Cofiwch eich hawliau tra byddwch yn y ddalfa

Mae’r hawliau yn yr Hysbysiad hwn wedi eu gwarantu i chi dan y gyfraith yng Nghymru a Lloegr ac yn cydymffurfio â Chyfarwyddeb yr UE 2012/13 ar yr hawl i wybodaeth mewn achosion troseddol.

Mae eich hawliau yng ngorsaf yr heddlu wedi eu crynhoi ar y dudalen hon.
Ceir rhagor o wybodaeth ym mharagraffau 1 i 11 ar y tudalennau nesaf.
Ceir manylion llawn yng Nghod Ymarfer C yr heddlu.

1. Dywedwch wrth yr heddlu os ydych eisiau cyfreithiwr i’ch helpu tra’ch bod yn yr orsaf heddlu. Mae hyn am ddim.
2. Dywedwch wrth yr heddlu os ydych eisiau rhoi gwybod i rywun ble ydych chi. Mae hyn am ddim.
3. Dywedwch wrth yr heddlu os ydych eisiau edrych ar eu rheolau – fe'u gelwir yn Godau Ymarfer.
4. Dywedwch wrth yr heddlu os ydych eisiau cymorth meddygol. Dywedwch wrth yr heddlu os nad ydych yn teimlo'n dda neu wedi’ch anafu. Mae cymorth meddygol am ddim.
5. Os gofynnir cwestiynau i chi dan ddrwgdybiaeth o drosedd, nid oes rhaid i chi ddweud dim byd. Fodd bynnag, fe allai niweidio eich amddiffyniad os na fyddwch chi'n sôn wrth gael eich holi am rywbeth y byddwch chi'n dibynnu arno nes ymlaen yn y Llys. Gall unrhyw beth yr ydych yn ei ddweud gael ei roi fel tystiolaeth.
6. Rhaid i’r heddlu roi gwybod i chi ynghylch y drosedd maent yn credu eich bod wedi ei chyflawni a pham eich bod wedi’ch arestio ac yn cael eich cadw yn y ddalfa.
7. Rhaid i’r heddlu adael i chi neu’ch cyfreithiwr weld eich cofnodion a dogfennau ynghylch pam eich bod wedi cael eich arestio ac yn cael eich cadw ac ynghylch eich amser yng ngorsaf yr heddlu.
8. Os ydych chi angen cyfieithydd, rhaid i’r heddlu gael un i chi. Gallwch hefyd ofyn i gael cyfieithu rhai dogfennau. Mae hyn am ddim.
9. Rhowch wybod i’r heddlu os nad ydych yn Brydeinig a’ch bod eisiau cysylltu â’ch llysgenhadaeth neu gonsyliaeth neu eisiau rhoi gwybod iddynt eich bod wedi’ch cadw dan glo. Mae hyn am ddim.
10. Rhaid i’r heddlu roi gwybod i chi am faint maent yn bwriadu eich cadw.
11. Os cewch eich cyhuddo ac mae’ch achos yn mynd i’r llys, bydd gennych chi neu’ch cyfreithiwr yr hawl i weld tystiolaeth yr erlyniad cyn mynd i’r llys.

Os nad ydych yn siŵr am unrhyw un o’r hawliau hyn, rhowch wybod i swyddog y ddalfa

Home Office

Legal Aid Agency

The Law Society

Gweler y tudalennau ar ôl y crynodeb am ragor o wybodaeth ynghylch sut ddylai'r heddlu eich trin a gofalu amdanoch

Daw'r fersiwn hon o'r Hysbysiad o Hawliau i rym o 21 Awst 2019

Cadwch yr wybodaeth hon a'i darllen cyn gynted â phosibl. Bydd yn eich helpu i wneud penderfyniadau tra'ch bod yng ngorsaf yr heddlu.

