

Polisi Alcohol a Myfyrwyr

Mae Prifysgol Aberystwyth ac Undeb y Myfyrwyr wedi llunio'r polisi hwn ar y cyd i nodi'n glir ac yn gryno y disgwyliadau a'r cyfrifoldebau ar bawb – y staff a'r myfyrwyr, o ran materion yn ymwneud ag alcohol a'r myfyrwyr.

1. Cyflwyniad

Mae alcohol yn gyfreithlon yn y DU ac mae Prifysgol Aberystwyth yn cefnogi ymddygiad cyfrifol ac yfed alcohol er mwynhad.

Mae'n ganfyddiad cyffredin y bydd myfyrwyr, tra byddant yn y brifysgol, yn manteisio ar y cyfle i'w darganfod eu hunain a chymryd rhan mewn amryw o weithgareddau, rhai ohonynt yn rhai y mae yfed alcohol yn ganolbwynt iddynt. Er nad yw hyn yn wir am bob myfyriwr, ac er y bydd y rhai'n mwynhau alcohol mewn ffordd fwy cyfrifol, i eraill mae alcohol yn rhan fawr o'u bywyd fel myfyriwr. Mae rhai myfyrwyr yn ystyried bod yfed alcohol yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol yn rhan annatod o brofiad y myfyriwr a gall camddefnyddio alcohol ddod yn broblem arwyddocaol mewn dim o dro.

Gall camddefnyddio alcohol achosi problemau iechyd, perfformiad academaidd gwael a throseddu, ac o'r herwydd, mae'r polisi hwn yn rhoi pwyslais ar amlinellu safbwynt y Brifysgol o ran materion yn ymwneud â chamddefnyddio alcohol. Mae'r polisi hefyd yn nodi cod y Brifysgol ar gyfer ymddygiad myfyrwyr o safbwynt camddefnyddio alcohol a busnes y Brifysgol, a'n nod yw ceisio cynnig cyngor a chymorth mewn modd cyson a sensitif.

Cydnabyddir y gall y rhai y mae camddefnyddio alcohol yn effeithio arnynt beri risgiau penodol i gymuned y Brifysgol, a bydd angen ymdrin â risgiau o'r fath er mwyn diogelu myfyrwyr eraill, staff, ymwelwyr a'r gymuned yn ehangach.

Dylid darllen y polisi hwn law yn llaw â pholisiau eraill y Brifysgol fel y bo'n briodol.

2. Datganiad polisi ar alcohol

Mae Prifysgol Aberystwyth wedi ymrwmo i sicrhau ei bod yn darparu amgylchedd diogel a chefnogol bob amser, er mwyn i'r myfyrwyr, y staff ac ymwelwyr gael profiad cadarnhaol tra byddant ar y campws. Bydd Prifysgol Aberystwyth felly:

- Yn annog ac yn cefnogi parch y naill at y llall drwy gymuned gyfan y Brifysgol.
- Yn gweithio gyda'r staff a'r myfyrwyr i greu dealltwriaeth o ymddygiad derbyniol ac yn cymeradwyo cymryd camau disgyblu mewn modd cyfrifol lle bo angen gwneud hynny.
- Yn helpu'r myfyrwyr i wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth am eu defnydd o alcohol.
- Yn hyrwyddo cymuned sy'n gefnogol, ac yn cydnabod ac yn parchu gwahanol agweddau, diwylliannau a chrefyddau o ran defnyddio alcohol.

- Yn cydnabod y cysylltiad rhwng ymddygiad cyfrifol a phrofiad dysgu i'w fwynhau ac yn ceisio hyrwyddo amgylchedd cymdeithasol y gall pawb elwa arno.
- Yn cymryd o ddifrif iawn ei chyfrifoldeb cyfreithiol am iechyd, diogelwch a lles ei myfyrwyr, ei staff a'i hymwelwyr ac yn ceisio darparu profiad diogel ac iach o safon uchel.
- Yn cydnabod bod angen i'r holl staff fod yn effro i arwyddion o gamddefnyddio alcohol a chymryd camau priodol pan fo angen gwneud hynny.
- Yn sicrhau bod cymorth a chyngor cyfrinachol ar gael i'r myfyrwyr fel y bo'n briodol drwy'r Gwasanaethau Cymorth i Fyfrwyr a/neu Undeb y Myfyrwyr.
- Yn cefnogi'r gwasanaethau masnachol mewn modd cyfrifol lle bo alcohol ar gael ar y safle.

