os ydych yn mynd i fod yn derbyn Cymhorthdal Incwm neu Lwfans Ceisio Gwaith yn Seiliedig ar Incwm mae'n bosib y gallwch gael **Grant Gofal yn y Gymuned**.

Mae'r grant hwn i'ch helpu os nad oes gennych unrhyw ddillad na dodrefn. Byddan nhw'n ystyried pa mor hir rydych wedi bod yn y carchar. Byddan nhw hefyd yn ystyried os ydy'ch dillad wedi eu dwyn, eu colli neu'u difrodi neu os ydych wedi ennill neu golli llawer o bwysau ac nad yw'ch dillad yn ffitio go iawn.

Nid oes yn rhaid i chi ad-dalu'r grant hwn.

Grantiau eraill

Os nad ydych yn gallu cael Grant Gofal yn y GCymuned mae'n bosib y cewch chi **Fenthyciad Argyfwng**. Mae'n rhaid i chi ad-dalu hwn. Bydd taliadau yn cael eu cymryd yn syth allan o'ch budd-daliadau nes ei fod wedi'i ad-dalu.

Eich iechyd

Gallwch siarad â'ch meddyg neu eich nyrs cyn i chi adael os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch eich iechyd neu'ch meddyginiaeth.

Mae defnyddio cyffuriau'r stryd bob amser yn beryglus. Os ydych wedi bod yn defnyddio cyffuriau anghyfreithlon yn y carchar, cofiwch eu bod yn debyg o fod yn wannach na'r rhai ar y tu allan. Byddwch mewn mwy o risg o gymryd dos ormodol gyda chyffuriau y tu allan i'r carchar.

Os ydych yn derbyn triniaeth ar gyfer problemau cyffuriau, cewch eich cyfeirio at wasanaeth trin cyffuriau yn y gymuned er mwyn i chi allu parhau â'ch triniaeth.

Amser rhyddhau

Ar ddiwrnod eich rhyddhau, byddwch yn debygol o adael y carchar cyn 8.45yb.

Os bydd eich diwrnod rhyddhau ar ddydd Sadwrn neu ddydd Sul, byddwch yn gadael ar y dydd Gwener blaenorol.

Os bydd diwrnod eich rhyddhau ar Wyl y Banc, byddwch yn gadael ar y diwrnod gwaith olaf cyn Gŵyl y Banc. Fel arfer dydd Gwener fydd hwn.

Os ydych yn gadael ar barôl a bod diwrnod eich rhyddhau ar benwythnos byddwch yn gadael ar ddydd Llun. Os bydd hyn ar Wyl y Banc, byddwch fel arfer yn gadael ar ôl Gŵyl y Banc. Fel arfer dydd Mawrth fydd hwn.

Trwydded a goruchwyliaeth

Os oeddech chi'n derbyn dedfryd o fwy na blwyddyn, cewch eich rhyddhau ar drwydded. Dylai troseddwr ifanc edrych ar **dudalen 161** gan y bydd gennych drwydded os ydych o dan 21 oed. Bydd yn rhaid i chi wneud pethau mae'ch trwydded yn ei ddweud sy'n rhaid i chi ei wneud, fel aros mewn lle arbennig a gweld eich Rheolwr Troseddwr.

Arestio wrth y porth

Os ydy'n debyg y byddwch yn cael eich arestio wrth i chi gael eich rhyddhau, cewch eich hysbysu o hyn gan y llywodraethwr cyn i chi adael, oni bai bod yr heddlu wedi dweud na ddylech wybod. Os bydd y llywodraethwr yn dweud wrthy ch y bydd hyn yn digwydd, cewch ddweud wrth eich teulu, eich ffrindiau a'ch cyfreithiwr.

Deddf Ailsefydlu Troseddwyr

Deddf yw hon ynghylch euogfarnau troseddol a all ddarfod (dileu) o'ch record ar ôl cyfnod o amser.

Gelwir y cyfnod hwn yn **gyfnod ailsefydlu**.

- Mae'r cyfnod ailsefydlu'n gyfnod penodol o amser wedi'r dyddiad i chi dderbyn eich euogfarn.
- Mae ei hyd yn dibynnu ar y ddedfryd a gawsoch , nid y drosedd neu pha mor hir rydych wedi bod yn y carchar.
- Pan fydd euogfarn wedi darfod, nid oes angen i chi sôn amdano pan fyddwch chi'n ceisio am swydd, cael yswiriant neu'n rhan o achosion troseddol neu sifil.
- Wedi i gollfarn ddarfod mae'n aros wedi darfod, hyd yn oed os byddwch chi'n eich cael yn euog o droseddau eraill yn hwyrach.

Nid yw dedfrydau sy'n hirach na 2½ flynedd byth yn darfod.

Dengys y tablau hyn pa gyfnod ailsefydlu sy'n debygol am ddedfrydau wahanol. Mae'r rhain yn ddedfrydau pan fyddwch chi'n mynd i'r carchar.

Dedfryd	Cyfnod ailsefydlu dros 18 oed	Cyfnod ailsefydlu o dan 18 oed
Mwy na 2½ flynedd	Byth yn darfod	Byth yn darfod
Mwy na 6 mis a hyd at 2½ flynedd	10 mlynedd	5 mlynedd
6 mis neu'n llai	7 mlynedd	3½ blynedd
Dirwyon, prawf, gwasanaeth cymunedol, gorchmynion iawndal, cyfuniad a hwyr gloch	5 mlynedd	2½ flynedd
Rhyddhau diamod	6 mis	6 mis

Am ambell i achos gall y cyfnod ailsefydlu amrywio

Dedfryd	Cyfnod ailsefydlu dros 18 oed	Cyfnod ailsefydlu o dan 18 oed
Prawf, goruchwyliaeth, gorchymyn gofal, rhyddhau diamod neu bod yn rhwymedig)	blwyddyn neu hyd nes y bydd y gorchymyn yn dod i ben (stopio), pa un bynnag sydd hiraf	blwyddyn neu hyd nes bydd y gorchymyn yn dod i ben (stopio), pa un bynnag sydd hiraf
Gorchymyn canolfan mynychu, gorchymynion ysbyty (gyda neu heb orchymyn cyfyngiad)	5 mlynedd neu 2 flynedd wedi i'r gorchymyn ddod i ben (pa un bynnag sydd hiraf)	blwyddyn wedi i'r gorchymyn ddod i ben

Pan fydd yn rhaid i chi ddatgan euogfarnau wedi darfod

Mae'n **rhaid** i chi ddatgan euogfarnau wedi darfod os ydych yn gwneud swyddi penodol.

- cyfreithiwr
- meddyg
- deintydd
- cyfrifydd
- nyrs
- fferyllydd

Rhaid i chi ddatgan euogfarnau wedi darfod os ydych yn ceisio am swydd neu'n gwirfoddoli i wneud gwaith gyda phlant neu bobl ifanc dan 18 oed.

Mae'n **rhaid** i chi ddatgan euogfarnau wedi darfod os ydych am weithio mewn swyddi fel

- un sy'n delio mewn drylliau
- gweithredwr casino
- cyfarwyddwyr neu reolwyr cwmnïau ac ymddiriedolaethau yswiriant
- rheolwr cartref nyrsio
- rhai swyddi'n y gwasanaeth sifil
- contractwyr amddiffyn

Mae'n **rhaid** i chi ddatgan euogfarnau sydd wedi darfod os ydych yn ymgeisio am dystysgrifau ar gyfer

- drylliau
- gynau saethu
- ffrwydron

Os ydych yn gwneud cais am swydd a'r ffurflen gais yn gofyn i chi am unrhyw euogfarnau sydd **heb ddarfod**, dylech eu datgan.

Os nad ydych a'ch bod yn cael eich dal , mae'n bosib y cewch chi eich diswyddo am beidio â dweud wrth eich cyflogwr amdanynt.