1. Cael cyfreithiwr i'ch helpu

- Gall cyfreithiwr eich helpu a'ch cynghori ynglŷn â'r gyfraith.
- Nid yw gofyn am gael siarad â chyfreithiwr yn gwneud i chi edrych fel eich bod wedi gwneud unrhyw beth o'i le.
- Rhaid i Swyddog y Ddalfa'r Heddlu ofyn i chi os ydych chi eisiau cyngor cyfreithiol. Mae hyn am ddim.
- Rhaid i'r heddlu adael i chi siarad â chyfreithiwr ar unrhyw adeg, dydd neu nos, tra'ch bod yng ngorsaf yr heddlu.
- Os ydych yn gofyn am gyngor cyfreithiol fel arfer nid yw'r heddlu yn cael gofyn cwestiynau i chi nes eich bod wedi cael cyfle i siarad â chyfreithiwr. Pan fydd yr heddlu'n holi cwestiynau i chi, gallwch ofyn i gael cyfreithiwr yn yr ystafell gyda chi.
- Os byddwch yn dweud wrth yr heddlu nad ydych eisiau cyngor cyfreithiol ond yna'n newid eich meddwl, dywedwch wrth swyddog y ddalfa a fydd yn eich helpu i gysylltu â chyfreithiwr.
- Os na fydd cyfreithiwr yn cyrraedd neu'n cysylltu â chi yn swyddfa'r heddlu, neu os ydych angen siarad â chyfreithiwr eto, gofynnwch i'r heddlu gysylltu â nhw eto.

Cyngor cyfreithiol am ddim am faterion llai difrifol:

- Mewn rhai achosion yn ymwneud â materion llai difrifol, mae cyngor am ddim wedi ei gyfyngu i gyngor dros y ffôn am ddim gan gynghorwyr cymwys o'r Gwasanaeth Amddiffyn Troseddol (CDS Direct) oni bai fod eithriadau cyfyngedig pan ddylai cyfreithiwr ddod i orsaf yr heddlu, megis:
  - ~ mae'r heddlu eisiau gofyn cwestiynau i chi am drosedd neu gynnal ymarfer adnabod gyda llygad-dyst
  - ~ rydych angen cymorth gan “oedolyn priodol”. Gweler “Pobl sydd angen cymorth”.
  - ~ ni allwch gyfathrebu dros y ffôn, neu
  - ~ rydych yn cyhuddo'r heddlu o gamymddwyn difrifol.

Pan na fydd cyngor am ddim wedi ei gyfyngu i gyngor dros y ffôn gan CDS Direct:

- Gallwch ofyn i gael siarad â chyfreithiwr rydych yn ei adnabod ac ni fydd rhaid i chi dalu os ydynt yn gwneud gwaith cymorth cyfreithiol. Os nad ydych yn adnabod cyfreithiwr neu na ellir cysylltu â'r cyfreithiwr rydych yn ei adnabod, gallwch siarad â'r cyfreithiwr ar ddyletswydd. Mae hyn am ddim.
- Nid yw'r cyfreithiwr ar ddyletswydd yn gysylltiedig â'r heddlu.

I drefnu cyngor cyfreithiol am ddim:

- Bydd yr heddlu yn cysylltu â Chanolfan Alwadau Cyfreithwyr yr Amddiffyn (DSCC). Bydd y DSCC yn trefnu i roi cyngor cyfreithiol, naill ai gan CDS Direct, gan gyfreithiwr yr ydych wedi gofyn amdano neu gan y Cyfreithiwr ar Ddyletswydd.
- Mae'r DSCC a CDS Direct yn wasanaethau annibynnol sy'n gyfrifol am drefnu cyngor cyfreithiol am ddim ac nid ydynt yn gysylltiedig â'r heddlu.

Os byddwch eisiau talu am gyngor cyfreithiol eich hun:

- Ym mhob achos gallwch dalu am gyngor cyfreithiol os ydych eisiau gwneud hynny.
- Pan fydd cyngor cyfreithiol am ddim yn gyfyngedig i gyngor dros y ffôn gan CDS Direct, byddwch yn dal i allu siarad â chyfreithiwr o'ch dewis ar y ffôn os ydych eisiau ond ni fydd cymorth cyfreithiol yn talu amdanynt ac fe allant ofyn i chi eu talu. Bydd y DSCC yn cysylltu â'ch cyfreithiwr chi ar eich rhan.
- Mae gennych hawl i siarad yn breifat gyda chyfreithiwr o'ch dewis ar y ffôn neu fe allant benderfynu dod i'ch gweld yng ngorsaf yr heddlu.
- Os na ellir cysylltu â chyfreithiwr o'ch dewis chi, bydd yr heddlu'n dal i allu ffonio'r DSCC i drefnu cyngor cyfreithiol am ddim gan y Cyfreithiwr ar Ddyletswydd.