3. I bwy y mae'r polisi hwn yn berthnasol?

Mae'r polisi hwn yn berthnasol i bob myfyrwr sydd wedi cofrestru ym Mhrifysgol Aberystwyth tra bydd:

- Ar dir y Brifysgol (y campws, y neuaddau ac ati).
- Yn rhywle arall ar fusnes y Brifysgol.
- Yn rhywle arall yn ystod gweithgareddau astudio.
- Yn cynrychioli'r Brifysgol mewn amrywiol ddigwyddiadau chwaraeon/ academiaidd ac ati.
- Ar safleoedd a reolir ar ran y Brifysgol gan drydydd parti.
- Yn defnyddio cerbydau'r Brifysgol neu Undeb y Myfyrwyr.
- Yn cymryd rhan mewn digwyddiadau/gweithgareddau mewn cymdeithasau wedi'u hachredu gan y Brifysgol a/neu Undeb y Myfyrwyr.

Atgoffir y myfyrwyr mai nhw yw delwedd gyhoeddus y Brifysgol tra byddant wedi eu cofrestru ym Mhrifysgol Aberystwyth; felly maent yn cynrychioli'r Brifysgol bob amser. Rhaid i'r myfyrwyr beidio byth â dwyn anfri ar y Brifysgol, yn enwedig pan fyddant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau lle caiff alcohol ei yfed y tu allan i'r prif gampws a sefydliadau eraill a reolir gan y Brifysgol/Undeb y Myfyrwyr fel y disgrifir uchod. Gallai peidio â chadw at y rheol hon beri i gamau disgyblu gael eu cymryd.

4. Nodau'r polisi

- Darparu diffiniadau a gwybodaeth am faterion yn ymwneud ag alcohol.
- Hyrwyddo yfed alcohol mewn modd diogel a chyfrifol.
- Amlinellu cod ymarfer i fyfyrwyr o safbwynt camddefnyddio alcohol a busnes y Brifysgol.
- Amlinellu'r opsiynau sydd ar gael o ran cael cymorth ynghylch camddefnyddio alcohol.

5. Diffinio gwahanol fathau o ymddygiad o ran yfed¹

Yng nghyd-destun y polisi hwn, diffinnir isod y derminoleg allweddol ar gyfer materion yn ymwneud ag alcohol, er mwyn sicrhau dealltwriaeth gyson o'r pwnc dan sylw.

Camddefnyddio alcohol

Yn ei hanfod, mae camddefnyddio alcohol yn cyfeirio at yfed alcohol yn ormodol – mwy na'r argymhelliad dyddiol.

Gall camddefnyddio alcohol beri niwed byrdymor a hirdymor, ac yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw'r camddefnydd, gall problemau iechyd ddatblygu a hefyd achosi problemau eraill cysylltiedig. I fyfyrwyr, gall y problemau hyn gynnwys:

- Torri trwydded.
- Diogelwch tân (coginio yn y neuaddau yn feddw).
- Trais ac ymladd.
- Rhybuddion gan yr heddlu.
- Problemau academaidd.

Dibyniaeth ar alcohol

Mae dibyniaeth ar alcohol yn cyfeirio at sefyllfa lle mae unigolyn wedi colli rheolaeth ar ei yfed ac wedi dod yn ddibynnol ar alcohol. O ran pennu dibyniaeth, byddai rhywun yn dechrau dioddef sgil-ffeithiau wrth geisio rhoi'r gorau i yfed neu wrth geisio yfed llai.

Mewn sefyllfaoedd lle ceir dibyniaeth ar alcohol, mae'r unigolyn fel arfer yn dyheu am alcohol ac yn gallu ymdopi â lefelau uwch, ond ar yr un pryd yn ymwybodol o'r effaith negyddol y gall ei chael ar ei fywyd o ran iechyd, addysg a chymdeithasu.

