

Rhaglen Diogelwch Dŵr  
NPTCBC gyda chefnogaeth  
gan RLSS DU

## **Rhaglen Diogelwch Dŵr – gyda chefnogaeth RLSS DU**

Rydym yn gweithio mewn cydweithrediad â RLSS DU i gyflwyno rhaglen Ysgolion Ddoeth Dwr, menter diogelwch dwr am ddim sydd wedi ennill gwobrau ac wedi'i chynllunio'n benodol ar gyfer ysgolion cynradd.

Yn ganolog i'r rhaglen mae dull seiliedig ar gurricwlwm Iechyd ac Lles. Trwy werslyfrau dŵr strwythuredig, addas i'r oedran, mae disgyblion yn datblygu gwybodaeth, sgiliau, a dealltwriaeth hanfodol i'w helpu i aros yn ddiogel o amgylch dŵr, gwneud penderfyniadau gwybodus, a dangos ymddygiad cyfrifol.

Mae'r gwersi yn annog dysgu cydweithredol, yn cymell ymholi myfyrwyr, ac yn creu cyfleoedd i gymryd rhan ar draws yr ysgol gyfan, gan gynnwys Cynghorau Ysgol, rhieni, gofalwyr, a'r gymuned ehangach. Mae'r deunyddiau hyblyg, parod ar gyfer dosbarth, wedi'u cynllunio i gefnogi dysgu parhaol, yn hytrach nag un negeseuon diogelwch unigol.

### **Pam Mae Hyn yn Bwysig**

Amcangyfrifwyd gan Adroddiad Noethdan Plant RLSS DU bod cynnydd o 46% mewn marwolaethau difrifol plant yn y dŵr yn 2022, gyda 35 o blant yn colli eu bywydau'n drasig sy'n gyfystyr â dosbarth cyfan. Mae'r rhaglen hon yn helpu i fynd i'r afael â'r risgiau hyn trwy sicrhau bod disgyblion oedran cynradd yn cael mynediad at addysg diogelwch dŵr hanfodol a all achub bywydau.

### **Cyfraniad Cwricwlwm.**

- Mae rhaglen Ysgolion Ddoeth Dwr yn cyd-fynd yn agos â:
  - Nod Cwricwlwm Iechyd a Lles
  - Datblygiad gwneud penderfyniadau, ymwybyddiaeth, a chyfrifoldeb personol
  - Cyfleoedd dysgu traws-cwricwlaidd
  - Ymgysylltiad rhieni a chymuned

### **Llwybr Achrediad**

Gall ysgolion cynradd weithio tuag at achrediad RLSS UK Ysgol Ddofn Dŵr, gan symud ymlaen ar gyflymder sy'n addas iddynt:

**Efydd** – Cyflwyniad i ddiogelwch dŵr a chyflwyno gwersi craidd yn llawn yn cyd-fynd â Chôd Diogelwch Dŵr.

**Arian** – Arweinyddiaeth disgybl cynyddol, cyfranogiad ysgol ehangach, a gweithgareddau estynedig

**Aur** – Cyfuniad cynaliadwy o'r ysgol gyfan a'r gymuned sy'n dangos effaith hirdymor

Dyfarnir achrediad ar lefel efydd, arian, neu aur, gyda phob dyfarniad yn ddilys am ddwy flynedd, gan gefnogi ysgolion i ddatblygu ac atgyfnerthu addysg diogelwch dŵr yn barhaus.