2. Dweud wrth rywun eich bod yng ngorsaf yr heddlu

- Gallwch ofyn i'r heddlu gysylltu â rhywun sydd angen gwybod eich bod yng ngorsaf yr heddlu. Mae hyn am ddim.
- Byddant yn cysylltu â rhywun i chi cyn gynted â phosibl.

3. Edrych ar y Codau Ymarfer

- Mae'r Codau Ymarfer yn rheolau a fydd yn rhoi gwybod i chi beth all yr heddlu ei wneud a pheidio tra'ch bod yng ngorsaf yr heddlu. Maent yn cynnwys manylion yr hawliau a grynhoir yn yr Hysbysiad hwn.
- Bydd yr heddlu yn gadael i chi ddarllen y Codau Ymarfer ond ni allwch wneud hyn os yw'n golygu oedi ymgais yr heddlu i ganfod a ydych wedi torri'r gyfraith.
- Os ydych eisiau darllen y Codau Ymarfer, rhowch wybod i Swyddog y Ddalfa'r Heddlu.

4. Cael cymorth meddygol os nad ydych yn anhwylus neu wedi'ch anafu

- Dywedwch wrth yr heddlu os nad ydych yn teimlo'n dda neu angen meddyginiaeth neu os oes gennych anaf. Byddant yn ffonio meddyg neu nyrs neu weithiwr gofal iechyd arall ac mae am ddim.

- Efallai y byddwch yn gallu cymryd eich meddyginiaeth eich hun ond bydd rhaid i'r heddlu ei wirio yn gyntaf. Fel arfer bydd nyrs yn eich gweld yn gyntaf, ond bydd yr heddlu yn ffonio am feddyg os ydych angen un. Gallwch ofyn i weld meddyg arall, ond efallai y bydd rhaid i chi dalu am hyn.

5. Hawl i fod yn ddistaw

Os gofynnir cwestiynau i chi dan ddrwgdybiaeth o'r drosedd, nid oes rhaid i chi ddweud dim byd.

Fodd bynnag, fe allai niweidio eich amddiffyniad os na fyddwch chi'n sôn wrth gael eich holi am rywbeth y byddwch chi'n dibynnu arno nes ymlaen yn y Llys.

Gall unrhyw beth yr ydych yn ei ddweud gael ei roi fel tystiolaeth.

6. Gwybod am y drosedd yr amheuir i chi ei chyflawni a gwybod pam eich bod wedi eich arestio a'ch cadw

- Rhaid i'r heddlu roi gwybod i chi ynghylch natur y drosedd maent yn amau eich bod wedi ei chyflawni. Mae hyn yn cynnwys pryd a ble maent yn credu y'i cyflawnwyd.
- Rhaid i'r heddlu roi gwybod i chi pam eu bod yn credu i chi gyflawni'r drosedd a pham eu bod yn credu bod angen iddynt eich arestio.
- Yng ngorsaf yr heddlu, rhaid i'r heddlu roi gwybod i chi pam eu bod yn credu fod angen eich cadw.
- Cyn y gofynnir unrhyw gwestiynau i chi ynglŷn ag unrhyw drosedd, rhaid i'r heddlu roi digon o wybodaeth i chi a'ch cyfreithiwr ynghylch beth mae'r heddlu yn amau eich bod wedi ei wneud er mwyn i chi allu amddiffyn eich hun, ond nid ar adeg a fyddai'n niweidio ymchwiliad yr heddlu.
- Mae hyn yn berthnasol i unrhyw droseddau eraill mae'r heddlu o'r farn eich bod wedi eu cyflawni.