Goryfed mewn pyliau

Mae goryfed mewn pyliau yn cyfeirio at yfed cryn dipyn o alcohol mewn cyfnod byr, dros ychydig oriau er enghraifft, a hynny'n achosi meddwdod.

Ystyrir bod goryfed mewn pyliau yn ymddygiad niweidiol oherwydd gall fod canlyniadau pellgyrhaeddol iddo. Gall unigolyn sy'n feddw a'i reddfau ymataliol yn wannach fod yn fwy tebygol o ymddwyn mewn modd dinistriol, er enghraifft gallai myfyrwyr:

- droi'n ddadleugar.
- dechrau ymladd.
- bod yn destun troseddu.
- cael rhyw heb ddiogelwch.

Yfed ymlaen llaw

'Yfed ymlaen llaw' yw yfed alcohol gartref cyn mynd allan i fariau a chlybiau. Cafwyd bod mwy na hanner y myfyrwyr sy'n yfed alcohol yn yfed ymlaen llaw. Pan fo pobl yn yfed ymlaen llaw, maent at ei gilydd bedair gwaith yn fwy tebygol o yfed dros 20 uned ar noson allan (gan gynnwys yfed ymlaen llaw ac yfed mewn bariau/clybiau). Mae cysylltiad cryf rhwng lefelau yfed fel hyn a mwy o risgiau iechyd ac ymddygiad dinistriol – canfu un astudiaeth fod y rhai sy'n 'yfed ymlaen llaw' ddwywaith a hanner yn fwy tebygol o fod yn gysylltiedig â sefyllfaoedd treisgar nag yfwyr eraill².

6. Yfed diogel a chyfrifol

Mae mwynhau ac yfed yn gyfrifol yn cael ei annog ledled y DU. Caiff alcohol ei fesur mewn unedau a'r canllawiau ar hyn o bryd ar gyfer yfed alcohol yw:

- 14 uned yr wythnos i ddynion a menywod
- Mae'n well rhannu hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu fwy.

Argymhellir hefyd fod dynion a menywod yn cael o leiaf ddau ddiwrnod yr wythnos heb alcohol.

Rhestrir isod unedau mesur rhai diodydd alcoholig poblogaidd:

Gwin 13% - 125ml	1.4	Cwrw 4% - peint	2.3
Gwin 13% - 175ml	2.3	Seidr 4.5% - peint	2.6
Gwin 13% - 250ml	3.3	Alcopops 4% - 275ml	1.1
Gwirodydd 37.5% - 25ml	0.9	Diodydd arbenigol 23% - 25ml	0.6

