TŶ CWRDD Y CRYNWYR BANGOR

Stryd y Deon, Bangor LL57 1UR

CANLLAWIAU I'R RHAI SY'N LLOGI



Cynigir sawl stafell o faint gwahanol yn Nhŷ Cwrdd y Crynwyr. Maent yn cynnwys – ar y llawr isaf – stafell gyfarfod fawr, llyfrgell/stafell gyfarfod lai, toiledau, cegin a chyntedd helaeth; ar y llawr cyntaf, ceir un stafell gwrdd fechan. Mae'r llawr gwaelod yn addas ar gyfer cadair olwyn, ond dim ond trwy ddefnyddio'r grisiau y ceir mynediad i'r llofft.

CYNNWYS

Cyrraedd y Tŷ Cwrdd 2
Gwresogi 3
Iechyd a Diogelwch, Gan Gynnwys Rhagofalon Tân ac Ymgilio 4
Cegin 6
Cyfarwyddiadaiu Ymarferol a Gofal 6
Adborth 8
Gadael y Tŷ Cwrdd 8
A Pwy i Gysylltu mewn Argyfwng 8

Sicrhewch, os gwelwch yn dda, fod pawb o'ch mudiad chi yn ymwybodol o'r canllawiau hyn

Cyrraedd y Tŷ Cwrdd

Mynediad: Darperir goriad ffob trydanol ar gyfer defnyddwyr rheolaidd. Gwneir trefniadau gyda defnyddwyr eraill i dderbyn (a dychwelyd) goriad ffob, neu god dros dro ar gyfer y pad allwedd.

Defnyddwyr eraill: yn aml, yn enwedig gyda'r nos, mae mwy nag un grŵp yn yr adeilad, felly byddwch yn ymwybodol ac mor ddistaw ag sydd bosib tra'r symud yn y cyntedd ac ar y grisiau.

Diogelwch ar y llawr gwaelod: Os mai chi yw'r unig grŵp yn yr adeilad, ac yn defnyddio'r ystafell gyfarfod fawr, dylai rhywun gadw llygad ar ddrws y porth i sicrhau nad oes neb annisgwyl yn dod i mewn o'r stryd. Os yw'r unig grŵp yn yr adeilad yn defnyddio'r llyfrgell, rydym yn awgrymu eich bod yn cadw'r drws rhyngol gwydr yn agored fel y gallwch glywed pobl yn dod i mewn. (Gweler hefyd "Cyfarwyddiadau Ymarferol a Gofal" isod).

Diogelwch ar y llawr cyntaf: Os ydych chi'n defnyddio'r stafell ar y llawr cyntaf yn unig, rydym yn argymell eich bod yn cloi'r drws ffrynt i atal mynediad gan bersonau heb awdurdod. Mae cloch ddisylw ar ochr dde'r drws ffrynt ar gyfer rhai sy'n cyrraedd yn hwyr – mae'r gloch yn canu fyny'r grisiau (gweler hefyd "Iechyd a Diogelwch" isod).

Ymddygiad cyffredinol: Cofiwch nad ydym yn caniatáu hapchwarae mewn unrhyw fodd, nac ychwaith yfed diodydd alcohol, a dim ysmygu yn yr adeilad nac ar dir y Tŷ Cwrdd.

Ar gael i'w defnyddio: chwe bwrdd 6' sy'n plygu yn yr ystorfa ger y toiled; bwrdd gwyn/bwrdd arddangos a byrddau arddangos bychan eraill (mewn gorchudd plastig) ar y "landing" fyny'r grisiau. Dewch a'ch papur a'ch offer sgrifennu eich hun os gwelwch yn dda.

Gadael yr adeilad: i'r gweithdrefnau hyn, gweler "Gadael" isod.

Gwresogi

At gyfer y Brif Stafell Gyfarfod: Ar y wal yn y cwpwrdd o dan y grisiau mae bwrdd rheolydd trydan ble gwelir cloc amser crwn sy'n rheoli'r gwres. I droi'r gwres ymlaen, pwyswch y botwm coch (yn gadarn) sydd wedi ei leoli tua 10.00 o'r gloch tu ôl i'r gorchudd plastig crwn. Fe glywch sŵn clync nodedig (oni bai fod y gwres ymlaen yn barod). Ffordd hawdd i sicrhau fod y gwres ymlaen ydi gweld os ydi'r golau coch neon sydd wedi ei leoli ar ochr chwith y drws i'r brif ystafell wedi goleuo. Mae'r cyfarwyddiadau hyn i'w gweld ar y wal o dan y cloc amser. Yn y brif ystafell, peidiwch â throi'r gwresogyddion trydan i ffwrdd wrth y wal (nag newid y gosodiadau), ond os ydi aelod o'ch grŵp yn gwneud hynny, sicrhewch os gwelwch yn dda fod o'n nol ymlaen cyn gadael . Neu bydd yr ystafell ddim yn cynhesu'n iawn ar gyfer y rhai nesaf sy'n defnyddio.