7. Gweld cofnodion a dogfennau ynglŷn â'ch arestio a'ch cadw

- Pan fyddwch yn cael eich cadw yng ngorsaf yr heddlu, rhaid i'r heddlu:
  - ~ Gofnodi yn eich cofnod dalfa'r rheswm a'r angen dros eich arestio a pham eu bod yn credu bod angen eich cadw.
  - ~ Adael i chi a'ch cyfreithiwr weld y cofnodion hyn. Bydd swyddog y ddalfa yn trefnu hyn.
- Mae hyn yn berthnasol i unrhyw droseddau eraill mae'r heddlu o'r farn eich bod wedi eu cyflawni.
- Rhaid i'r heddlu adael i chi neu'ch cyfreithiwr gael mynediad at ddogfennau a deunyddiau sy'n allweddol i herio cyfreithlondeb eich arestio a chadw yn effeithiol.

8. Cael cyfieithydd ar y pryd a chyfieithiadau o ddogfennau penodol i’ch helpu

- Os nad ydych yn siarad na'n deall Saesneg bydd yr heddlu yn trefnu i rywun sy'n siarad eich iaith eich helpu. Mae hyn am ddim.
- Os ydych yn fyddar neu'n drwm eich clyw, bydd yr heddlu yn trefnu i gyfieithydd ar y pryd Saesneg Iaith Arwyddion Prydain eich helpu. Mae hyn am ddim.
- Os nad ydych yn gallu siarad neu ddeall Saesneg bydd yr heddlu yn gofyn i’r cyfieithydd ddweud wrthych chi pam eu bod yn eich cadw. Rhaid gwneud hyn pob tro y penderfynir eich cadw yn y ddalfa.
- Wedi pob penderfyniad i’ch cadw yn y ddalfa ac wedi i chi gael eich cyhuddo o unrhyw drosedd, rhaid i’r heddlu hefyd roi cofnod i chi yn eich iaith eich hun o pam eich bod yn cael eich cadw ac o unrhyw drosedd y’ch cyhuddwyd o’i chyflawni, oni bai fod rhesymau arbennig dros beidio gwneud hynny. Y rhain yw:
  - ~ Os byddwch chi’n penderfynu nad ydych angen y cofnod er mwyn amddiffyn eich hun gan eich bod yn deall yn llawn beth sy’n digwydd a goblygiadau peidio cael y cofnod, a’ch bod wedi cael cyfle i ofyn am gyfreithiwr i’ch helpu i benderfynu. Rhaid i chi hefyd gydsynio i hyn yn ysgrifenedig.
  - ~ Os byddai cael cyfieithiad llafar neu grynodeb trwy gyfieithydd ar y pryd yn hytrach na chyfieithiad ysgrifenedig yn ddigon i chi amddiffyn eich hun ac i ddeall yn llawn beth sy’n digwydd. Rhaid i’r swyddog y ddalfa awdurdodi hyn hefyd.
- Pan fydd yr heddlu yn gofyn cwestiynau i chi heb wneud recordiad sain, bydd y cyfieithydd ar y pryd yn gwneud cofnod o'r cwestiynau a'ch atebion yn eich iaith eich hun. Byddwch yn gallu gwirio hyn cyn i chi ei lofnodi fel cofnod cywir.
- Os byddwch eisiau gwneud datganiad i'r heddlu, bydd y cyfieithydd ar y pryd yn gwneud copi o'r datganiad hwnnw yn eich iaith eich hunan i chi ei wirio a'i lofnodi ei fod yn gofnod cywir.
- Mae gennych hefyd hawl i gyfieithiad o’r Hysbysiad hwn. Os nad oes cyfieithiad ar gael, rhaid i chi gael yr wybodaeth trwy gyfieithydd ar y pryd a derbyn cyfieithiad heb unrhyw oedi.

9. Cysylltu â’ch llysgenhadaeth neu gonsyliaeth

Os nad ydych yn Brydeinig, gallwch ddweud wrth yr heddlu eich bod eisiau cysylltu â'ch Uwch Gomisiwn, Llysgenhadaeth neu Gonsyliaeth i roi gwybod iddynt ble rydych chi a pham eich bod yng ngorsaf yr heddlu. Gallant hefyd ymweld â chi'n breifat neu drefnu i gyfreithiwr eich gweld.