Os ydych am symud dramor dylech wirio pa reolau sy'n y wlad honno ynghylch datgan euogfarnau. Gallwch ddarganfod hyn gan lysgenhadaeth y wlad.

Cofnodion troseddol

Mae pob trosedd, wedi darfod a heb ddarfod, yn aros ar eich cofnod troseddol. Mae'r cofnodion hyn ar Gyfrifiadur Cenedlaethol yr Heddlu.

Mae'n bosib y byddant yn cael eu dileu os nad ydych wedi dod i sylw'r heddlu am nifer o flynyddoedd.

Ni fydd rhai cofnodion yn cael eu dileu o gwbl , hyd yn oed os nad ydych wedi dod i sylw'r heddlu am nifer o flynyddoedd. Mae hyn oherwydd natur eich trosedd.

Rhyddhau ar Drwydded Dros Dro

Mae rhyddhau ar drwydded dros dro yn golygu y gallwch adael y carchar am gyfnod byr.

Er enghraifft efallai y cewch eich rhyddhau ar drwydded dros dro

- ✓ gan fod gennych riant neu gyfar sy'n ddifrifol sâl
- ✓ er mwyn eich setlo nôl i mewn i'r gymuned wedi i chi orffen eich dedfryd

Fel arfer caiff rhyddhau ar drwydded dros dro ei dalffyrro i ROTL (release on temporary licence).

- × Nid yw pawb yn derbyn ROTL.

Ceir mwy o wybodaeth am hyn yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 6300**.

Ni all pawb dderbyn ROTL. Carcharorion **na** ellir eu rhyddhau ar drwydded dros dro yw

- Categori A neu ar y rhestr dianc.
- Heb dderbyn euogfarn neu wedi derbyn euogfarn ond heb eu dedfrydu eto.
- Yn bwnc achos estraddodi – yn eisiau mewn gwlad arall gan iddynt droseddu yno.
- Wedi'u dedfrydu, ond ar remand ar gyhuddiadau ychwanegol neu'n aros i'w dedfrydu am euogfarnau eraill.
- Ni all carcharorion Categori B gael diwrnod ailsefydlu na chyfnod dros nos, ond efallai y cânt adael os bydd aelod o'r teulu agos yn marw.
- Os ydych yn dilyn eich dedfryd yn y carchar ac wedyn yn derbyn un arall ar ben hynny am i chi beidio â thalu gorchymyn atafaeliad, gallwch wneud cais am ROTL yn ystod yr ail ran hon yn unig, nid ar eich dedfryd wreiddiol.
- Fel arfer bydd carcharorion sy'n dilyn dedfryd oes yn cael eu rhyddhau ar drwydded dros dro dim ond pan fyddant mewn carchardai agored neu led agored.
- Bydd carcharorion sy'n dilyn dedfryd oes mewn amodau caeedig yn gymwys i'w rhyddhau ar drwydded dros dro os byddant yn gallu byw mewn carchardai agored neu led agored ond na ellir eu symud oherwydd rhesymau meddygol.

Os ydy'r llywodraethwr o'r farn ei bod yn ddiogel i chi adael y carchar, mae 4 math o drwydded

Trwydded i bwrpas arbennig

Mae hyn am ychydig o oriau ac yn cael ei rhoi ar gyfer

- Ymweld ag aelodau teulu agos sy'n marw
- mynychu angladdau aelodau teulu agos
- gwasanaethau priodas neu grefyddol
- triniaeth feddygol - am hyd yr apwyntiad neu driniaeth ysbyty
- mynd i'r llys, tribiwnlys neu ymchwiliad.

Trwydded ryddhau ar gyfer diwrnod ailgyfanheddu

Mae hyn ar gyfer

- cymryd rhan mewn prosiectau gwasanaeth yn y gymuned neu bethau eraill sy'n rhaid i chi eu gwneud y tu allan i'r carchar fel rhan o'ch dedfryd i baratoi am ryddhad
- cadw mewn cysylltiad â'ch teulu
- cyrsiau hyfforddiant neu addysg ynghylch sgiliau bywyd a gwaith.

Trwyddedau rhyddhau ar gyfer ailgyfanheddu dros nos

Mae hyn yn debyg i ryddhau am y diwrnod, ond cewch hefyd dreulio amser yn y man lle byddwch chi'n byw wedi i chi gael eich rhyddhau o'r carchar.

Trwydded ailgyfanheddu ar gyfer gofal plant

Mae hyn ar gyfer carcharorion penodol sy'n unig riant neu'n ofalwr plentyn dan 16 oed. Gall y drwydded hon gael ei chymryd bob 2 mis - felly 6 gwaith y flwyddyn.

Cynllun diwedd trwydded gystodaeth (gelwir hefyd yn ECL – end of custody licence scheme)

Cynllun dros dro yw hwn a ddechreuodd yn 2007.

- ✓ Mae hwn ar gyfer pob carcharor sy'n gymwys ac sydd â dedfrydau o 4 wythnos neu fwy, ond yn llai na 4 blynedd.
- ✓ Mae'r cynllun diwedd trwydded gystodaeth yn golygu y cewch eich rhyddhau hyd at 18 diwrnod cyn eich dyddiad rhyddhau awtomatig.
 - ✗ Ni all rai pobl gael ECL.

Ceir mwy o wybodaeth yng **Nghyfarwyddyd Gwasanaeth Carchardai 42/2007**. Bydd hwn yn llyfrgell y carchar.

Os cewch eich rhyddhau dan y cynllun ECL mae'n rhaid i chi ddilyn rheolau'ch dedfryd. Cewch eich galw'n ôl i'r carchar os byddwch chi'n torri amodau (rheolau)'r drwydded.

Gallwch gael cymorth gydag arian cyn i chi gael eich rhyddhau ar drwydded. Ni chewch hawlio budd-daliadau tan eich dyddiad rhyddhau gwreiddiol.

Er enghraifft, os cawsoch eich rhyddhau dan y cynllun ar Fawrth 1af, ond bod eich dedfryd i fod i orffen ar Fawrth 18fed, ni chewch hawlio budd-daliadau tan Fawrth 18fed.

Carcharorion **na ellir** eu rhyddhau ar ECL

- Troseddwyr rhyw cofrestredig.
- Carcharorion yn dilyn dedfryd am drais difrifol.
- Carcharorion sydd wedi dianc o gystodaeth yn flaenorol.
- Carcharorion sydd wedi torri unrhyw un o'r amodau rhyddhau dros dro eraill yn flaenorol.

Mwy am garcharorion na ellir eu rhyddhau dan ECL

- Carcharorion sydd heb drefnu rhywle i fyw.
- Carcharorion a fydd yn cael eu halltudio ar ddiwedd eu dedfryd.
- Carcharorion sydd i'w hestraddodi.
- Carcharorion sydd ar remand am gyhuddiadau eraill neu sy'n aros i'w dedfrydu am rywbeth arall.
- Carcharorion sydd wedi'u galw yn ôl i'r carchar oddi ar hwyrngloch carchariad gartref neu drwydded arall.
- Carcharorion ar raglen driniaeth y dylent ei dilyn tan iddynt gael eu rhyddhau, oni bai bod eich Rheolwr Troseddwyr yn gallu ei threfnu ar gyfer adeg addas arall.

