



**AQUATICS FOR EVERYONE
FOR LIFE**

Annwyl Bennaeth,

Annog pobl ifanc i aros yn ddiogel o amgylch dŵr agored yn dilyn y trasiedïau diweddaraf

Hoffai Nofio Cymru, yr RNLI a Diogelwch Dŵr Cymru, ofyn am eich cymorth i gynyddu ymwybyddiaeth o'n negeseuon am ddiogelwch dŵr i blant a phobl ifanc. Rydym am bwysleisio pwysigrwydd cadw'n ddiogel o amgylch dŵr fel afonydd a llynnoedd yn ogystal â dŵr agored o bob math yn ystod cyfnod yr haf.

Rydym yn annog pobl ifanc yng Nghymru i gofio am ein cyngor pwysig o ran diogelwch ar gyfer y môr, afonydd a dŵr agored. Mae *Diogelwch Dŵr Cymru* yn pwysleisio pwysigrwydd pedwar awgrym syml sy'n gallu achub bywyd:

- **Aros a meddwl:** Ydy'r lle hwn yn ddiogel i nofio ynddo? Ydych chi'n gwybod beth ydy'r peryglon?
- **Aros gyda'ch gilydd:** Ewch gyda rhywun arall bob tro.
- **Arnofio (Float):** Os byddwch yn mynd i drafferth yn y dŵr, yna ceisiwch arnofio hyd nes eich bod yn teimlo'n fwy tawel.
- **Ffoniwch 999 neu 112:** Cofiwch, os ydych chi'n gweld rhywun arall mewn trafferth yn y dŵr yna ffoniwch yn syth.

Yn ôl Chris Cousens, Cadeirydd *Diogelwch Dŵr Cymru*:

"Rydym ni'n credu bod un achos o berson yn boddi yn un gormod i'w golli, dydyn ni byth yn llawn sylweddoli effaith colli person ifanc o ganlyniad i'r math yma o ddamwain.

“Bydd mwy o bobl ifanc yn ymweld â’r môr, afonydd, cronfeydd dŵr, llynnoedd, a lleoliadau dŵr agored eraill yn ystod yr wythnosau nesaf wrth i’r tywydd wella, ac wrth i ysgolion gau eu drysau ar gyfer gwyliau’r haf. Mae’r dŵr yn dal yn ddigon oer i arwain at greu sioc dŵr oer, sef adwaith naturiol y corff i ddŵr oer sy’n gallu achosi i bobl fynd i banig a mynd yn fyr o anadl.”

Gall y môr, afonydd, llynnoedd a dŵr agored arall edrych yn dawel ac yn ddeniadol, ond gall dŵr agored fod yn wahanol iawn i bwll nofio. Mae’r dŵr fel arfer yn symud, a gall tonnau, cerrynt a’r llif wneud nofio’n anodd. Mae’n bwysig gwybod dyfnder y dŵr a beth sy’n gallu bod o dan wyneb y dŵr.

Mae gan Nofio Cymru a’r RNLI amrywiaeth o weithgareddau addysgol, sy’n rhad ac am ddim, yn gysylltiedig â Nofio Ysgol, sef rhaglen Nofio Ysgolion Cymru – i’w lawrlwytho cliciwch ar y dolenni :

- <https://rnli.org/youth-education/education-resources>
- <https://swimwales.org/cy/pages/nofio-ysgol-40>

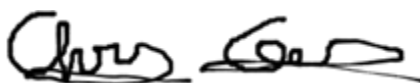
Mae *Diogelwch Dŵr Cymru* yn gofyn yn garedig am eich cefnogaeth i dynnu sylw at yr adnoddau hyn cyn diwedd y tymor ysgol. Gellid gwneud hynny trwy wefan a chyfryngau cymdeithasol yr ysgol. Byddem yn annog staff addysgu i ail bwysleisio ein pedwar awgrym syml a hollbwysig i blant a phobl ifanc ynghylch aros yn ddiogel o amgylch dŵr agored.

- **Aros a meddwl:** Ydy’r lle hwn yn ddiogel i nofio ynddo? Ydych chi’n gwybod beth ydy’r peryglon?
- **Aros gyda’ch gilydd:** Ewch gyda rhywun arall bob tro.
- **Arnofio (Float):** Os byddwch yn mynd i drafferth yn y dŵr, yna ceisiwch arnofio hyd nes eich bod yn teimlo’n fwy tawel.
- **Ffoniwch 999 neu 112:** Cofiwch, os ydych chi’n gweld rhywun arall mewn trafferth yn y dŵr yna ffoniwch yn syth.

Yr eiddoch yn gywir,



Fergus Feeney
Prif Weithredwr, Nofio Cymru



Chris Cousens
Arweinydd Diogelwch Dŵr, Cadeirydd yr RNLI, Diogelwch Dŵr Cymru