10. Am ba mor hir ellir eich cadw

- Fel arfer gellir eich cadw am hyd at 24 awr heb eich cyhuddo. Gall hyn fod yn hwy ond dim ond os gellid mynd a'r achos gerbron barnwr a rheithgor mewn llys y goron ac mae Uwch-arolygydd yr Heddlu neu lys yn caniatáu i hyn ddigwydd. Wedi 36 awr dim ond llys sy'n gallu caniatáu mwy o amser i'r heddlu eich cadw heb gyhuddiad.
- Pob hyn a hyn rhaid i uwch swyddog yr heddlu edrych i mewn i'ch achos i weld a ddylid eich cadw yng ngorsaf yr heddlu o hyd. Fe elwir hyn yn arolwg a'r swyddog yw'r swyddog arolwg. Oni bai nad ydych mewn cyflwr gweddus, mae gennych hawl i gael dweud eich barn am y penderfyniad hwn yn ysgrifenedig neu trwy ddweud wrth y swyddog arolwg yn bersonol neu trwy ddolen deledu. Mae gan eich cyfreithiwr hefyd hawl i farn am hyn ar eich rhan.
- Os nad yw'r swyddog adolygu yn eich rhyddhau, rhaid rhoi gwybod i chi pam a chofnodi'r rheswm yn eich cofnod y ddalfa.
- Os nad oes angen eich cadw, yna mae'n rhaid eich rhyddhau. Os yw'r heddlu yn dweud wrthych eu bod eisiau parhau i ymchwilio i'r drosedd, cewch eich rhyddhau naill ai ar fechnïaeth neu heb fechnïaeth. Os rhoddir mechnïaeth, rhaid i chi gael hysbysiad ysgrifenedig i ddweud wrthych fod yn rhaid i chi ddychwelyd i swyddfa'r heddlu ac ynghylch unrhyw amodau all fod ynghlwm â'ch mechnïaeth.
- Pan fydd yr heddlu eisiau gofyn i'r llys ymestyn eich cyfnod yn y ddalfa:
  - ~ Rhaid dod â chi i'r llys ar gyfer y gwrandawiad oni bai bod dolen deledu wedi ei darparu, fel y medrwch weld a chlywed y bobl yn y llys a'u bod hwy yn medru'ch gweld a'ch clywed chi.
  - ~ Ni ellir darparu dolen deledu oni bai bod swyddog y ddalfa yn ystyried bod hyn yn briodol, bod cyfreithiwr wedi eich cynghori ynghylch ei defnydd a'ch bod chi wedi rhoi'ch cydsyniad.
  - ~ Rhaid rhoi copi i chi o'r wybodaeth sy'n rhoi gwybod i'r llys ynghylch y dystiolaeth a pham fod yr heddlu eisiau'ch cadw yn y ddalfa.
  - ~ Bydd gennych hawl i gael cyfreithiwr gyda chi ar gyfer y gwrandawiad llys.
  - ~ Fydd yr heddlu ddim ond yn cael eich cadw yn y ddalfa os yw'r llys yn credu fod hynny'n angenrheidiol ac os yw'r heddlu yn ymchwilio i'ch achos yn ofalus a heb wastraffu amser.
- Os oes gan yr heddlu ddigon o dystiolaeth i'ch anfon i'r llys, gellir eich cyhuddo yng ngorsaf yr heddlu neu drwy'r post, i ymddangos yn y llys i gael eich erlyn.

11. Mynediad at y dystiolaeth os yw'ch achos yn mynd i'r Llys

- Os ydych yn cael eich cyhuddo o drosedd, rhaid i chi neu'ch cyfreithiwr gael gweld y dystiolaeth yn eich erbyn yn ogystal â thystiolaeth a allai helpu'ch amddiffyniad. Rhaid gwneud hyn cyn i'ch achos gychwyn. Yr heddlu a Gwasanaeth Erlyn y Goron sy'n trefnu hyn ac yn darparu mynediad at y dogfennau a deunyddiau perthnasol.