## **Cyrraedd Statws Doeth Diogelwch Dŵr RLSS DU mewn Ysgolion – Lefelau Cydnabyddiaeth**

### **Lefel Efydd-**

- ✓ Ymchwil ysgol gyfan – yn gyntaf trwy gyfarfod ysgol gyfan (wedi'i ddarparu), yn cael ei gyflwyno gan wirfoddolwyr, athrawon myfyrwyr neu staff addysgu
- ✓ Cyflwyno gwersi diogelwch dŵr sy'n seiliedig ar lechyd a Lles fel lleiafswm, yn unol â'r amcanion a nodwyd
- ✓ Monitro - cofnodir lefelau gwybodaeth a dealltwriaeth cyn ac ar ôl
- ✓ Taith faes (gallai fod wedi'i gyfarwyddo gan y athro mewn corff dŵr lleol, neu i sefydliad partner fel Canal and River Trust neu debyg i roi cyd-destun i'r profiad addysgol
- ✓ Cymuned ehangach / rhan y rhieni
- ✓ Ymwybyddiaeth a darparu addysg Cymorth Cyntaf, yn addas i amcanion Cam Allweddol (ar lefel Gynradd, mae hyn yn debygol o olygu dysgu am alw 999 a gwybod beth i'w ddweud)
- ✓ Ymrwymiad i ymgysylltu â Wythnos Atal Drowned RLSS UK
- ✓ Ymrwymiad gan yr ysgol i weinyddu'r rhaglen mewn modd cynaliadwy ar ôl achrediad
- ✓ Ymroddediad i gymryd rhan yn rhaglen nofio'r ysgol

### **Lefel Arian-**

- ✓ Cymlyniad ysgol gyfan – yn gychwynnol trwy asblygiad ysgol gyfan (wedi'i ddarparu), a gyflwynir gan wirfoddolwyr, athrawon myfyrwyr neu staff addysgu
- ✓ Cyflwyno gwersi diogelwch dŵr lechyd a Lles fel isafswm, yn unol â'r amcanion a nodwyd
- ✓ Monitro - lefelau gwybodaeth a dealltwriaeth cyn ac ar ôl wedi'u cofnodi
- ✓ Taith maes (naill ai wedi'i arwain gan athro wrth gorff dŵr lleol, neu i sefydliad partner megis Canal and River Trust neu debyg i roi cyd-destun i'r profiad addysgol
- ✓ Cymlyniad rhieni / cymuned ehangach
- ✓ Ymwybyddiaeth a chyflwyno addysg Cymorth Cyntaf, yn briodol i amcanion Cam Allweddol (ar lefel Cynradd, mae hyn yn debygol o olygu dysgu am alw 999 a gwybod beth i'w ddweud)
- ✓ Ymrwymiad i ymgysylltu â Wythnos Atal Ddirywiad RLSS UK
- ✓ Ymrwymiad gan yr ysgol i weinyddu'r rhaglen mewn modd cynaliadwy ar ôl achredu

- ✓ Ymroddediad i gymryd rhan yn rhaglen nofio'r ysgol
- Yn ogystal, er mwyn cael lefel Arian mae angen i chi:**
- ✓ Cyngor Ysgol /dysgu cyd-gynghorol neu gyfranogi

### **Lefel Aur-**

- ✓ Cymlyniad ysgol gyfan – yn gychwynnol trwy asblygiad ysgol gyfan (wedi'i ddarparu), a gyflwynir gan wirfoddolwyr, athrawon myfyrwyr neu staff addysgu
- ✓ Cyflwyno gwersi diogelwch dŵr lechyd a Lles fel isafswm, yn unol â'r amcanion a nodwyd
- ✓ Monitro - lefelau gwybodaeth a dealltwriaeth cyn ac ar ôl wedi'u cofnodi
- ✓ Taith maes (naill ai wedi'i arwain gan athro wrth gorff dŵr lleol, neu i sefydliad partner megis Canal and River Trust neu debyg i roi cyd-destun i'r profiad addysgol
- ✓ Cymlyniad rhieni / cymuned ehangach
- ✓ Ymwybyddiaeth a chyflwyno addysg Cymorth Cyntaf, yn briodol i amcanion Cam Allweddol (ar lefel Cynradd, mae hyn yn debygol o olygu dysgu am alw 999 a gwybod beth i'w ddweud)
- ✓ Ymrwymiad i ymgysylltu â Wythnos Atal Ddirywiad RLSS UK
- ✓ Ymrwymiad gan yr ysgol i weinyddu'r rhaglen mewn modd cynaliadwy ar ôl achredu
- ✓ Cyngor Ysgol /dysgu cyd-gynghorol neu gyfranogi
- ✓ Ymroddediad i gymryd rhan yn rhaglen nofio'r ysgol

### **Yn ogystal, i gyflawni Aur mae angen i chi:**

- ✓ Cysylltu â chlwb achub bywyd a / neu Clwb Nofio lleol
- ✓ Cysylltu â PASS Castell-nedd Port Talbot i greu gala nofio/achub bywyd

## **Ein Rhaglen Diogelwch Dŵr Rhaglen Rhieni a Gofalwyr – Beth y bydd eich plentyn yn ei ddysgu**

Bydd plant yn y Derbyn i Flwyddyn 2 yn cymryd rhan mewn cyflwyniad diogelwch dŵr cychwynol a gweithgareddau ymarferol sydd addas i'u hoedran i helpu cychwyn eu taith ddiogelwch dŵr.

