

Cwis Diogelwch Dŵr

Atebion!

1. Enwch dri math gwahanol o ddŵr agored

- Afon
- Môr
- Llyn
- Cronfa ddŵr
- Chwarel

2. Pam bod nofio mewn dŵr agored mor beryglus?

- Efallai bod cerrynt o dan arwyneb y dŵr
- Mae'r dŵr yn oer
- Efallai bod y dŵr yn cynnwys pethau peryglus
- Efallai nad ydych yn gallu gweld pa mor ddwfn yw'r dŵr
- Mae rhai mathau o fywyd gwyllt, er enghraifft sglefrod môr, yn gallu bod yn beryglus
- Efallai bod deufor-gyfarfod ar y traeth
- Efallai bod tonnau cryf
- Efallai bydd hi'n anodd i chi adael y dŵr agored

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

- Fel arfer, mae yna achubwr bywyd ar ddyletswydd mewn pwll nofio
- Mae'r dŵr yn gynnes
- Mae'r dŵr yn lân
- Rydych yn gwybod yn union pa mor ddwfn yw'r dŵr
- Nid oes cerrynt na thonnau annisgwyl mewn pwll nofio

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

- Tonnau
- Deufor-gyfarfod
- Cerrynt tanddwr

- **Gwrthychau miniog**
- **Llosg haul a gorflinder gwres**
- **Dim achubwyr bywyd (o bosibl)**
- **Llawer o bobl**
- **Dingis a chychod gwynt**

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

- **Dŵr dwfn**
- **Glannau serth ac anodd i'w dringo**
- **Cerrynt cryf**
- **Offer achub diffygiol**
- **Eitemau tanddwr**
- **Dŵr oer**
- **Dŵr cymylog**

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

- **Dŵr dwfn**
- **Dŵr oer**
- **Glannau serth ac anodd i'w dringo**
- **Eitemau tanddwr**
- **Offer achub diffygiol**
- **Dŵr niwlog**

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

Mae'n gallu gwneud i chi gael panig, blino, cramp neu ei gwneud hi'n anodd anadlu.

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

Efallai byddwch yn bwrw eich pen ar y gwaelod. Gallai hynny achosi i chi goli ymwybyddiaeth, boddi neu anafu eich gwddf a'ch asgwrn cefn.

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

Unrhyw beth sy'n arnofio!

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

Gallech fynd i drafferthion ac yna byddai angen achub dau berson. Cadwch eich hun yn ddiogel bob amser.

11. Sut allech chi gael help mewn argyfwng?

Rhedwch i gael help a ffoiwch y gwasanaethau brys.

12. Pa rif ffôn ddylech chi ei ffonio mewn argyfwng a pha wasanaeth brys y dylech ofyn amdano?

999 neu 112. Os ydych chi ar y traeth, gofynnwch am wylwyr y glannau. Os ydych chi'n fewndiol, gofynnwch am y Gwasanaeth Tân ac Achub.

13. Pam ei bod hi'n bwysig ein bod ni'n dysgu nofio mewn dillad yn ogystal ag mewn dillad nofio?

Petaech yn cwmpo i mewn i ddŵr agored, byddech yn gwisgo'ch dillad.

14. Pam ei bod hi'n bwysig ein bod ni'n gallu nofio heb wisgo goggles?

Petaech yn cwmpo i mewn i ddŵr agored, ni fyddech yn gwisgo goggles!

15. Beth ddylech chi ei wneud petaech yn cwmpo i mewn i ddŵr oer?

Arnofio tan i chi ailafael yn eich anadl ac yna gweiddi am help.

16. Beth yw'r 4 neges diogelwch dŵr allweddol?

Arhoswch a meddyliwch

Pan rydych chi wrth y dŵr, gofynnwch y cwestiynau canlynol:

• Ydy hwn yn lle diogel i nofio ac oes yna achubwr bywyd gerllaw?

- **Pa mor ddwfn yw'r dŵr?**
- **Pa beryglon all fod yn cuddio o dan arwyneb y dŵr?**
- **Ar y traeth, ydych chi wedi gofyn i'r achubwr bywyd am gyngor?**

Arhoswch gyda'ch gilydd

Gall teulu a ffrindiau helpu mewn argyfwng

- **Ewch i nofio gyda rhywun arall bob amser.**
- **Dywedwch wrth rywun ble rydych chi'n mynd a phryd y byddwch yn dychwelyd.**
- **Cariwch ffôn er mwyn gallu galw am help.**

Arnofiwch

Arnofiwch tan i chi ailafael yn eich anadl ac yna gweiddwch am help.

Ffoniwch 999 neu 112

Os ydych chi ar y traeth, gofynnwch am wylwyr y glannau. Os ydych chi'n fewndirol, gofynnwch am y Gwasanaeth Tân ac Achub.

- 17. Pam ddylech chi gadw eich pen allan o'r dŵr cymaint ag sy'n bosibl?**

Er mwyn cynnal gwres y corff – rydych yn colli rhan fwyaf o wres y corff trwy eich pen.

18. Pa fath o faneri fydddech chi'n eu gweld ar y traeth? Beth yw eu hystyr?



Baneri Diogelwch Traeth

Coch & Melyn - Ardal a Warchodir gan Achubwyr Bywyd: Yr Ardal Fwyaf Diogel i Nofio Ynddi

Hosan Wynt Oren: Peidiwch â Defnyddio Cychod Gwynt

Du & Gwyn - Byrddau Syrffio a Chaiacau yn Unig: Dim Nofio na Byrddau Corff

Coch - Perygl! Peidiwch â mynd i'r môr dan unrhyw amodau

19. Beth yw safle HELP?

**Ffordd o atal gwres rhag dianc o'ch corff mewn dŵr oer yw safle HELP
(Heat Escape Lessening Position)**

Gafaelwch mewn rhywbeth sy'n arnofio, croeswch eich breichiau, tynnwch eich coesau mewn a chadwch eich pen uwchben arwyneb y dŵr.



20. Beth yw'r safle heidio?

Grŵp o bobl yn heidio at ei gilydd i gynnal gwres eu Cyrff.