Pethau eraill i wybod am fod mewn gorsaf heddlu

Sut y dylid eich trin a gofalu amdanoch

Mae'r nodiadau hyn yn dweud wrthych am beth allwch ei ddisgwyl tra'ch bod wedi'ch cadw yng ngorsaf yr heddlu. Am ragor o wybodaeth, gofynnwch i weld y Codau Ymarfer. Maent yn cynnwys rhestr o ble i ganfod rhagor o wybodaeth am bob un o'r pethau hyn. Gofynnwch i swyddog y ddalfa'r heddlu os oes gennych unrhyw gwestiynau.

Pobl sydd angen cymorth

- Os ydych dan 18 neu'n fregus, er enghraifft os oes gennych anawsterau dysgu neu broblemau iechyd meddwl, yna mae gennych hawl i gael rhywun gyda chi pan fydd yr heddlu yn gwneud pethau penodol. Gelwir yr oedolyn hwn eich "oedolyn priodol" a bydd yn cael copi o'r Hysbysiad hwn.
- Bydd eich oedolyn priodol yn eich helpu i ddeall beth sy'n digwydd ac yn gofalu am eich buddiannau. Rhaid iddo ef neu iddi hi fod gyda chi pan fydd yr heddlu yn dweud wrthych beth yw'ch hawliau ac yn dweud pam eich bod yn cael eich cadw yng ngorsaf yr heddlu. Rhaid iddo ef neu hi hefyd fod gyda chi pan fydd yr heddlu yn darllen rhybudd yr heddlu i chi.
- Gall eich oedolyn priodol hefyd ofyn am gyfreithiwr ar eich rhan.
- Gallwch siarad â'ch cyfreithiwr heb fod eich oedolyn priodol yn yr ystafell os dymunwch.
- Efallai y bydd yr heddlu hefyd angen gwneud un o'r pethau a restrir isod tra'ch bod yng ngorsaf yr heddlu. Oni bai fod rhesymau arbennig, rhaid i'ch oedolyn priodol fod gyda chi'r holl amser os bydd yr heddlu yn gwneud unrhyw un o'r canlynol:
  - ~ Eich cyfweld neu ofyn i chi lofnodi datganiad ysgrifenedig neu nodiadau'r heddlu.
  - ~ Dynnu unrhyw beth nad ydynt yn ddillad allanol oddi arnoch i'ch chwilio.
  - ~ Cymryd eich olion bysedd, llun neu DNA neu sampl arall.
  - ~ Gyflawni unrhyw beth ynglŷn ag ymarfer adnabod gan dyst.
- Dylai'ch oedolyn priodol gael cyfle i fod ar gael yn bersonol neu ar y ffôn i'ch helpu pan fydd yr heddlu'n adolygu'ch achos i weld a ddylid eich cadw yn hwy.
- Os yw'ch oedolyn priodol ar gael, dylai hefyd fod yn bresennol pan fydd yr heddlu yn eich cyhuddo o drosedd.

Cael manylion o'ch amser yng ngorsaf yr heddlu

- Mae popeth sy'n digwydd i chi pan fyddwch yng ngorsaf yr heddlu yn cael ei gofnodi. Fe'i gelwir yn Gofnod Dalfa.
- Pan fyddwch yn gadael gorsaf yr heddlu, gallwch chi, eich cyfreithiwr neu oedolyn priodol ofyn am gopi o'r Cofnod Dalfa. Mae'n rhaid i'r heddlu roi copi o'ch Cofnod Dalfa i chi cyn gynted â phosibl.

- Gallwch ofyn i'r heddlu am gopi o'ch Cofnod Dalfa hyd at 12 mis wedi i chi adael gorsaf yr heddlu.

Cadw mewn cysylltiad

- Yn ogystal â siarad â chyfreithiwr a rhoi gwybod i rywun eich bod wedi cael eich arestio, fel arfer byddwch yn cael gwneud un alwad ffôn.
- Gofynnwch i'r heddlu os hoffech wneud galwad ffôn.
- Gallwch hefyd ofyn am bapur a beiro.
- Efallai y byddwch yn gallu gweld ymwelwyr ond gall swyddog y ddalfa wrthod caniatáu hynny.