Bydd y sesiynau diogelwch dŵr chwech wythnos mwy manwl yn cael eu cyflwyno i ddisgyblion o Flwyddyn 3 i Flwyddyn 6 yn unig, gan ganiatáu i ddysgu parhaus a datblygu dealltwriaeth ddyfnach a sgiliau o ran aros yn ddiogel yn y dŵr ac o'i gwmpas.

Mae'r rhaglen chwe sesiwn hon yn helpu plant i ddatblygu ymwybyddiaeth diogelwch dŵr am oes. Mae'n canolbwyntio ar wybodaeth, gwneud penderfyniadau, a ymatebion tawel, yn hytrach nag ar allu nofio. Yn ei ganol mae Cod Diogelwch Dŵr, 4 neges syml, sydd wedi'u cynllunio i lywio cyfranogiad diogel pobl mewn dŵr, arno a'i amgylch a beth i'w wneud os ydynt hwy neu rywun arall yn cael problem. Caiff Cod Diogelwch Dŵr ei gyflwyno ledled Lloegr a Chymru gan lawer o sefydliadau sy'n ymwneud â diogelwch dŵr.

Wrth gynllunio gwneud rhywbeth mewn, ar neu o gwmpas y dŵr

### **Stopio a Meddwl Arhoswch Gyda'ch Gilydd**

Mewn argyfwng:

**Arnofio – Os byddwch yn cwmpo i'r dŵr, Arnofio i Oroesi  
Ffoniwch 999 – Ffoniwch, Arnofio, Taflu**

## **Sesiwn 1: Stopiwch a Meddylwch – Cynllunio Eich Gweithgaredd** **Bannerau Mewnol a Gwybodaeth am Ddŵr** **Bannerau Traeth a Gwybodaeth am Ddŵr**

Cydnabod peryglon dŵr a gwybod sut i ymateb iddynt cyn mynd i'r dŵr

Yn y sesiwn gyntaf, cyflwynir y plant i'r Cod Diogelwch Dŵr, gyda chanolbwynt ar stopio a meddwl cyn agosáu at ddŵr.

Bydd eich plenty yn dysgu:

- Gall y dŵr fod yn bleserus ond anhygyrch
- Pam mae'n bwysig stopio a meddwl cyn mynd i'r dŵr
- Ystyr pedwar baner diogelwch traeth y DU (coch a melyn – ardal nofio a bodiyn goruchwylledig gan lifeguard, coch – Perygl peidiwch â mynd i mewn i'r dŵr, hosan gwynt oren – Gwiriwch gyfeiriad y gwynt bob amser, Baner Wyn a Gwyn chwarteredig yn hytrach na gwiriog - ar gyfer cerbyd caled fel padl=bwrdd sefyll, byrddau syrff a chaeon cŵl hwylio dŵr yn unig
- Pam mae nofio rhwng y baneri coch a melyn yn fwy diogel
- Pwysigrwydd dilyn cyngor lifeguardChildren take part in interactive activities such as colouring and identifying flags, helping them recognise safety messages they may see at the beach or seaside

## **Sesiwn 2: Stopio a Meddwl** **Arhoswch Gyda'n Gilydd – Peryglon mewn Dwrffyrdd.**

**Cydnabod Peryglon mewn Afonau, Canyou, Llynnoedd, a Chwareli**

Mae'r sesiwn hon yn helpu plant i ddeall bod dŵr agored yn wahanol iawn i bwll nofio.

Bydd eich plentyn yn dysgu:

- Peryglon cyffredin sydd i'w cael mewn ffyrdd dŵr mewnol fel:
  - Ddŵr oer
  - Cerrynt cryf
  - Wenwynoedd cudd o dan yr wyneb
  - Bancau llyfn neu ansicr
- Pam mae llawer o bobl yn cael problemau trwy danbrisiu perygl y dŵr.
- Pwysigrwydd aros gyda ffrindiau a oedolion
- Pam mae neidio i mewn i ddŵr agored yn hynod beryglus e.e. o uchder, pontydd, wynebau creigiau, clogfeini.

