



Play Your Part, visit  
[www.sport.wales/givetogain](http://www.sport.wales/givetogain)

*sportwales*  
*chwaraeoncymsu*

# It's vital we look after the people who make sport happen.

These are the three principles  
that will support **every person** to  
**play a part** in helping sports  
volunteering in Wales thrive:





## **Volunteers know exactly what is expected of them.**

e.g. Clear role descriptions and time commitments, an induction or briefing.



## **Volunteers are valued, developed and supported.**

e.g. Courses and workshops, knowing where to turn to for help and advice, recognition awards and just saying thank you.



## **The mutual benefits of volunteering are clear to everyone.**

e.g. Improved health, wider social networks, improved employability and increased sense of self-worth.



Chwaraewch Eich Rhan, ewch i  
[www.chwaraeon.cymru/rhoielwa](http://www.chwaraeon.cymru/rhoielwa)

*sportwales*  
*chwaraeoncymru*

**Mae'n hanfodol ein bod  
ni'n edrych ar ôl y bobl sy'n  
gwneud i chwaraeon ddigwydd.**


Dyma'r tair blaenoriaeth a fydd yn  
cefnogi **pob person i chwarae eu  
rhan** mewn helpu gwirfoddoli mewn  
chwaraeon yng Nghymru i ffynnu:





## **Mae gwirfoddolwyr yn gwybod beth yn union ddisgwyllir ganddyn nhw.**

e.e. Disgrifiadau clir o'u rôl a'u hymrwymyiadau amser, cyflwyniad neu friff.



## **Mae gwirfoddolwyr yn cael eu gwerthfawrogi, eu datblygu a'u cefnogi.**

e.e. Cyrsiâu a gweithdai, gwybod at bwy i droi am help a chynghor, gwobrau i gydnabod gwirfoddolwyr a dim ond dweud diolch yn fawr.



## **Manteision gwirfoddoli i'r ddwy ochr yn glir i bawb.**

e.e. Gwella iechyd, rhwydweithiau cymdeithasol ehangach, gwella cyflogadwyedd a mwy o ymdeimlad o hunan-werth.