Eich Cell

- Os yn bosibl, dylid eich cadw mewn cell ar eich pen eich hun.
- Dylai fod yn lân, yn gynnes ac wedi ei goleuo.
- Dylai'ch dillad gwely fod yn lân ac mewn cyflwr da.
- Rhaid gadael i chi ddefnyddio toiled ac ymolchi.

Personal needs – health, hygiene and welfare

- Rhaid gofyn i chi os ydych chi eisiau siarad yn breifat ag aelod o staff y ddalfa ynghylch unrhyw anghenion personol sy'n ymwneud â'ch iechyd, hylendid a'ch lles a allai effeithio arnoch neu'ch pryderu tra'ch bod chi yn y ddalfa.
- Bydd yr heddlu'n trefnu i ddarparu'r cynhyrchion yr ystyrir eu bod yn angenrheidiol i ddiwallu'ch anghenion. Os dymunwch, gallwch siarad â rhywun sydd o'r un rhyw â chi.
- Os ydych chi'n fenyw 18 oed neu'n hŷn, rhaid gofyn i chi a oes arnoch angen neu a ydych chi'n debygol o fod angen unrhyw gynhyrchion misglwyf tra'ch bod chi yn y ddalfa a rhaid dweud wrthych:

  ~y bydd y cynhyrchion misglwyf yn cael eu darparu yn rhad ac am ddim;

  ~bod cynhyrchion cyfnewid ar gael; a

  ~gall eich teulu neu'ch ffrindiau ddarparu cynhyrchion i chi ar draul eu hunain os yw swyddog y ddalfa'n cytuno.
- Os ydych chi'n ferch o dan 18 oed, bydd swyddog y ddalfa'n sicrhau bod menyw yng ngorsaf yr heddlu ar gael i ofalu amdanoch chi ac i ofyn am eich anghenion personol a chynhyrchion misglwyf.

Dillad

Os byddant yn cymryd eich dillad oddi arnoch, yna mae'n rhaid i'r heddlu eich darparu â rhyw fath arall o ddillad.

Bwyd a diod

Dylid cynnig 3 pryd y dydd i chi gyda diodydd. Gallwch hefyd gael diodydd rhwng prydau.

Ymarfer corff

Os yn bosibl dylid gadael i chi fynd allan pob dydd am awyr iach.

Pan fydd yr heddlu yn eich holi

- Dylai'r ystafell fod yn lân, yn gynnes ac wedi ei goleuo.
- Ni ddylai fod rhaid i chi sefyll.
- Dylai Swyddogion yr Heddlu roi eu henw a rheng i chi.
- Dylech gael egwyl yn ystod adegau bwyta arferol ac egwyl am ddiod wedi oddeutu dwy awr.
- Dylid caniatáu o leiaf 8 awr o orffwys i chi mewn unrhyw gyfnod o 24 awr tra'ch bod yn y ddalfa.

Anghenion Ffydd

Rhowch wybod i'r heddlu os ydych angen unrhyw beth i'ch cynorthwyo i ymarfer eich crefydd tra byddwch yn yr orsaf. Gallant ddarparu llyfrau crefyddol ac eitemau eraill, fel fo angen.

Adegau pan fydd y rheolau arferol yn wahanol

Cael cyfreithiwr i'ch helpu

Mae rhai adegau arbennig pan fydd yr heddlu angen eich holi ar frys cyn i chi siarad â chyfreithiwr. Rhoddir gwybodaeth am yr adegau arbennig hyn yn y Codau Ymarfer. Mae’r rhain yn sefydlu beth all yr heddlu wneud a pheidio tra'ch bod yng ngorsaf yr heddlu. Os ydych eisiau gweld y manylion, maent ym mharagraff 6.6 Cod C y Codau Ymarfer.

Mae un adeg arbennig pan na fydd yr heddlu yn gadael i chi siarad â'r cyfreithiwr a ddewisoch. Os bydd hyn yn digwydd bydd rhaid gadael i chi ddewis cyfreithiwr arall. Os ydych eisiau gweld y manylion, maent yn Atodiad B Cod C y Codau Ymarfer.