Mae plant yn ymarfer gweithgareddau “darganfod y peryglon” gan ddefnyddio delweddu o'r bywyd go iawn, gan ddysgu sut i adnabod risgiau cyn i rhywbeth fynd o chwith.

## **Sesiwn 3: Ffoniwch 999 – Cael Cymorth mewn Amlinelliaeth Brys** **Gwybod Pwy i Ffoni ac Beth i Ddweud**

Yn y sesiwn hon, bydd plant yn dysgu y gall cael cymorth yn gyflym achub bywydau.

Bydd eich plentyn yn dysgu:

- Pryd a sut i ffonio 999
- Pa wybodaeth y mae gwasanaethau brys ei angen
- Pa wasanaeth brys sy'n ymateb i sefyllfaoedd gwahanol (Gwasanaeth Arfordirol, Tân a Achub, Heddlu, Ambiwylans)
- Na ddylent byth beryglu eu hunain i helpu rhywun arall

Mae plant yn cwblhau gweithgareddau paru i atgyfnerthu pa wasanaeth sydd ei angen mewn argyfyngau gwahanol, gan adeiladu hyder a dealltwriaeth.

## **Sesiwn 4: Sboncio i Fyw Cadw'n Dawel yn y Ddŵr** **Beth i'w Wneud Os Rhydych yn cwmpo i'r Ddŵr**

Mae'r sesiwn hwn yn cyflwyno cysyniad hanfodol ar gyfer achub bywyd: Arnofio – Yn ehangu ar gysyniad a'r perygl o ddŵr oer a sioc dŵr oer a methiant nofio (trwy drafod amseroedd y flwyddyn) pan fydd dŵr agored yn debygol o gynhesu.

Bydd eich plentyn yn dysgu:

- Bod cwmpo i mewn i ddŵr yn ddisymwth yn gallu achosi panig – gall effeithiau'r dŵr a sioc dŵr oer achosi eich hunan i anadlu'n fyr, hyperventilation a phanic
- Pam mae aros yn dawel yn helpu'r corff i arnofio - gan ei fod yn lleihau tensiwn cyhyrau ac yn caniatáu ar fwy o heneiddio.
- Ffiseg Arnofio
- Caiff arnofio ei lywodraethu'n bennaf gan egwyddor y heneiddio, sy'n dweud y bydd gwrthrych yn arnofio os yw'n diswyddo cyfaint dŵr sy'n cyfateb i'w bwysau. Mae gan y corff dynol ddwysedd sy'n bron i gyfateb i ddŵr ffres, sy'n caniatáu i'r rhan fwyaf o bobl arnofio'n naturiol. Fodd bynnag, mae sawl ffactor yn dylanwadu ar y gallu hwn, gan gynnwys cyfanswm y corff, capasiti'r ysgyfaint, a thensiwn cyhyrau.

Rol Gwneud Iechyd Sofal

- **Tensio Cyhyrol:** Pan fydd eich cyhyrau'n tensiwn, mae eich corff yn dod yn fwy dwys ac efallai y bydd yn cael trafferth i nofio. Mae ymlacio eich cyhyrau yn lleihau eich dwysedd cyffredinol, gan ei gwneud yn haws aros ar wyneb y dŵr. Mae safle corff ymlaciol yn caniatáu dosbarthu gwell o rymau ffyniant, sy'n helpu i gynnal cydbwysedd yn y dŵr.