Gwerthfawrogir pe tai chi'n troi'r gwres i ffwrdd ar y cloc amser crwn cyn gadael yr adeilad i arbed trydan (er fod y cloc amser yn troi'r gwres i ffwrdd yn awtomatig tua hanner nos a hanner dydd). Os ydych chi'n defnyddio'r brif ystafell gyfarfod trwy'r dydd, byddwch yn ymwybodol fod y gwres yn diffodd am hanner dydd a bydd rhaid i chi ei ail-gychwyn os ydych chi'n dymuno cael gwres.

Mae **thermostat** yn ymyl y piano yn y brif stafell gyfarfod, sydd wedi ei osod ar 19.5°C. Cysidrwn fod y tymheredd hwn yn addas ar gyfer y gaeaf. Efallai ei fod yn ymddangos yn isel, ond unwaith mae'r stafell wedi cynhesu, mae'n teimlo'n gynhesach na hyn. Mae'r thermostat yn troi'r gwres yn ôl a blaen bob hyn a hyn. Sylwer fod o'n dangos y tymheredd cyfredol; mae un tap ar y botwm arwydd i lawr yn dangos y tymheredd sydd wedi ei osod. Mae'n well gennym ni pe tai chi ddim yn newid rheolydd y thermostat, ond pe bai hynny'n digwydd, mae cyfarwyddiadau ar gyfer ei ddefnyddio tu mewn i gaead y piano.

Mae modd troi gwresogyddion sydd yn y llyfrgell ac ar y llawr cyntaf ymlaen wrth y wal. Mae pedwar gwresogydd symudol ar gael hefyd.

Iechyd a Diogelwch, Gan Gynnwys Rhagofalon Tân ac Ymgilio

Gofynnir i chi ddarllen a chyfeirio at y ffolder sy'n cynnwys canllawiau manwl am Iechyd a Diogelwch a gweithdrefnau Asesiad Risg. Fe'i gwelir ar y silff yn y gegin, ynghyd a Llyfr Damweiniau. (Mae copi arall o'r ffolder yn y Llyfrgell).

Ni chaniateir ysmygu yn yr adeilad. Os oes angen ymgilio o'r adeilad, cofiwch fod dwy ffordd allan wedi eu nodi gan arwyddion gwyrdd yn ogystal â'r drws ffrynt.

- **O'r brif stafell gyfarfod**, os nad oes modd dianc trwy'r cyntedd ewch allan trwy'r ffenestr fawr i'r ardd, trowch i'r dde ac allan i'r ffordd fawr trwy giât yr ardd. Cofiwch fod yr henoed a'r methedig angen cymorth i ddringo'r stepiau i'r ffenestr.
- **O'r cyntedd**, ewch allan trwy'r drws ochr i'r ardd, ewch i fyny'r ramp ac allan i'r ffordd fawr trwy giât yr ardd .
- **O'r llyfrgell**, ewch allan naill a'i trwy'r drws ffrynt, neu trwy'r drws ochr i'r ardd, i fyny'r ramp ac allan trwy giât yr ardd ac i'r ffordd fawr.
- **O'r gegin a'r toiledau**, ewch allan nail a'i trwy'r drws ffrynt, neu trwy'r drws ochr i'r ardd, i fyny'r ramp ac allan trwy giât yr ardd ac i'r ffordd fawr.
- **O'r stafell ar y llawr cyntaf**, os yw'r grisiau wedi ei rwystro a does dim modd dod lawr i'r llawr gwaelod ac yna dilyn y cyfarwyddiadau uchod, arhoswch yn yr ystafell gyda'r drws yng nghau. Os raid, gwaeddwch am help trwy'r ffenestr.

Cofiwch sicrhau nad oes neb wedi ei adael ar ôl yn y toiled i'r anabl.

Mae modd cychwyn y larwm tân drwy dorri'r gwydr yn y bocsys sydd ar waelod a thop y grisiau ac wrth ddrws yr ardd. Bydd y drysau gwydr yn y cyntedd a'r llyfrgell yn cau'n awtomatig pan fo'r larwm yn canu.