Dweud wrth rywun eich bod yng ngorsaf yr heddlu

Mae rhai adegau arbennig pan na fydd yr heddlu yn gadael i chi gysylltu ag unrhyw un. Rhoddir gwybodaeth am yr adegau arbennig hyn yn y Codau Ymarfer. Os ydych eisiau gweld y manylion, maent yn Atodiad B Cod C y Codau Ymarfer.

Troseddau yfed a gyrru a throseddau cyffuriau a gyrru

Os ydych wedi'ch arestio oherwydd trosedd yfed a gyrru neu oherwydd trosedd cyffuriau a gyrru mae gennych hawl i siarad â chyfreithiwr. Nid yw'r hawl hwnnw yn golygu y gallwch wrthod rhoi samplau o'ch anadl, gwaed neu droeth i'r heddlu hyd yn oed os nad ydych wedi siarad â'r cyfreithiwr eto.

Carchariad dan y Ddeddf Iechyd Meddwl 1983

Gall yr heddlu hefyd eich cadw yng ngorsaf yr heddlu am asesiad dan y Ddeddf Iechyd Meddwl os ydych yn 18 oed neu'n hŷn ac oherwydd bod yna berygl bod eich ymddygiad yn mynd i achosi niwed difrifol neu farwolaeth i chi neu i eraill, ni allwch yn rhesymol ddisgwyl cael eich cadw yn unrhyw le arall. Os ydych wedi'ch cadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl, nid yw hyn yn golygu eich bod wedi cael eich arestio am drosedd.

Mae'n golygu fod yn rhaid i'r heddlu drefnu ichi gael eich gweld gan feddyg a Gweithiwr Iechyd Meddwl Cymeradwy sy'n gymwys i gyflawni'r asesiad. Rhaid eich asesu o fewn 24 awr o gyrraedd, neu o gael eich cadw, yn yr orsaf heddlu, ond bydd yr heddlu yn ceisio trefnu hyn cyn gynted â phosibl. Mewn gorsaf heddlu, gellir ymestyn y cyfnod cadw o 24 awr ar gyfer asesiad am 12 awr ychwanegol os yw meddyg yn meddwl bod hyn yn hanfodol a bod heddwas ar lefel uchel iawn yn cymeradwyo hynny. Yn ystod y cyfnod hwn, fe all yr heddlu eich trosglwyddo i leoliad mwy addas i allu cynnal yr asesiad.

Tra'ch bod yn aros i gael eich asesu, fe all yr heddlu drefnu i Ymarferydd Gofal Iechyd Cymeradwy eich gweld. Ni allant wneud yr asesiad, ond byddant yn eich helpu gydag unrhyw bryderon iechyd eraill sydd gennych ac yn helpu esbonio beth mae'r asesiad yn ei olygu.

Ymwelwyr Dalfa Annibynnol

Maent yn aelodau o'r gymuned sy'n cael mynediad i orsafoedd heddlu heb drefnu o flaen llaw. Fe'i gelwir yn ymwelwyr dalfa annibynnol ac maent yn gweithio'n wirfoddol i sicrhau fod pobl a garcharir yn cael eu trin yn gywir ac â mynediad at hawliau.

Nid oes gennych hawl i weld ymwelydd dalfa annibynnol nac i ofyn i un ymweld â chi, ond gall ymwelydd ofyn i gael eich gweld chi. Os bydd ymwelydd dalfa annibynnol yn ymweld tra'ch bod yn y ddalfa, byddant yn gweithredu'n annibynnol o'r heddlu i wirio y diogelwyd eich lles a hawliau. Fodd bynnag, nid oes rhaid i chi siarad â nhw os nad ydych yn dymuno gwneud.

Sut i wneud cwyn

Os ydych eisiau cwyno am y modd y cawsoch eich trin, gofynnwch i siarad â swyddog heddlu sy'n archwilydd neu'n rheng uwch. Wedi cael eich rhyddhau, gallwch hefyd gwyno mewn unrhyw orsaf heddlu, i Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu (SAYH) neu trwy gyfreithiwr neu'ch AS ar eich rhan.