



SUT I GADW’N DDIOGEL WRTH NOFIO YN YR AWYR AGORED

Mae nofio yn yr awyr agored yn hwyl ac yn gwella bywyd ond mae yna bethau pwysig i'w cofio cyn mentro er mwyn sicrhau eich bod chi'n mwynhau nofio'n ddiogel.

Bydd y rhestr wirio yma yn sicrhau eich bod chi wedi paratoi'n dda. Os na allwch chi ateb yr wyth cwestiwn yma, anghofiwch amdani. Mae hi bob amser yn well #MentronGall a dod yn ôl ryw ddiwrnod arall.

Cynlluniwch eich sesiwn nofio

1 Allwch chi ddod o hyd i le diogel i nofio?

- Dewiswch eich lle nofio yn ofalus, gofalwch fod nofio yn cael ei ganiatáu ar eich safle dewisol a byddwch yn ymwybodol o beryglon lleol. Mae'n syniad da nofio mewn lleoliad wedi'i drefnu neu gyda grŵp wedi'i drefnu.
- Gall rhwystrau cudd, mewnlifiadau ac all-lifiadau, ansawdd dŵr wael, newidiadau sydyn mewn dyfnder a hyd yn oed bywyd gwyllt fel elyrch i gyd fod yn berygl.
- Ar lan y môr, os oes modd, dewiswch draeth ag achubwyr bywyd, gan nofio rhwng y baneri coch a melyn.
- Gwiriwch amserau'r llanw uchel ac isel a deall sut y gallai hynny effeithio arnoch chi wrth nofio.
- Cyn ichi ddechrau, gwiriwch ble rydych chi'n bwriadu mynd i'r dŵr a dod allan, a gofalwch eich bod chi'n gallu gweld y pwynt ymadael o'r dŵr. Gwnewch gynllun wrth gefn am ble i ddod allan mewn argyfwng.

2 Sut mae'r tywydd?

- Gall hyd yn oed awel ysgafn yn chwythu i ffwrdd o'r traeth neu ar draws y traeth eich gwthio oddi ar eich trywydd a'i gwneud hi'n anodd dychwelyd, felly gwiriwch am wyntoedd tua'r môr ac ar draws y traeth. Gall tonnau ei gwneud hi'n anodd anadlu neu fynd i mewn ac allan o'r dŵr a'ch oeri'n gyflym ar ôl ichi nofio.
- Gall glaw trwm newid lefelau, cerrynt ac ansawdd dŵr afonydd yn ddirfawr felly gwiriwch y llif a'r lefelau cyn nofio mewn afon.

3 Ydych chi'n gwybod y llwybr rydych chi'n ei ddilyn?

- Cynlluniwch eich llwybr yn ofalus; ystyriwch y tywydd, y llanw, eich gallu chi a gallu'r bobl rydych chi'n nofio gyda nhw.
- Rhowch syniad i rywun ar y tir ble rydych chi'n mynd a phryd byddwch chi'n ôl. Os ydych chi'n gyrru yno, dwedwch wrthyn nhw ble byddwch chi'n parcio'ch car fel y gall rhywun ddod i weld a ydych chi wedi gadael neu o bosibl yn dal yn y dŵr.



4 Gyda phwy fyddwch chi'n nofio?

- Mae nofio ar eich pen ei hun yn syniad drwg: mae nofio gyda ffrind yn fwy o hwyl a gallwch ofalu am eich gilydd.

5 Ydych chi'n barod amdani?

- Gall llawer o bethau effeithio ar eich canfyddiad a'ch ymateb i dymheredd y dŵr. Gallai'r hyn oedd yn iawn yr wythnos diwethaf fod yn anodd yr wythnos hon. Gall cwsg, deiet, hydradu, cylch y mislif a salwch effeithio ar eich gallu i reoli'ch tymheredd a/neu eich goddefgarwch i'r tymheredd.
- Rydych chi'n debycach o fynd i drafferth os ydych chi wedi yfed alcohol neu wedi cymryd cyffuriau: peidiwch â nofio dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau.
- Rhowch blastr dros friwiau a sgraffiniadau, waeth pa mor fach, cyn mynd i'r dŵr. Peidiwch â nofio os oes gennych chi friwiau dwfn.