- **Anadlu:** Gall technegau anadlu priodol hefyd wella nofio ar wyneb. Mae llenwi'ch ysgyfaint â aer yn cynyddu ffyniant, gan fod aer yn llai dwys na dŵr. Pan fyddwch yn ymlacio ac yn anadlu'n ddwfn, mae eich corff yn codi i'r wyneb yn naturiol.
- **Lleoliad:** Yn nofio ar eich cefn gyda'ch breichiau a'ch traed wedi'u estyn yw'r sefyllfa fwyaf effeithiol fel arfer ar gyfer ymlacio a gweddnewid. Mae'r sefyllfa hon yn lleihau gwrthiant ac yn caniatáu profiad nofio mwy sefydlog.
- Y camau sylfaenol o "Arnofio i Oroesi"
- **Gwrthsefyll yn ôl**
  - Twlchwch eich pen yn ôl gan ildio'ch clustiau.
  - Rhowch eich hun yn ymlacio a rheoli eich anadlu.
  - Symudwch eich dwylo a'ch traed i helpu i aros ar wyneb y dŵr.
  - Efallai y bydd eich traed yn suddo - mae hynny'n iawn, mae pawb yn llifo'n wahanol.
  - Ymarferwch lifo mewn lle a oruchwylir fel pwll nofio
  - Rheoli anadlu
  - Arnofio nes bod cymorth yn cyrraedd neu y gallant achub eu Hunain

Mae'r sesiwn hon yn seiliedig ar drafodaeth ac yn sicrhau teimlad da. Nid yw disgwyl i blant ddangos sgiliau eto ond dim ond deall y syniad a pwrpas y nofio yn y môr.

## **Sesiwn 5: Stopio a Meddwl - Arhoswch i ffwrdd oddi wrth yr ymyl – Gwneud Dewisiau Diogel**

### **Cynllunio ymlaen a Chymryd Cyfrifoldeb**

Mae'r sesiwn hwn yn uno dysgu ac yn canolbwyntio ar gyfrifoldeb personol a pharatoi

Bydd eich plentyn yn:

- Nodi eitemau sy'n helpu i'w cadw'n ddiogel wrth ymyl dŵr (er enghraifft ffôn, dweud wrth oedolyn)
- Dysgu beth sydd ddim yn ddefnyddiol neu'n ddiogel wrth ymyl dŵr.
- Adolygu negeseuon allweddol diogelwch o sesiynau blaenorol
- Cwblhau Addewid Diogelwch Dŵr Anogir plant i ystyried sut gall eu dewis eu hamddiffyn nhw eu hunain a'u ffrindiau.

## **Sesiwn 6: Ymwel â Phwll Nofio Blwyddyn 6 – Ymarfer Sgio'n Ddiogel**

### **Cymhwyso Dysgu mewn Amgylchedd Go iawn ond Rheoledig**

Cynhelir y sesiwn olaf mewn pwll nofio lleol gan Celtic Leisure ar gyfer disgyblion **Blwyddyn 6** yn unig. O Fedi 2026, bydd ysgolion sy'n cymryd rhan mewn nofio gyda Celtic Leisure, Freedom Leisure, neu Nofio Cwm Afan yn cynnwys y sesiynau hyn fel rhan o'u gwersi nofio ysgol. Bydd trefniadau ar gael ar gyfer y sesiwn hon i ysgolion nad ydynt yn cynnig gwersi nofio.

Yn ystod y daith hon, bydd eich plentyn yn:

- Mewngofnodi yn ddiogel i'r dŵr gyda staff hyfforddedig yn bresennol

- Ymarfer nofio'n llonydd mewn ardal ddofn fonitro
- Profi sut mae eu corff yn gallu hofran pan fydd yn dawel
- Adeiladu hyder wrth ddefnyddio'r dechneg "Hofran i Fyw" yr ydyn nhw wedi dysgu amdani

Y sesiwn hon:

- Nid yw'n ymwneud â gallu nofio
- Caiff ei gefnogi'n llawn, gyda dewisiadau am blant sydd yn ansicr
- Yn helpu plant gysylltu dysgu dosbarth gyda sefyllfa bywyd go iawn

Gwybodaeth asesu seiliedig ar y pwll ar gyfer sesiynau gyda KS2 yn **Celtic Leisure**, yn debyg iawn, i'r rhai sy'n defnyddio **Freedom Leisure** a **Phwll Nofio Cwm Afan**.