7. Cod Ymddygiad i Fyfyrrwyr

- 7.1 Atgoffir y myfyrrwyr fod yn rhaid iddynt gydymffurfio â rheolau a rheoliadau'r Brifysgol.
- 7.2 Ni ddylai neb gynnal busnes sy'n gysylltiedig â'r Brifysgol na chynrychioli'r Brifysgol a hwythau'n anaddas i wneud hynny oherwydd iddynt ddefnyddio alcohol.
- 7.3 Mae'r staff yn cadw'r hawl i dorri cysylltiad â myfyriwr sy'n ymddangos fel petai dan ddylanwad alcohol (gweler pwynt 8 hefyd)
- 7.4 Mae'n rhaid i fyfyrrwyr gydymffurfio â'r gyfraith bob amser; gallai bod yn gysylltiedig â sefyllfaoedd megis trais geiriol neu gorfforol, ymddygiad ymosodol, trais rhywiol ac ati arwain at erlyniad troseddol. Gweler hefyd bwyntiau 7.5, 7.8 a 7.9.
- 7.5 Ni fydd bod dan ddylanwad alcohol yn ystod gweithgarwch troseddol (fel y nodir yn 7.4) yn cael ei ystyried yn rhywbeth sy'n lleihau'r drosedd nac yn esgus. Gweler hefyd bwyntiau 7.8 a 7.9.
- 7.6 Rhaid i gamddefnyddio alcohol beidio ag amharu ar weithgareddau academiaidd.
- 7.7 Rhaid peidio â rhoi pwysau ar eraill i yfed alcohol. Mae hyn yn cynnwys ymddygiad amharchus neu ymddygiad sy'n eithrio pobl, cymryd rhan mewn gemau yfed a sbeicio diodydd ag alcohol/rhagor o alcohol.
- 7.8 Os caiff unrhyw rai o'r uchod eu torri gallai'r Brifysgol gymryd camau disgyblu.
- 7.9 Ni chaiff meddwdod byth ei dderbyn fel amgylchiad arbennig, yn enwedig pan fydd myfyrrwyr yn torri rheolau a rheoliadau'r Brifysgol.
- 7.10 Caiff myfyrrwyr a chanddynt broblemau dibyniaeth ar alcohol eu hannog yn gryf i ofyn am gymorth a chefnogaeth ond ni fyddant wedi'u heithrio rhag camau disgyblu os caiff rheolau a rheoliadau'r Brifysgol eu torri.
- 7.11 Cynghorir myfyrrwyr yn gryf i beidio â pheryglu eu diogelwch eu hunain drwy weithio gyda myfyrrwyr eraill neu fod yn ddibynnol ar fyfyrrwyr eraill sydd wedi yfed mwy na'r nifer dyddiol o unedau o alcohol a argymhellir.

8. Opsiynau cymorth

Os bydd pryderon yn codi ynghylch myfyriwr a chamddefnyddio alcohol, mae opsiynau cymorth ar gael. Dylid annog myfyrrwyr i chwilio am gymorth o'u gwirfodd, a hynny er mwyn sicrhau eu bod wedi eu grymuso i gymryd yr awenau o ran eu hiechyd a'u lles.

Cymorth gan y Brifysgol:

- Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrrwyr
 - Cynghorwyr Myfyrrwyr
 - Gwasanaethau Lles Myfyrrwyr
- Undeb y Myfyrrwyr
- Pecyn Adnoddau Cymorth i Fyfyrrwyr (adnodd ar-lein Prifysgol Aberystwyth)

Bydd y gefnogaeth a roddir yn seiliedig ar angen ac yn gyfrinachol ac yn anfeirniadol a gallai gynnwys atgyfeiriadau allanol i wasanaethau cymunedol/proffesiynol fel y bo'n briodol.

Os bydd myfyrrwyr yn gwrthod chwilio am gymorth ynghylch camddefnyddio alcohol a lle bo risg bellach wedi'i nodi a/neu pan fo hynny'n tarfu ar fusnes y Brifysgol, dylai'r staff ystyried troi at y polisi priodol. Gallai'r polisi Addasrwydd Myfyrrwyr i Fynychu'r Brifysgol, y polisi Disgyblu a/neu eraill fel y bo'n briodol fod yn berthnasol i'r myfyrrwyr.

Dylai'r myfyrrwyr wybod bod y staff yn cael eu cynghori'n gryf i beidio â pheryglu eu diogelwch eu hunain drwy weithio gyda myfyrrwyr sydd wedi yfed mwy na'r nifer dyddiol o unedau o alcohol a argymhellir, myfyrrwyr y credir eu bod yn camddefnyddio alcohol a/neu sy'n ymddangos fel petaent dan ddylanwad alcohol.

9. Alcohol yn Nigwyddiadau'r Brifysgol

Mae'r Brifysgol, ar wahanol adegau drwy'r flwyddyn, yn cynnal digwyddiadau ac achlysuron cymdeithasol, a all gynnwys darparu diodydd alcoholig. Gan fod y Brifysgol yn annog pobl i yfed yn gyfrifol, glynir at yr egwyddorion isod:

- Caiff darpariaeth diodydd alcoholig ei rheoli mewn modd cyfrifol.
- Rhaid darparu diodydd di-alcohol hefyd.
- Rhaid sicrhau nad meddwdod yw pwyslais y digwyddiad.
- Ni roddir pwysau ar yr un myfyriwr i yfed alcohol.