Mynnwch yr offer cywir

6 Pa offer sydd arnoch ei angen?

- Pan fyddwch chi'n nofio mewn dŵr agored, bydd het lachar (gwyrd neu oren fflworolau sydd fwyaf gweladwy) a fflôt i'w dynnu yn sicrhau y gall defnyddwyr eraill y dŵr eich gweld.
- Ewch â bag sych sy'n arnofio ac ynddo ffôn symudol wedi'i wefru mewn cas gwrth-ddŵr a chwiban addas fel y gallwch chi dynnu sylw os cewch chi drafferth.
- Mae siwt wlyb yn syniad da i'ch helpu i gadw'n gynnes, a theimlo'n fwy ysgafn. Mae gogls yn eich helpu i weld ble rydych chi'n mynd pan fydd eich llygaid dan y dŵr.
- Gofalwch fod gennych chi rywbeth i olchi'ch dwylo a'ch wyneb ar ôl ichi ddod o'r dŵr.
- Ar ddiwrnodau oer, gofalwch fod gennych chi dywel/mantell sych a haenau cynnes o ddillad sy'n hawdd i'w gwisgo ar ôl ichi nofio.
- Ar ddiwrnodau heulog rhowch eli haul ar eich croen o leiaf 30 munud cyn nofio. Os ydych chi'n gwisgo siwt wlyb mae yna berygl o orboethi, felly eisteddwch yn y dŵr bas ac oeri cyn dod o'r dŵr. Rhowch ragor o eli haul ar eich croen pan fyddwch chi'n sych.



Mynnwch Wybod eich Cyfyngiadau

7 Ydych chi'n gwybod sut i gadw'n ddiogel yn y dŵr?

- Bydd y dŵr yn oer; er mwyn osgoi sioc dŵr oer, ewch i'r dŵr yn araf nes bod eich ysgwyddau dan y dŵr, a'ch bod chi'n gallu rheoli'ch anadl.
- Wrth nofio mewn afon, arnofiwch gyda'ch traed yn wynebu i lawr yr afon a'ch pen ôl i fyny – gallwch ddefnyddio'ch traed i gicio unrhyw beryglon i ffwrdd. Cadwch eich pen ôl i fyny i warchod rhag cyffwrdd â malurion.
- Dewch allan cyn ichi fynd yn rhy oer. Pan fydd eich cyhyrau'n oeri, efallai y bydd eich strôc yn arafu, efallai y byddwch chi'n colli pŵer, yn methu cydsymud, neu'n cael trafferth siarad: mae'r rhain yn arwyddion ei bod hi'n bryd ichi ddod allan.
- Byddwch yn ffrind da, cadwch lygad ar eich ffrind a'u cael nhw allan o'r dŵr os ydyn nhw'n dangos arwyddion o oeri.
- Mae siwt wlyb yn eich cadw'n gynnes ond gall y dŵr fod yn oer iawn o hyd felly ewch i mewn yn ofalus yn hytrach na rhedeg, neidio neu ddeifio.
- Ceisiwch beidio ag yfed y dŵr. Gofynnwch am gyngor meddygol os byddwch chi'n teimlo'n sâl ar ôl nofio.

Os aiff rhywbeth o'i le

8 Ydych chi'n gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng?

- Cofiwch, Arnofiwch i Fyw: mae sioc dŵr oer yn pasio mewn llai na dwy funud, felly ymlaciwch a phwyswch eich pen yn ôl gyda'ch clustiau dan y dŵr a defnyddiwch eich dwylo i'ch helpu i arnofio nes gallwch chi reoli'ch anadl.
- Os byddwch chi'n blino neu angen help wrth ichi nofio, rholiwch ar eich cefn, daliwch eich fflôt os oes gennych un a galwch am help trwy chwythu'ch chwiban dair gwaith a chodi un llaw yn yr awyr i ddangos bod angen cymorth.
- Os cewch chi'ch dal mewn cerrynt tyrfol, peidiwch â cheisio nofio yn ei erbyn. Sefwch i gerdded, neu os na allwch chi sefyll a cherdded, nofiwch ar hyd y lan nes gallwch chi ddychwelyd i'r traeth.
- Os gwelwch chi rywun arall mewn trafferth, peidiwch â mynd i mewn i'r dŵr. Cofiwch **FFONIWCH, DWEDWCH, TAFLWCH**.
 - **FFONIWCH 999** yn syth: mewn dyfroedd mewndirol gofynnwch am y Gwasanaeth Tân ac Achub, mewn ardaloedd morol neu arfordirol gofynnwch am Wylwyr y Glannau.
 - **DWEDWCH** wrthyn nhw am arnofio ar eu cefn a pheidio â chynhyrfu.
 - **TAFLWCH** rywbeth sy'n arnofio neu raff iddyn nhw.