Rhyddhau a goruchwyliaeth

Mae yna lawer o ddyfyniadau'n ymwneud â rhyddhau a goruchwyliaeth

- SED – Dyddiad Terfyn Dedfryd (Sentence Expiry Date)
- LED – Dyddiad Terfyn Trwydded (Licence Expiry Date)
- SLED - Dyddiad Terfyn Dedfryd a Thrwydded (Sentence and Licence Expiry Date)
- ACR – Rhyddhau Amodol Awtomatig (Automatic Conditional Release)
- ADA – Diwrnodau Ychwanegol a Ychwanegwyd (Additional Days Added)
- AP - Trwydded Bob Pwrpas (All Purpose Licence)
- HDC – Hwyrngloch Carchariad Gartref (Home Detention Curfew)
- ARD – Dyddiad Rhyddhau Awtomatig (Automatic Release Date)
- NPD – Dyddiad Di-Barôl (Non-Parole Date)
- CRD – Dyddiad Rhyddhau Amodol (Conditional Release Date)

Mae'r dyddiad y cewch eich rhyddhau, gyda neu heb oruchwyliaeth, ac am ba hyd y bydd yr oruchwyliaeth yn parhau, yn dibynnu ar hyd eich dedfryd a phryd oeddech chi'n derbyn eich euogfarn.

Mae'n eithaf cymhleth.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau dylech ofyn i staff y carchar neu'ch Rheolwr Troseddwy.

Hwyrngloch carchariad gartef (Home detention curfew – HDC)

Mae yna bosibilrwydd y gall carcharorion sy'n dilyn dedfryd o 3 mis hyd at 4 mlynedd gael eu rhyddhau o'r carchar dan hwyrngloch carchariad gartref. Gelwir hyn hefyd yn tagio.

Golyga hyn bod gennych dag electronig sy'n cael ei ddefnyddio i'ch gwirio.

Bydd yn rhaid i chi ddilyn rheolau ynglŷn â ble gewch chi fynd a pha amser mae'n rhaid i chi fod gartref.

Mwy am HDC

Os ydych wedi eich rhyddhau ar hwyrghloch carchariad gartref, mae'n **rhaidd** bod gennych rywle i fyw pan fyddwch chi'n gadael y carchar. Os nad oes gennych rywle i fyw, gallwch ofyn a all **Gwasanaeth Llety a Chymorth Clearsprings** roi rywle i chi fyw.

Gallan nhw roi rywle i chi fyw mewn tai neu fflatiau bach. Gall fod yn rywle y byddech yn rhannu gyda hyd at 4 person arall. Rhaid i chi goginio, glanhau a thalu rhent.

Mae llety Clearsprings ar gyfer yr amser rydych ar hwyrghloch carchariad gartref yn unig.

Rhaid i chi dreulio chwarter eich dedfryd neu 30 niwrnod (pa bynnag sydd hiraf) yn y carchar. G allwch fod ar HDC am hyd at 135 diwrnod (4 mis a hanner).

Bydd staff yn gwirio os bydd HDC yn iawn i chi. Bydd hyn yn dibynnu a ydych yn ddiogel i eraill pan fyddwch chi'n gadael y carchar.

Gallwch benderfynu i **beiddio** â chael eich rhyddhau ar HDC.

Os na fyddwch chi'n derbyn HDC gallwch apelio yn erbyn hyn. Defnyddiwch y drefn gwynion i wneud hyn.

Os byddwch chi'n torri eich hwyrghloch am resymau na allwch eu rheoli, fel methu â pharhau i fyw yn y cyfeiriad y cytunwyd arno, gallwch ofyn am gael eich rhyddhau ar HDC eto.

Os cewch eich galw'n ôl i'r carchar am dorri eich HDC mae'n bosib na chewch eich rhyddhau ar HDC yn y dyfodol. Bydd hyn yn dibynnu a ydych yn dod o fewn y Ddeddf Cyfiawnder Troseddol 1991 neu 2003. Os nad ydych yn siŵr, siaradwch ag aelod o'r staff.

Mwy am HDC

Os cewch eich galw'n ôl i'r carchar. Gallwch apelio yn ei erbyn.

Ni fydd rhai carcharorion **byth** yn derbyn HDC. Er enghraifft

- Carcharorion sy'n gorfod llofnodi'r gofrestr troseddwy'r rhyw.
- Carcharorion treisiol a rhyw sydd ar ddedfryd estynedig.
- Carcharorion nad ydynt yn dychwelyd ar ôl Rhyddhau ar Drwydded Dros Dro.
- Carcharorion sy'n y carchar ar orchymyn ysbyty, cyfarwyddyd ysbyty neu gyfarwyddyd trosglwyddo.
- Carcharorion sy'n dilyn dedfryd am iddynt beidio â dilyn gorchymyn hwyrsgloch.
- Rhai carcharorion sydd wedi'u galw yn ôl i'r carchar am beidio â dilyn amodau hwyrsgloch yr HDC.
- Carcharorion a all gael eu symud o'r DU.
- Rhai carcharorion sydd, ar unrhyw adeg, wedi cael eu dychwelyd i'r carchar am drosedd cyn bod cyfnod 'risg' eu dedfryd wedi gorffen.
- Carcharorion sydd, ar adeg dedfrydu, â llai na 14 diwrnod cyn bod hanner ffordd trwy eu dedfryd.
- Carcharorion nad ydynt wedi talu dirwy neu sydd heb wneud yr hyn y mae'r llys wedi dweud wrthynt am ei wneud (dirmyg llys).

Mae mwy o wybodaeth yn **y Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 6700**.

Parôl

Mae yna wybodaeth ar wahân ar gyfer carcharorion parôl sy'n dilyn dedfrydau hirach - fel dedfryd oes neu ddedfrydau amhenderfynedig er diogelwch y cyhoedd. Gofynnwch i staff y carchar neu'ch Rheolwr Troseddwyr am y wybodaeth hon.

- ✓ Parôl yw pan gewch eich rhyddhau o'r carchar yn gynnar dan oruchwyliaeth y gwasanaeth prawf, cyn diwedd eich dedfryd.
- ✓ Gallwch wneud cais am (gofyn am) barôl 6 mis cyn y dyddiad cynharaf y gallech gael eich rhyddhau.
- ✓ Caiff y rhan fwyaf o benderfyniadau am barôl eu gwneud gan grŵp o bobl annibynnol a elwir yn Fwrdd Parôl.
- ✓ Mae'r rheolau yn wahanol ar gyfer carcharorion sy'n ddinasyddion y DU neu o dramor.
- ✓ Gofynnwch i'r clerch parôl y carchar os oes angen gwybodaeth arnoch ynghylch eich parôl.

Parôl ar gyfer carcharorion sy'n ddinasyddion y DU

Un o'r ffyrdd y gallwch gael eich rhyddhau ar drwydded yw parôl. **Gweler tudalen 138.**

I'r rhan fwyaf o garcharorion, mae parôl yn cael ei gytuno gan grŵp o bobl a elwir yn **Fwrdd Parôl**. Nid yw'r Bwrdd yn rhan o'r gwasanaeth carchar na'r Weinyddiaeth Gyfiawnder. Maent yn hollol annibynnol.

I benderfynu os cewch eich rhyddhau ar barôl, mae'r Bwrdd yn edrych ar

- ✓ Adroddiadau gan staff y carchar.
- ✓ Adroddiadau gan staff prawf.
- ✓ Manylion eich trosedd wreiddiol (pam oeddech yn cael eich anfon i'r carchar).
- ✓ Eich ymddygiad yn y carchar.
- ✓ Os oes gennych gefnogaeth gan deulu a ffrindiau a lle i fyw.
- ✓ Beth yw'r cynllun ar gyfer eich rhyddhau – pethau fel, a oes gennych swydd?

Mwy ynghylch parôl ar gyfer dinasyddion y DU

Gallwch wneud cais (gofyn) am barôl 6 mis cyn i chi gyrraedd hanner ffordd trwy'ch dedfryd. Enw'r dyddiad y gallwch gael eich rhyddhau ar barôl yw eich Dyddiad Cymhwyster Parôl (Parole Eligibility Date - PED).

Nid oes yn rhaid i chi wneud cais am barôl os nad ydych am wneud.

4 mis cyn eich PED, byddan nhw'n gofyn i chi a fydddech chi'n hoffi gweld yr adroddiadau i gyd sydd wedi'u hanfon at y Bwrdd Parôl. Gelwir yr adroddiadau hyn yn **Goflen Parôl**.

