

Cwis Diogelwch Dŵr

1. Enwch dri math gwahanol o ddŵr agored

- 1.
- 2.
- 3.

2. Pam bod nofio mewn dŵr agored mor beryglus?

3. Pam yw hi'n fwy diogel mynd i nofio mewn pwll nofio o gymharu â dŵr agored?

4. Enwch dri perygl allech chi ddod o hyd iddynt ar y traeth

- 1.
- 2.
- 3.

5. Enwch dri perygl allech chi ddod o hyd iddynt ar lan afon

- 1.
- 2.
- 3.

6. Enwch dri perygl allech chi ddod o hyd iddynt ar lan llyn

- 1.
- 2.
- 3.

7. Sut gall dŵr oer effeithio ar eich gallu i nofio?

8. Pam mae plymio i mewn i ddŵr bas yn beryglus?

9. Meddyliwch am 3 pheth gallech chi eu taflu at rywun yn y dŵr i'w helpu nhw i arnofio.

- 1.
- 2.
- 3.

10. Pam na ddylech chi neidio l iwn i'r dŵr i geisio achub rhywun?

11. Sut allech chi gael help mewn argyfwng?

- 12. Pa rif ffôn ddylech chi ei ffonio mewn argyfwng a pha wasanaeth brys y dylech ofyn amdano?**
- 13. Pam ei bod hi'n bwysig ein bod ni'n dysgu nofio mewn dillad yn ogystal ag mewn dillad nofio?**
- 14. Pam ei bod hi'n bwysig ein bod ni'n gallu nofio heb wisgo goggles?**
- 15. Beth ddylech chi ei wneud petaech yn cwmpo i mewn i ddŵr oer?**
- 16. Beth yw'r 4 neges diogelwch dŵr allweddol?**
- 1.**
 - 2.**
 - 3.**
 - 4.**

- 17. Pam ddylech chi gadw eich pen allan o'r dŵr cymaint ag sy'n bosibl?**
- 18. Pa fath o faneri fydddech chi'n eu gweld ar y traeth? Beth yw eu hystyr?**
- 19. Beth yw safle HELP?**
- 20. Beth yw'r safle heidio?**