Mae diffoddwyr tân wedi eu gosod mewn mannau strategol, a dylid eu defnyddio pan nad oes risg i'r gweithredwr.

<<< OS MEWN AMHEUAETH, GADEWCH YR ADEILAD >>>

Os bu unrhyw fath o dân, pa bynnag ei faint, galwch am y Frigâd Dân i sicrhau'r adeilad, ac un o'r rhifau ffôn isod.

Materion Gofal Eraill

Cydnabyddwn fod defnyddio canhwyllau weithiau yn ddymunol, ond gofynnwn ichwi beidio defnyddio nhw ar y llawr cyntaf. Ar y llawr gwaelod defnyddiwch fath o ganhwyllau sydd ddim yn disgyn yn hawdd, dylid eu defnyddio ar fwrdd, a pheidio ei defnyddio heb oruchwyliaeth.

Os yw'r larwm tân yn canu o doiled yr anabl, mae'r cyfarwyddiadau i'w dilyn ar yr hysbysfwrdd tu allan.

Sicrhewch nad oes cadeiriau nag eitemau eraill wedi eu gadael o flaen y gwresogyddion trydan, a pheidiwch â rhoi dim ar ben y gwresogyddion.

Os yw'r teils chwarel yn y cyntedd yn wlyb ar ôl eu glanhau, bydd rhybudd i'w weld.

Fel y gwelir yn yr adran "Cyrraedd y Tŷ Cwrdd" uchod, os ydi grŵp, neu hyd yn oed unigolyn, yn defnyddio'r stafell ar y llawr cyntaf, fe all tresbaswr ddod i mewn i'r adeilad heb yn wybod iddynt. I ddiogelu rhag hyn, dylent gloi'r drws ffrynt a thynnu sylw eraill yn y grŵp, sydd efallai'n cyrraedd yn hwyr, at y gloch sydd ar ochr dde'r drws.

Dylid atgoffa defnyddwyr fod y nenfydau yn y llofft yn gogwyddo a bod risg o daro eich pen. Gwelir arwyddion am hyn.

Mae bocs Cymorth Cyntaf a llyfr i nodi anafiadau ar y silff yn y gegin, dylid nodi unrhyw anafiadau personol yn y llyfr.

Cegin

Mae llestri, chyllyll a ffyrc ar gael ichi eu defnyddio i baratoi bwyd ysgafn a diod. Sicrhewch fod popeth wedi ei olchi, sychu a'i gadw ar ôl ei ddefnyddio. Dylai'r rhai sy'n llogi dod a'u lluniaeth – peidiwch, os gwelwch yn dda, a defnyddio dim sydd wedi ei labelu ac yn berchen i eraill. Hefyd (ar wahân i ddefnyddwyr rheolaidd) ewch a'ch lluniaeth oddi yno ar ôl gorffen, oni bai eich bod am eu rhannu gyda defnyddwyr eraill. Serch hynny , gwerthfawrogir gadael llefrith sydd ar ôl yn yr oergell ar gyfer defnyddwyr eraill ac mae hynny'n osgoi gwastraff.

Peidiwch â mynd a bwyd na diod (heblaw dwr yfed) i mewn i'r brif stafell gyfarfod.

Ar gyfer dwr poeth, mae tanc o dan y sinc a switsh i'r chwith o'r sinc. Trowch o ffwrdd ar ôl gorffen.

Efallai yr hoffech chi ddefnyddio'r 'hotplate' trydan i gynhesu cawl. Mae yn y drôr ar ochr dde'r sinc.

Dylid troi'r offer trydan i ffwrdd a thynnu'r plygiau allan ar ôl gorffen (heblaw am yr oergell).

Gwagiwch wastraff organig i'r bin bach brown wrth y sinc; caniau, plastig, papur, gwydr i fynd i'r bocsys dan y pegiau yn y stafell gotiau.

Cyfarwyddiadaiu Ymarferol a Gofal

Rhyngrwyd: Wi-Fi CRYNWYR-BANGOR-QUAKERS, Cyfrinair: GyfeillioN57 ("case sensitive"); cysylltu trwy weiren (LAN) ar gael yn y llyfrgell.

Bwyd a diod: Bwyta ac yfed yn y cyntedd yn unig os gwelwch yn dda . Ar wahân i ddŵr yfed peidiwch â mynd a bwyd a diod i'r brif ystafell gyfarfod. Peidiwch â rhoi diodydd ar ben y piano nag ar y gwresogyddion.