Cewch weld yr adroddiadau hyn er mwyn eich helpu i ysgrifennu pam yr hoffch chi gael parôl a beth fydddech yn ei wneud os cewch eich rhyddhau.

2 mis cyn eich PED bydd pobl o'r Bwrdd Parôl yn cwrdd i edrych ar eich achos. **Panel** yw'r enw ar y grŵp bach hwn.

Mae'n bosib y byddant am siarad gyda chi cyn iddynt wneud eu penderfyniad.

Cewch wybod y dyddiad a'r amser ar gyfer y cyfarfod hwn. Byddwch yn cwrdd ag 1 aelod o'r Panel.

Dylai hyn oll gael ei drefnu fel eich bod yn derbyn penderfyniad gan y Bwrdd Parôl cyn eich Dyddiad Cymhwyster Parôl.

Bydd y Bwrdd Parôl yn ystyried y perygl i'r cyhoedd a'r manteision i chi os byddwch yn cael eich rhyddhau ar barôl.

Beth	Pryd
Gofyn am barôl	6 mis cyn eich Dyddiad Cymhwyster Parôl
Dyddiad Cymhwyster Parôl (Parole Eligibility Date - PED)	Y dyddiad cynharaf y cewch eich rhyddhau ar barôl
Edrych ar eich Coflen Parôl ac ysgrifennu pam yr hoffech gael parôl	4 mis cyn eich PED
Panel y Bwrdd Parôl yn cwrdd.	2 mis cyn eich PED
Cyfarfod â rhywun o'r panel	Rhywbryd yn ystod y 2 mis yma
Derbyn penderfyniad y Bwrdd Parôl	Cyn eich PED mewn digon o amser i chi baratoi mynd ar barôl

Dysgu am eich parôl

Bydd y Bwrdd Parôl yn eich hysbysu chi a'r carchar yn syth wedi iddynt wneud penderfyniad ynghylcheich parôl.

Mae yna 2 eithriad i hyn

1. Os ydy'ch dedfryd yn 15 mlynedd neu'n hirach.
2. Os bu i chi gael eich dedfrydu cyn Hydref 1af 1992.

Os mai dyma yw'r achos, bydd yn rhaid i'r Bwrdd Parôl ddweud wrth yr Ysgrifennydd Gwladol yr hyn maen nhw'n ei feddwl. Mae'r Ysgrifennydd Gwladol wedyn yn gwneud penderfyniad ynghylch eich parôl.

Os caiff eich parôl ei wrthod (peidio â chael ei ganiatáu)

Bydd y rhesymau pam bod y Bwrdd Parôl wedi gwrthod eich parôl yn cael eu nodi yn ysgrifenedig a'u hanfon at y carchar. Cewch weld copi.

Ni allwch apelio yn erbyn penderfyniad oherwydd eich bod yn anghytuno.

Gallwch gwyno ynghylch y modd y cafodd eich cais ei drin os ydych o'r farn nad oedd hyn wedi'ii wneud yn gywir.

Cewch fwy o wybodaeth ynghylch cwyno ar **dudalen 110**.

Er enghraifft, efallai y byddwch yn cwyno os byddwch chi'n teiml

- Nad oedd y wybodaeth i gefnogi eich cais am barôl i gyd wedi ei anfon at y Bwrdd Parôl.
- Nad oedd y gweithdrefnau (y ffordd y dylai pethau cael eu gwneud) ar gyfer ceisiadau am barôl wedi'u dilyn yn gywir.

Dylech siarad â chyfreithiwr os ydych o'r farn bod y penderfyniad yn anghywir.

Mwy am wrtjp cais am barôl

Os bu i'ch cais am barôl gael ei wrthod gall eich achos gael ei adolygu'n flynyddol. Bydd hyn yn dibynnu ar faint o amser sydd gennych i'w wasanaethu yn y carchar cyn eich Dyddiad Di-Barôl (Non-Parole Date - NPD).

Efallai y cewch adolygiad cynnar neu arbennig hefyd. Golyga hyn y caiff eich cais am barôl ei ystyried eto yn gynharach byth.

- Nid yw adolygiadau cynnar neu arbennig yn cael eu rhoi yn aml iawn.
- Fel arfer, cânt eu defnyddio i wirio sut rydych yn gwneud ar gyrsiau am gyflogaeth, adferiad cyffuriau ac yn y blaen.
- Efallai y cewch adolygiad arbennig hefyd os nad oes yna ddigon o amser i adolygu eich cais am barôl cyn diwedd eich dedfryd.

Parôl a charcharorion o wledydd tramor

Mae yna 2 wahaniaeth mawr gyda pharôl ar gyfer carcharorion o wledydd tramor

- Os ydych yn gymwys am barôl, byddwch yn cael eich ystyried yn awtomatig ar ei gyfer. Ni chewch ddewis.
- Cymerir penderfyniadau am eich parôl gan lywodraethwr y carchar oni bai i chi dderbyn euogfarn am drosedd ryw neu dreisiol pan fyddy Weinyddiaeth Gyfiawnder yn penderfynu.

Os ydych yn garcharor tramor, mae'n bosibl y cewch eich anfon yn ôl i'ch gwlad yn gynnar dan y Cynllun Symud Cynnar (Early Removal Scheme). **Gweler tudalen 151.**

Goruchwyliaeth sefydliad troseddwyr ifanc – gweler tudalen 159

Os oes gennych ddedfryd o lai na 12 mis byddwch dan oruchwyliaeth am o leiaf 3 mis, pa mor fyr bynnag fydd eich dedfryd.

- Bydd angen i chi fynd at eich rheolwr prawf troseddwyr yn aml.
- Bydd goruchwyliaeth yn gorffen ar ôl 3 mis neu pan fyddwch chi'n cyrraedd pen blwydd yn 22, pa un bynnag sydd gyntaf.
- Os byddwch chi'n torri amodau'ch goruchwyliaeth mae'n bosib y bydd angen i chi dalu dirwy neu ddychwelyd i'r carchar am 30 diwrnod arall.

Dedfrydau oedolion hyd at 12 mis

Bydd eich rhyddhau yn ddiamod (AUR).

Ni fyddwch yn cael eich goruchwyllo gan reolwr troseddwyr.

Byddwch yn derbyn gwybodaeth a elwir yn hysbysiad. Bydd yr hysbysiad yn esbonio'r y mae hyn yn ei olygu, a bydd angen i chi ei lofnodi.

- **Os bu i chi droseddu cyn 4 Ebrill 2005 darllenwch yr adran sy'n dechrau ar dudalen 148.**
- **Os bu i chi droseddu ar neu ar ôl 4 Ebrill 2005 darllenwch yr adran sy'n dechrau ar dudalen 150.**

➤ Troseddau cyn 4 Ebrill 2005

Prif bwyntiau

Hyd y ddedfryd	Math o ryddhau d
12 mis i 4 mlynedd	Rhyddhau Amodol Awtomatig (Automatic Conditional Release - ARC)
4 blynedd neu'n hirach	Diwedd y ddedfryd neu barôl
Dedfryd estynedig	Diwedd y ddedfryd neu barôl ond bydd yn hirach ar drwydded.

Dros 12 mis ond yn llai na 4 blynedd (cyn 4 Ebrill 2005)

- Bydd y drwydded a'r oruchwyliaeth yn parhau hyd new eich bod bron â gorffen eich dedfryd - 3 chwarter y ffordd trwodd.
- Bydd rhai carcharorion sydd wedi'u dyfarnu'n euog o droseddau rhyw yn cael eu goruchwyllo hyd ddiwedd eu dedfryd.
- Caiff unrhyw ddiwrnodau a ychwanegwyd (additional days added - ADA) a roddwyd mewn dyfarniad eu hychwanegu. **Gweler tudalen 89.**
- Enw'r dyddiad y mae'ch trwydded yn gorffen yw Dyddiad Olaf y Drwydded.
- Mae'n bosib y cewch eich tywys yn ôl i'r carchar os na fyddwch chi'n dilyn amodau'r drwydded.
- Gall y llys eich dychwelyd i'r carchar os ydych yn troseddu eto cyn diwedd Dyddiad Olaf y Ddedfryd.