10. Cyfrinachedd a Diogelu Data

Gweler:

Canllawiau Cyfrinachedd:

<https://www.aber.ac.uk/cy/student-support/staff/confidentiality-disclosure/>

Polisi Diogelu Data:

<https://www.aber.ac.uk/cy/infocompliance/policies/dp/>

Storio Gwybodaeth Bersonol:

<https://www.aber.ac.uk/cy/infocompliance/rm/>

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â:

infocompliance@aber.ac.uk

11. Ymrwymiad Prifysgol Aberystwyth i'r myfyrrwyr

- Gosodir prisiau alcohol ar safleoedd y Brifysgol ar lefel gyfrifol er mwyn annog pobl i yfed diodydd di-alcohol.

Polisi Alcohol a Myfyrrwyr

Cyfarwyddwr Cynorthwyol (Lles), Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrrwyr

Adolygydd Mai 2018

- Bydd dŵr yfed ar gael yn rhad ac am ddim ar gais.
- Caiff dewis yr unigolyn ynglŷn â p'un ai i yfed alcohol ai peidio ei barchu.
- Ni chaniateir seremonïau derbyn, digwyddiadau croesawu a chyfarfodydd cymdeithasol eraill lle caiff gormod o alcohol ei yfed.
- Mae'r Brifysgol yn croesawu grwpiau/cymdeithasau sydd am gynnal digwyddiadau lle nad yw'r pwyslais ar feddwod gormodol.
- Bydd y Brifysgol yn cefnogi mentrau ac ymgyrchoedd yfed yn gyfrifol fel y bo'n briodol.
- Bydd y Brifysgol yn ymdrechu i sicrhau bod cyfleusterau/digwyddiadau'n agored i'r myfyrwyr hynny sy'n dewis peidio ag yfed alcohol a bydd yn ymateb i'r galw am ddigwyddiadau di-alcohol lle bo hynny'n bosib.
- I'r myfyrwyr sydd am fyw yn llety'r Brifysgol, bydd y Brifysgol yn ymdrechu i ddarparu dewis amgen o lety di-alcohol.
- Bydd addysg a gwaith ymgyrchu ynglŷn ag alcohol yn rhan o ymrwymiad y Brifysgol i les y myfyrwyr a chaiff y ddarpariaeth honno ei threfnu gan Undeb y Myfyrwyr a/neu'r Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrrwyr i annog pobl i yfed yn gymedrol ac yn synhwyrol.
- Bydd Prifysgol Aberystwyth yn parhau i weithio gyda phartneriaid, gan gynnwys Cyngor Sir Ceredigion a Heddlu Dyfed Powys yn benodol, i edrych ar leihau ac atal risg o safbwynt yfed alcohol.
- Bydd y Brifysgol yn ymateb yn briodol i unrhyw bryderon neu gwynion ynghylch camddefnyddio alcohol h.y. aflonyddu o ran sŵn.

12. Cyfeiriadau

1. <http://www.nhs.uk/conditions/Alcohol-misuse/Pages/Introduction.aspx>
2. Hughes, K., Anderson, Z., Morleo, M. a Bellis, M.A. (2008), *Alcohol, nightlife and violence: the relative contributions of drinking before and during nights out to negative health and criminal justice outcomes*, *Addiction*, 103 (1), tt 60-5

13. Gwybodaeth Ategol

Pecyn Cymorth Alcohol mewn Addysg Uwch, (2013), *cyhoeddiad Llywodraeth Cymru*

Fersiwn:	1.1	Dyddiad Cyhoeddi:	
Rheswm dros ddiweddarau:	Adolygiad o'r Polisi		
Cymeradwywyd:	Pwyllgor Cymorth Myfyrwyr 09/05/2018	Dyddiad dod i rym:	09/05/2018
Rhanddeiliaid Eraill:			
Cyswllt:	Lou Hardinge, Cyfarwyddwr Cynorthwyol (Lles), Gwasanaethau Cymorth i Fyfrwyr loh17@aber.ac.uk		