Llenni a chysgodlenni: byddwch yn ofalus gyda'r cysgodlenni sydd wedi eu gosod ar yr uwch-ffenestri yn y brif ystafell gyfarfod, a byddwch yn dyner wrth dynnu'r cortynnau.

I osgoi difrod, ni ddylid sticio posteri/lluniau/hysbysebion i'r waliau

Hysbysfyrddau/ffenestri: I ddefnydd Crynwyr Bangor yn unig mae'r rhain, ond mae modd gwneud cais, am ganiatâd i arddangos poster sy'n hysbysebu digwyddiadau yn y Tŷ Cwrdd hyd at un wythnos o flaen llaw.

Drysau gwydr i'r cyntedd mewnol: i ddal y rhain ar agor, yn gyntaf agorwch nhw led y pen, yna pwyswch switsh bach du sydd uwch ben bob drws. I gau'r drysau pwyswch y switsh eto. Mae'r drysau hyn yn cau'n awtomatig pan fo'r larwm tân yn canu, felly ni ddylid rhoi dim o flaen y drws i atal hynny. Mae'r cyfarwyddiadau hyn i'w gweld ar y drysau hefyd.

Prif ddrws y llyfrgell: os ydych am adael i'r drws hwn fod ar agor, agorwch i'r pen hyd at yr atalydd ar y llawr, yna defnyddiwch eich troed i wasgu lawr y mecanwaith pedal gan ei ddal i lawr am ychydig eiliadau. I'w rhyddhau, codwch y mecanwaith pedal i fyny gyda blaen eich troed. Mae'r drws hwn yn cau'n awtomatig pan fo'r larwm tân yn canu, felly ni ddylid rhoi dim o flaen y drws i atal hynny. Mae'r cyfarwyddiadau hyn i'w gweld ar y drws hefyd. Mae modd, i'r drws arall fod ar agor hefyd , ond sicrhewch fod o ar gau a'i folltio gyntaf.

Drws ochr i'r ardd: mae atalydd ar waelod y drws i'w ddal yn agored, byddwch yn ofalus wrth ei ddefnyddio. Nid yw handlen y drws yn agor o'r tu allan, felly, pe tai'r drws yn cau a chithau yn yr ardd, ewch allan trwy giât yr ardd (a'i chau hi ar eich hol) i Stryd y Deon, a dewch yn ôl i mewn trwy'r drws ffrynt. Yna cyn gadael, sicrhewch nad oes dim wedi ei adael yn yr ardd, gan gynnwys unrhyw sbwriel, a chlowch y drws yn ddwbl.

Glanhau: Mae'r brwsh a'r sugnwr llwch yn nhoiled yr anabl.

Gwelir hefyd cyfarwyddiadau "Gadael" isod.

Adborth

Byddwch mor garedig a gadael i'r Swyddog Gosod wybod os oes unrhyw beth angen sylw, neu'n anfoddhaol, trwy e-bost – lettings@bangorquakers.org.uk (neu gadewch tecst neu lais bost ar 07541 563263).

Gadael y Tŷ Cwrdd

Rhaid i'r person cyfrifol olaf yn y grŵp sicrhau fod:

- y ffenestri wedi cau,
- y golau i gyd i ffwrdd
- drws i'r ardd wedi cloi
- y brif system gwresogi i ffwrdd (gweler "Gwresogi" uchod)
- y gwresogyddion eraill ar y wal i ffwrdd, fod plygiau'r gwresogyddion symudol allan (a'r gorchuddion yn ôl yn y socedau); hefyd y tegellau yn y gegin
- pobman yn lan ac yn daclus (brwsh a'r sugnwr llwch yn nhoiled yr anabl)
- y drysau i'r cyntedd mewnol sy'n cau yn awtomatig heb eu hatal gan fyrddau a.y.b. (gweler hefyd "Cyfarwyddiadau Ymarferol a Gofal" uchod)
- cadeiriau yn y brif stafell gyfarfod wedi eu gosod yn ôl y diagram ar yr hysbysfwrdd yn y cyntedd mewnol
- neb o'r grŵp ar ôl yn yr adeilad
- y prif ddrws wedi cloi'n iawn, ac os nad ydyw, tynnwch nes bod y glicied yn clicio i'w le; does dim angen goriad i gloi'r system mynediad newydd

A Pwy i Gysylltu mewn Argyfwng

Pe tai dim modd cloi'r drws ffrynt, neu fod unrhyw argyfwng arall, ffoniwch, os gwelwch yn dda 07770 877956, neu 01248 601315.