Cyn diwedd eich dedfryd byddwch yn derbyn eich trwydded Rhyddhau Amodol Awtomatig (Automatic Conditional Release licence).

Mae hon yn esbonio amodau eich trwydded ac yn rhoi enw a chyfeiriad eich swyddog goruchwyllo.

Yr amodau fydd

- Mynd yn rheolaidd at eich Rheolwr Troseddwy.
- Byw mewn cyfeiriad y cytunwyd arno.
- Derbyn ymweliadau gan eich Rheolwr Troseddwy.
- Cadw allan o drafferth.

Os byddwch chi'n torri amodau'ch trwydded mae'n bosib y cewch eich galw'n ôl i'r carchar.

Os bu i chi gyflawni'r drosedd y cawsoch eich anfon i'r carchar amdani cyn **1 Ionawr 1999** a'ch bod yn torri'ch trwydded, bydd hyn yn cael ei drafod gan y llysoedd.

Os bu i chi gyflawni'r trosedd y cawsoch eich anfon i'r carchar amdani ar ôl **1 Ionawr 1999** ach bod yn torri'ch cytundeb trwydded, mae'n rhaid i'r gwasanaeth prawf gwneud cais i'r Weinyddiaeth Gyfiawnder er mwyn i chi gael eich galw'n ôl.

4 blynedd a hirach (cyn 4 Ebrill 2005)

- Pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau, ar barôl neu ar eich Dyddiad Di-Barôl, bydd y drwydded a'r oruchwyliaeth yn parhau hyd nes y byddwch bron â gorffen eich dedfryd - tri chwarter y ffordd trwyddo.
- I rai troseddwy rhyw mae'r drwydded a'r oruchwyliaeth yn para tan ddiwedd eich dedfryd.
- Byddwch yn wynebu risg hyd at Ddyddiad Olaf y Ddedfryd.

Dedfryd estynedig (troseddau cyn 4 Ebrill 2005)

Mae gan ddedfryd estynedig 2 ran

- Amser yn y carchar.
- Amser ar drwydded.

Er enghraifft

Os ydy'ch dedfryd yn un 4 blynedd, sef 2 flynedd yn y carchar a 2 flynedd ar drwydded.

Byddwch yn treulio hanner y 2 flynedd yn y carchar – sef blwyddyn. Rhaid i chi wedyn dreulio 6 mis ar drwydded, sy'n arferol ar gyfer y cyfnod hwn yn y carchar, a 2 flynedd ychwanegol ar drwydded. Mae'ch dedfryd yn gorffen wedi 4 blynedd.

Caiff rhyddhau cynnar ei benderfynu gan y Bwrdd Parôl os ydy'ch dedfryd yn un 4 blynedd neu'n hirach a gall digwydd unrhyw adeg wedi i chi wasanaethu hanner eich dedfryd.

Os byddwch chi'n torri amodau'ch trwydded gall eich Rheolwr Troseddwyr wneud cais i'ch galw'n ôl i'r carchar.

➤ Troseddau a gyflawnwyd ar neu ar ôl 4 Ebrill 2005

Dedfrydau safonol o 12 mis neu hirach, ond llai na 4 blynedd (am droseddau ar neu ar ôl 4 Ebrill 2005)

Cewch eich rhyddhau ar Drwydded Aml Bwrpas (All Purpose Licence). Byddwch ar drwydded a dan oruchwyliaeth hyd ddiwedd eich dedfryd (SLED).

Cyn i chi gael eich rhyddhau, byddwch yn derbyn eich Trwydded Aml Bwrpas. Bydd hyn yn nodi amodau'ch trwydded ac yn rhoi enw a chyfeiriad eich swyddog goruchwyllo.

Bydd amodau dedfrydau safonol o 12 mis, ond llai na 4 blynedd fel a ganlyn

- Mynd yn rheolaidd at eich Rheolwr Troseddwy.
- Byw mewn cyfeiriad y cytunwyd arno.
- Derbyn ymweliadau gan eich Rheolwr Troseddwy.
- Cadw allan o drafferth.

Os byddwch chi'n torri eich trwydded mae'n bosib y byddwch yn wynebu dirwy neu'n cael eich galw'n ôl i'r carchar.

Dedfrydau estynedig (ar gyfer troseddau ar neu ar ôl 4 Ebrill 2005)

Mae gan ddedfryd estynedig 2 ran

- Amser yn y carchar.
- Amser ar drwydded.

Er enghraifft, os ydy'ch dedfryd yn un 8 mlynedd sef 3 blynedd yn y carchar a 5 mlynedd ar drwydded. Hanner ffordd trwy eich amser yn y carchar (1 ½ mlynedd), bydd y Bwrdd Parôl yn penderfynu os cewch eich rhyddhau.

Os na chewch eich rhyddhau, rydych yn aros yn y carchar hyd ddiwedd yr amser y mae'r llys wedi dweud y dylech ei dreulio yn y carchar.

Pan fyddwch chi'n cael eich rhyddhau, rydych ar drwydded am weddill eich dedfryd.

Galw'n ôl neu Diddymu Trwydded

Os cewch eich galw'n ôl i'r carchar byddwch yn derbyn pecyn o'r enw'r **Pecyn Cynrhychiolaeth** (Representations Pack). Bydd y pecyn hwn yn eich helpu i apelio yn erbyn cael eich galw'n ôl i'r carchar.

Mae'r Bwrdd Parôl yn edrych ar alw'n ôl i'r carchar. Maent yn edrych ar eich achos o fewn 28 diwrnod i chi gael eich galw'n ôl i'r carchar. Mae'r Bwrdd Parôl yn penderfynu os ydy'n iawn i chi gael eich galw'n ôl i'r carchar neu beidio.

Os ydych am apelio, gwnewch yn gyflym. Gallwch ysgrifennu at y Bwrdd Parôl ac mae'n bosib y cewch gais i fynd i siarad â nhw.

Mwy am alw'n ôl

Os ydych wedi eich rhyddhau o'r carchar gydag amodau, neu ar drwydded oedd yn dweud beth ddylech ei wneud, gallech gael eich cymryd yn ôl i'r carchar os nad ydych yn dilyn y rheolau. Gallai hyn fod oherwydd eich bod wedi troseddu eto neu wedi torri rhai reolau eraill. Gelwir hyn hefyd yn dorri trwydded.

Os na lynwch wrth eich amodau neu'ch trwydded, gall y canlynol ddigwydd

- Caiff pa fath bynnag o drwydded roeddech chi arni ei diddymu'n (canslo) syth.
- Caiff yr heddlu (yn lleol ac yn genedlaethol) eu hysbysu, ynghyd â'r gwasanaeth prawf a'r carchar roeddech chi ynddo ddiwethaf .
- Cewch eich arestio a'ch dwyn yn ôl i'r carchar agosaf.
- Bydd y carchar rydych chi ynddo, ynghyd â'r gwasanaeth prawf, yn hysbysu'r bobl yn y Pencadlys eich bod wedi dychwelyd i'r carchar.
- Caiff Pecyn Cynrychiolaeth ei anfon atoch a byddwch chi'n cael cais i ofyn a hoffech apelio yn erbyn y penderfyniad i'ch galw'n ôl i'r carchar.
- Dylai'r Bwrdd Parôl edrych ar eich achos o fewn 28 diwrnod i chi ddychwelyd gyda neu heb eich apêl. Byddant yn gwrthod neu'n derbyn y penderfyniad i'ch galw'n ôl, yn gosod dyddiad i'ch ail-ryddhau neu'n gosod dyddiad yn y dyfodol i ystyried eich galw'n ôl .
- Gallwch siarad â chyfreithiwr os byddwch angen cymorth gyda hyn.

Carcharorion o wledydd tramor

Cynllun Symud Cynnar ar gyfer carcharorion o wledydd tramor (Early Removal Scheme - ERS)

Mae'r cynllun hwn yn galluogi carcharorion o wledydd tramor i adael y DU cyn diwedd eu dedfryd.

Caiff gwybodaeth amdanoch ei hanfon at yr Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo.

Bydd yr Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo'n eich hysbysu os ydych yn mynd i adael y DU ac yn trefnu eich taith yn ôl i'ch mamwlad.

Byddwch yn treulio'r cyfnod byrraf yn y carchar yn y DU cyn mynd yn ôl.

Y cyfnod hiraf ar gyfer ERS yw 270 diwrnod. Ni fydd rhai carcharorion yn derbyn ERS. Er enghraifft

- Carcharorion sy'n gorfod llofnodi'r gofrestr troseddwy'r rhyw.
- Troseddwy'r treisgar neu ryw sydd ar ddedfryd estynedig.
- Carcharorion sy'n dilyn dedfryd am beidio â dychwelyd ar ôl Rhyddhau ar Drwydded Dros Dro.
- Carcharorion yn y carchar ar orchymyn ysbyty, cyfarwyddyd ysbyty neu gyfarwyddyd trosglwyddo.
- Carcharorion sy'n dilyn dedfryd am beidio â dilyn gorchymyn hwyrsgloch.
- Carcharorion sydd, ar unrhyw adeg, wedi eu galw'n ôl i'r carchar am iddynt beidio â dilyn amodau hwyrsgloch y HDC.
- Carcharorion sydd, yn ystod eu dedfryd bresennol, wedi'u rhyddhau ar HDC neu wedi derbyn rhyddhau tosturiol cynnar ac wedi'u galw'n ôl i'r carchar.
- Carcharorion sydd, ar unrhyw adeg, wedi'u galw'n ôl i'r carchar am droseddu cyn bod cyfnod 'risg' neu ddedfryd wedi dod i ben.
- Carcharorion sydd, ar adeg y dedfrydu, â llai na 14 diwrnod i fynd cyn iddynt hwy gyrraedd hanner ffordd trwy'u dedfryd.
- Carcharorion sydd heb dalu dirwy neu sydd heb ddilyn gorchmynion y llys (dirmyg llys).

Os na chewch eich symud o dan ERS, byddwch yn parhau â'ch dedfryd.

Alltudiaeth

Bydd yr Asiantaeth Ffiniau a Mewnfudo'n eich hysbysu os ydych yn mynd i gael eich alltudio ar ddiwedd eich dedfryd.

Byddant yn cyflwyno (anfon) Gorchymyn Carchariad Alltudio i'r carchar.

Byddwch naill ai'n aros yn y carchar wedi diwedd eich dedfryd neu'n cael eich anfon i Ganolfan Carchariad Mewnfudo hyd nes i chi gael eich alltudio (symud) o'r DU.

Os nad ydych am gael eich alltudio bydd yn rhaid i chi siarad â chyfreithiwr i ddarganfod os oes modd i chi apelio.

Cewch fwy o wybodaeth yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4630**.

Dychweliad

Mae gan y DU gytundebau dychweliad gyda rhai gwledydd. Golyga hyn y gall rhai carcharorion fynd i'r carchar yn eu gwledydd eu hunain.

Gallwch gael eich dychwelyd

- Os ydych yn genedlaetholwr yn y wlad rydych am fynd iddi.
- Os ydy'ch dedfryd yn derfynol ac nad oes apêl wedi'i drefnu .
- Os ydy'ch trosedd hefyd yn un a fyddai'n cael ei chosbi trwy garchar yn y wlad arall.
- Os oes gennych, ar adeg eich cais, o leiaf 6 mis o'ch dedfryd i fynd cyn eich rhyddhau.

Gall staff y carchar wirio a oes gan y DU gytundeb dychweliad gyda'ch gwlad.

Bydd yn rhaid i chi ddefnyddio dull gwneud cais/cwyn y carchar er mwyn dechrau'r broses o weld a allwch dychwelyd.

Rhaid i'r DU a'ch gwlad chi wneud cais swyddogol am ddychweliad.

Gallwch hefyd gofyn i staff swyddogol sy'n gweithio yn llysgenhadaeth eich gwlad wneud cais ar eich rhan.

Cewch hyd i restr o lysgenadaethau yn y **Gorchymyn Gwasanaeth Carchardai 4630**.

Gall gymryd amser hir i benderfynu ar geisiadau am ddychweliad, weithiau hyd at 2 flynedd.

Ni fydd y DU yn gwrthod ceisiadau am ddychweliad heblaw

- eich bod yn treulio llai o amser yn y carchar os cewch eich trosglwyddo tramor
- bod gennych ddirwy neu orchymyn barnwrol arall yn dal heb ei dalu.

Os cewch eich dychwelyd, rhaid i chi wasanaethu'r un faint o amser ag oedd gennych i'w wasanaethu o dan y ddedfryd a gawsoch yn y DU.

Byddwch yn dilyn rheolau'r wlad rydych yn mynd iddi ynglŷn ag adolygu dedfryd, rhyddhau a goruchwyliaeth.

Cewch eich hysbysu o unrhyw newidiadau cyn i chi lofnodi'ch cytundeb dychweliad.

Cewch wybod mwy o'r '**Ddeddf Dychwelyd Carcharorion 1984 – Gwybodaeth i Garcharorion o Wledydd Tramor** (Repatriation of Prisoners Act 1984 - Information for Foreign Prisoners)', yn llyfrgell y carchar.

Mae'r wybodaeth hon ar gael yn y Daneg, Iseldireg, Saesneg, Ffinneg, Ffrangeg, Almaeneg, Groeg, Eidaleg, Portiwgaleg, Sbaeneg, Swedeg a Thyrceg.

Trosglwyddo i garchardai yn yr Alban, Gogledd Iwerddon, Ynysoedd y Sianel neu Ynys Manaw

Gelwir trosglwyddo o garchardai yn Lloegr a Chymru i garchardai yn y gwledydd hyn yn **drosglwyddiadau i awdurdodaeth arall**.

Gallwch ofyn am drosglwyddiad parhaol fel eich bod yn gallu cael ymweliadau gan deulu a ffrindiau. Rhaid i wasanaethau carchar y ddwy wlad gytuno.

Mae yna 2 fath o drosglwyddiad

- Anghyfyngedig - caiff eich dedfryd ei rheoli'n llwyr gan yr ardal rydych yn symud iddi a byddwch yn dilyn y rheolau ar gyfer rhyddhau a goruchwyliaeth yn dilyn eich rhyddhau.
- Cyfyngedig - bydd Lloegr a Chymru yn gosod amodau ar gyfer eich trosglwyddo. Gall y rhain fod ynghylch rhyddhau dan, oruchwyliaeth neu alw'n ôl.

Mwy am drosglwyddiadau

Er mwyn cael siawns dda o gael eich cais am drosglwyddiad wedi'i dderbyn

- Rhaid bod gennych o leiaf 6 mis ar ôl cyn dyddiad eich rhyddhau.
- Ni ddylai bod gennych unrhyw apêl wedi'i drefnu yn erbyn euogfarn na dedfryd.
- Ni ddylech fod yn dychwelyd i'r llys.

Pethau a gaiff eu hystyried fel rhan o'ch cais am drosglwyddiad yw

- Pam fyddech chi'n hoffi cael eich trosglwyddo.
- Os oeddech yn treulio'r rhan fwyaf o'ch amser yn byw yn y wlad yr hoffech dychwelyd iddi.
- Os oes gennych deulu a ffrindiau agos yno.
- Os ydych wedi dangos eich bod yn bwriadu byw yno wedi i chi gael eich rhyddhau.

Cewch hefyd ofyn am gael eich trwydded wedi'i goruchwylio yn yr Alban, Gogledd Iwerddon, Ynysoedd y Sianel neu Ynys Manaw. Gofynnwch i'ch Rheolwr Troseddwyd sut i wneud hyn.

Troseddwyr ifanc a sefydliadau troseddwyr ifanc

Mae'r adran hon ar gyfer troseddwyr 18-21 oed. Mae'n sôn am sut mae sefydliadau troseddwyr ifanc yn wahanol i garchardai eraill.

- Bydd angen i chi wybod y rhan fwyaf o bethau y sonnir amdanynt yng ngweddill y llyfr hwn.
- Fel arfer caiff sefydliadau troseddwyr ifanc eu galw'n **YOI**au yn fyr (Young Offender Institutions).

Bydd aelod o staff a elwir yn **swyddog personol** yno i'ch helpu tra'ch bod yn yr YOI. Siaradwch â nhw os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os oes angen unrhyw gymorth arnoch.

Ble byddwch yn treulio'ch dedfryd

- Byddwch yn treulio'ch dedfryd mewn sefydliad troseddwyr ifanc (young offender institution - **YOI**). Gall eich YOI fod ar ei ben ei hun neu'n rhan o garchar i oedolion.
- Os ydych ar remand, efallai y byddwch mewn canolfan remand YOI neu mewn carchar lleol i oedolion hyd nes i chi gael canlyniad eich achos llys.

Pwy sy'n penderfynu ymhle y dylech chi dreulio'ch dedfryd

Os ydych yn derbyn unrhyw fath o ddedfryd oes

(cystodaeth am oes, carchariad oes, Hyd y Mynno Ei Mawrhydi)

- Bydd yn rhaid i staff y YOI lle cewch eich anfon yn gyntaf ar ôl derbyn eich euogfarn, gwblhau nifer o adroddiadau amdanoch chi.
- Wedi i'r rhain gael eu cwblhau byddwch yn cael eich anfon at rywle a elwir yn *'Lifer Centre'* i aros am y penderfyniad olaf am eich lleoliad. Penderfyniad staff y Brif Swyddfa yw lle byddwch chi'n treulio'ch dedfryd.

Ar gyfer dedfrydau a elwir yn ddedfryd carchariad

- Bydd y carchar neu ganolfan remand leol yn dewis ble y byddwch chi'n cael eich cadw. Byddant hefyd yn penderfynu i ba YOI y byddwch yn mynd.

Beth fydd yn digwydd pan fyddwch chi'n cyrraedd y YOI am y tro cyntaf

Am yr ychydig ddiwrnodau wedi i chi gyrraedd eich YOI, byddwch yn derbyn rhywbeth a elwir yn **ymgyfarwyddo**. Dyma ble

- byddwch chi'n gallu gofyn unrhyw gwestiynau i staff y carchar neu siarad â nhw am unrhyw beth sy'n eich poeni.
- byddwch chi a staff y carchar hefyd yn siarad am yr hyn y gallwch ei wneud tra yn y YOI.

Eich cynllun dedfryd (os ydy'ch dedfryd yn un 4 wythnos neu hirach)

- Bydd staff y carchar yn gweithio gyda chi i lunio cynllun a elwir yn **gynllun dedfryd**.
- Mae'r cynllun hwn yn trafod y pethau rydych chi a staff y carchar wedi cytuno i'w gwneud tra'ch bod yn y YOI. Er enghraifft, bydd yn trafod eich addysg a'r gwaith y byddwch yn ei wneud.
- Os oes gennych lai na 3 mis i fynd yn y YOI, bydd y cynllun yn sôn am yr hyn sy'n rhaid i chi ei wneud er mwyn paratoi ar gyfer bywyd ar ôl i chi adael.
- Fel arfer bydd eich cynllun dedfryd yn parhau am o leiaf 3 mis wedi i chi adael y YOI. Mae hyn oherwydd bydd rhywun o'r gwasanaeth prawf (fel arfer eich Rheolwr Troseddwyr) yn gweithio gyda chi i weld sut fyddwch chi'n ymdopi ar ôl i chi adael y YOI.
- Bydd pobl o'r enw **rheolwyr troseddwyr a goruchwylwyr troseddwyr** yn eich helpu i wneud pob un o'r pethau sy'n eich cynllun dedfryd. Mae'r Rheolwr Troseddwyr yn berson o'r gwasanaeth prawf y tu allan i'r carchar. Y goruchwylwr troseddwyr yw rhywun y tu mewn i'r carchar. Bydd eich swyddog personol hefyd yn eich helpu gyda hyn.

Pethau y gallwch eu gwneud tra yn y YOI

Addysg

- Bydd gennych gyfle i ddysgu pethau newydd tra'ch bod yn y YOI.
- Mae gan bob YOI ddosbarthiadau y gallwch eu mynychu i ddysgu pethau. Er enghraifft, gallwch dderbyn cymorth gyda phethau megis darllen, ysgrifennu a defnyddio rhifau os byddwch eu hangen.

Hyfforddi

- Gallwch dderbyn llawer o hyfforddiant. Gall yr hyfforddiant eich helpu i ddysgu sgiliau newydd neu i gael hyd i swydd.
- Gall yr hyfforddiant hefyd eich helpu i ennill cymwysterau. Cymwysterau yw pethau a gewch pan fyddwch chi'n llwyddo mewn arholiadau, megis CGCau.
- Efallai y gallwch hefyd weithio fel gwirfoddolwr yn y gymuned leol, ond dim ond os bydd staff y carchar o'r farn ei bod yn ddiogel i chi wneud.

Addysg Gorfforol (pethau megis chwaraeon neu'r gampfa)

- Byddwch yn cael gwneud pethau megis addysg gorfforol a chwaraeon am o leiaf 2 awr yr wythnos.
- Cewch wneud hyn yn ystod y diwrnod, gyda'r nos neu ar benwythnosau.
- Gall hyn ddigwydd y tu mewn neu y tu allan i adeilad y carchar. Dylai bod gennych y cyfle i dreulio amser y tu allan yn yr awyr iach yn ddyddiol.
- Os oes gennych anaf neu eich bod angen math arbennig o ymarfer corff dylech allu derbyn cymorth gyda hyn.

Amser rhydd (weithiau'n cael ei alw'n gymdeithasu)

- Yn y rhan fwyaf o YOIau gallwch gael awr o leiaf bob diwrnod i wneud pethau megis treulio amser gyda charcharorion eraill, chwarae gemau neu wyllo'r teledu.

Crefydd

- Cewch fynd i wasanaeth crefyddol yn eich YOI bob wythnos.
- Dylai bod yna wasanaethau ar gyfer crefyddau gwahanol. **Gweler tudalen 78.**

Ysmygu

- **Ni chwwch** ysmygu mewn ardaloedd ar gyfer pobl dan 18 oed.
- Mae'n bosib y cewch chi ysmygu mewn **ambell** ri an o'r YOI ar gyfer pobl 18 i 20 oed, fel arfer y tu allan ac weithiau yn eich cell.

Paratoi ar gyfer bywyd ar ôl yr YOI

- Byddwch yn derbyn cymorth gan staff y carchar i baratoi am fywyd wedi i chi adael yr YOI.
- Byddant yn trafod gyda chi bethau megis gweld eich Rheolwr Troseddwyr, ble byddwch chi'n byw, swyddi, iechyd, cyffuriau, arian a'ch teulu.

Beth fydd yn digwydd wedi i chi adael

Byddwch yn gadael yr YOI ond bydd angen i chi ddilyn set o reolau am o leiaf 3 mis wedi i chi adael neu tan eich pen-blwydd yn 22 oed, pa un bynnag sydd gyntaf. Bydd yn hirach os byddwch chi'n treulio mwy o amser yn y YOI.

Gelwir hyn yn **oruchwyliaeth**. Bydd rhywun o'r gwasanaeth prawf, mwy na thebyg eich Rheolwr Troseddwr, yn gweithio gyda chi i weld sut mae pethau wedi i chi adael yr YOI.

- Byddwch ar oruchwyliaeth oni bai
 - eich bod wedi'ch dedfrydu am i chi beidio â thalu dirwy neu am beidio â gwneud yr hyn a orchmynnwyd i chi ei wneud gan y llys (gelwir hyn yn ddirmyg llys).
 - Os ydych yn 22 oed pan fyddwch chi'n gadael yr YOI.
- Bydd rhywun o'r gwasanaeth prawf yn eich gwirio am o leiaf 3 mis wedi i chi adael y YOI.
- Byddwch yn derbyn dogfen a elwir yn **drwydded** pan fyddwch chi'n gadael y YOI. Bydd y drwydded yn nodi'r rheolau sydd angen i chi eu dilyn wedi i chi adael.
- Dywed y gyfraith bod yn rhaid i chi wneud y pethau a nodir ar y drwydded. Rhaid i chi ddweud os nad ydych yn deall yr hyn sydd ar y drwydded.
- Os byddwch chi'n torri rheolau'r drwydded mae'n bosib y bydd yn rhaid i chi dalu dirwy neu ddychwelyd i'r YOI.
- Os ydych wedi eich rhyddhau ar **barôl**, bydd yn rhaid i chi ddilyn rheolau'r drwydded hyd y dyddiad y byddwch wedi cael eich rhyddhau beth bynnag. Gelwir hyn yn Ddyddiad Di-Barôl.

Mynegai

Pwnc	Tudalen
A	
adjudications (dyfarniadau)	91
- on report (ar adroddiad)	92
- pleading guilty (pledio'n euog)	94
- pleading not guilty (pledio'n ddieuog)	94
AIDS	72-74
alcohol problems (problemau ag alcohol)	75, 79
appealing (apelio)	23
arrival (cyrraedd)	5
assessment (asesiad)	120
B	
benefits (budd-daliadau)	32, 129
bills (biliau)	34
C	
cell (cell)	6, 58-60
chaplain (caplan)	80, 83-4

children (plant)	30
civil partnership in prison (partneriaeth sifil mewn carchar)	47
civil prisoners (carcharorion sifil)	17
- early release (rhyddhau cynnar)	18
- contempt of court (dirmyg llys)	18
- visits from family and friends (ymweliadau gan deulu a ffrindiau)	41
clothes (dillad)	64
complaints (cwynion)	112
D	
declaring convictions (datgan euogfarnau)	134
deportation (alltudiaeth)	154
disabled prisoners (carcharorion anabl)	110
doctor (meddyg)	69
drug problems (problemau â chyffuriau)	75, 79
drug testing (profi am gyffuriau)	75 - 78
F	
faith (ffydd)	80-84
family and friends (teulu a ffrindiau)	40
- letters (llythyron)	44-45
- telephone calls (galwadau ffôn)	45-46

- visits (ymweliadau)	40 – 43
H	
health (iechyd)	67-74
help in prison (cymorth mewn carchar)	38-39
hepatitis (hepatitis)	74
high security prisons (carchardai diogelwch uchel)	57
HIV	71-72
home (cartref)	
- bills (biliau)	34
- council tax (treth cyngor)	34
- income tax (treth incwm)	37
- mortgage (morgais)	33
- national insurance (yswariant gwladol)	35
- pension (pensiwn)	36
rent (rhent)	31-32
home detention curfew (hwyrgloch carchariad cartref)	140-142
I	
immigration detainees (carcharorion mewnfudo)	19
- bail (mechnïaeth)	20
help and advice (cymorth a chyngor)	21-22
L	

learning (dysgu)	123-124
leaving prison (gadael carchar)	127
- benefits (budd-daliadau)	129
- gate arrest (arestio wrth y porth)	132
- grants and loans (grantiau a benthyciadau)	130
- housing (llety)	128-129
- arian	129
amser rhyddhau	131
carchardai lleol	56
M	
priodas mewn carchar	47
meddyginiaeth	70
arian	60-61
P	
parôl	143 - 146
carchardai preifat	57
breintiau	66
cosb	89 - 91
R	
cydraddoldeb hil	108-110
galw'n ôl)	151-152

carcharorion o wledydd tramor	153
cofnodion	
- carchar	50-52
iechyd	70
ailsefydlu	132- 133
rhyddhau ar drwydded	136
- gofal plant	137
- cynllun diwedd trwydded gystodaeth	138-139
- ROTL	136
- ailgyfanheddu	137
dibenion arbennig	137
crefydd	80- 84
dychweliad	154-155
rheolau	85- 88
S	
archwiliadau	105-106
arwahanu	101-102
dedfrydau	26
- pa mor hir	27-29
- cynllun dedfryd	120, 122
carcharorion sy'n oedolion	27, 147
- ar neu ar ôl Ebrill 2005	28, 150-151

<ul style="list-style-type: none"> - ar neu cyn Ebrill 2005 - cyn Hydref 1992 - hyd at 12 mis 	<p>27-28, 148-150</p> <p>29</p> <p>27,147</p> <p>147</p>
troseddwyr ifanc	
ysmygu	62- 63
cyfreithwyr	49
<ul style="list-style-type: none"> - llythyron 	49
ymweliadau	50
llety arbennig	102-103
goruchwyliaeth	140
T	
hyfforddiant	124
carchardai hyfforddi	56
trosglwyddiadau	155-156
U	
carcharorion heb eu collfarnu	8
<ul style="list-style-type: none"> - mechnïaeth - llys 	<p>9</p> <p>10-12, 14</p>
meichiau	12-13

W	
gwaith	125-126
Y	
troseddwr ifanc	157
- cyrraedd	158
- addysg	159
- gadael	160
- dedfrydau	55, 147, 157
- goruchwyliaeth	161
hyfforddiant	159

Yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai

Mae'r Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai yn gweithio i greu system deg a gweddus mewn carchardai. Rydym yn gwneud hyn trwy edrych ar y modd y mae carchardai'n gweithio, yn rhoi gwybodaeth i garcharorion, staff a phobl y tu allan a thrwy ofyn i'r llywodraeth a swyddogion wneud newidiadau.

Diolch i

- Wasanaeth Carchardai Ei Mawrhydi (Her Majesty's Prison Service - HMPS). Hoffai'r Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai hefyd ddiolch i garcharorion a staff HMP Wandsworth am helpu gyda'r llyfr hwn.
- Hoffai'r Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai ddiolch i'r Gronfa Loteri Fawr a Chronfa Goffa Diana, Tywysoges Cymru (Diana, Princess of Wales Memorial Fund) am gefnogi ein helusen i wella gwybodaeth i garcharorion.
- Mencap

Rhif ISBN 0 046209 86 3

What is this book about?

- What you need to know about prison life.
- Prison rules and ways of doing things.
- Your rights.

“The handbook is like an A-Z of information for prisoners. We could never do without it.”

Adeleke, prisoner HMP Wandsworth

“When a prisoner first comes into prison he often doesn't know the questions he needs to ask. This guide is an invaluable aid.”

Prison Officer



Ministry of
JUSTICE

Safer Custody and Offender Rights
NOMS
1st Floor, Fry,
2 Marsham Street
London, SW1P 4DF
www.hmprisonservice.gov.uk

**PRISON
REFORM
TRUST**

Prison Reform Trust
15 Northburgh Street,
London, EC1V 0JR
Tel: 020 7251 5070
e-mail: prt@prisonreformtrust.org.uk
www.prisonreformtrust.org.uk