Gwybodaeth	Asesu Canlyniad
Hunan-achub diogel	Rhaid i ddysgwyr gwblhau'r sgiliau canlynol yn y drefn a nodwyd fel gweithgaredd parhaus. Gellir cwblhau hyn mewn dillad nofio arferol. Argymhellir i'r holl ddisgyblion gael cyfle i gwblhau gweithgareddau hunan-achub diogel mewn dillad ysgafn. Argymhellir yn gryf i'r holl ddisgyblion gael cyfle i gwblhau sgiliau hunan-achub diogel mewn dŵr dwfn. Rhaid i bob gweithgaredd gael ei asesu o ran risg er mwyn cymryd yr amgylchedd a'r dysgwr i ystyriaeth.
Dewis cwmpo yn ôl a adfer i'r wyneb	Mae dysgwyr yn cwblhau cwmp mewn mynediad heb offer ffloyddio. Mae'r dysgwr yn ail-lwydo ac yn troi ar eu cefn i ddechrau ffloydd seren.
Hedfan ar gefn gyda symudiad lleiaf am 60 eiliad	Mae dysgwyr yn cwblhau hedfan seren, heb offer hedfan, ac gyda symudiad cyfyngedig, heb gyffwrdd y llawr neu lan y pwll am 60 eiliad.
Troi o sblash seren ar gefn i sefyllfa fertigol	Mae dysgwyr yn symud o sblash seren i sefyllfa fertigol heb gyffwrdd llawr y pwll neu ymylon y pwll.
Llifŵd dŵr am 30 eiliad, tra'n llifo dŵr, signalwch am gymorth, gyda un arf wedi'i ymestyn uwchben y pen ac ar yr un pryd yn gweiddi am gymorth	Cerddwch ar ddŵr heb offer fflotio am 30 eiliad, heb gyffwrdd â chyffwrdd ochr neu waelod y pwll. Mae'r geg yn aros yn lân o'r dŵr a safle'r corff yn fertigol. Cymer signal am help o leiaf unwaith; symudiad wedi'i reoli o'r breichiau i'w estyn uwchben y pen a llafarganu am help ar yr un pryd, dilynwyd gan ostwng y freich dros y rheolaeth.
Nofio 15m i wrthrych sydd yn arnofio, gan ddefnyddio trawiad arbed bywyd personol cydnabyddedig (pen i fyny, breichl hir o flaen neu arbed yn ôl)	Mae dysgwyr yn nofio 15m heb offer arnofio ac heb gyffwrdd ochr na gwaelod y pwll. Rhaid i rediad y dysgwyr fod mor gryf ar ddiwedd y nofio ag roedd ar y dechrau. Rhaid i'r rediad fod yn addas i'w ddefnyddio

	mewn sefyllfa goroesi, er enghraifft padlo blaen llaw hir pen i fyny, rediad ochr neu rediad cefn arbed bywyd. Ar ôl cwblhau'r nofiad 15m, mae'r dysgwyr yn dal yr gwrthrych arnofio trwy ei ddal ac yn dechrau'r Safle/Agwedd Helpwch y Gweithdrefn Dianc poeth.
Cadwch yr gwrthrych hofrol yn cymryd y Safle/Llythyr Lleihau Gollwng Gwres am o leiaf 30 eiliad	Dysgwyr i dal gwrthrych sy'n nofio. Mae dysgwyr yn codi'r pen-gliniau at y frest gyda'r coesau wedi'u gwasgu gyda'i gilydd. Dylai'r pen aros yn glir o'r dŵr. Dylid cadw'r breichiau'n agos at y corff uchaf.
ffurfia'r sefyllfa crynhoi fel grŵp am 30 eiliad	Boed myfyrwyr yn mynd i'r sefyllfa 'huddle' am 30 eiliad.
Nofio 15m i adael y dŵr heb gymorth	Nofio 15m heb offer fflotio gan ddefnyddio trwyn achub er enghraifft pen i fyny padlo blaen braich hir, trwyn ochr neu drwyn cefn achub i ochr y pwll a dringo allan o'r pwll heb ddefnyddio camau.

## Ar diwedd y rhaglen, bydd gan blant:

- Dealltwriaeth glir o ddiogelwch dŵr Cod Diogelwch Dŵr
- Y gallu i adnabod sefyllfaoedd peryglus a pharatoi / ymateb yn ôl yr angen er mwyn aros yn ddiogel.
- Gwybodaeth am sut i gael cymorth mewn argyfwng
- Hyder yn gwybod sut i ymateb yn dawel os ydynt yn mynd i mewn i'r dŵr yn annisgwyl



**Rhieni a gwarcheidwaid – sganio'r côd QR os gwelwch yn dda.  
Byddem wrth ein bodd yn clywed gennych!**

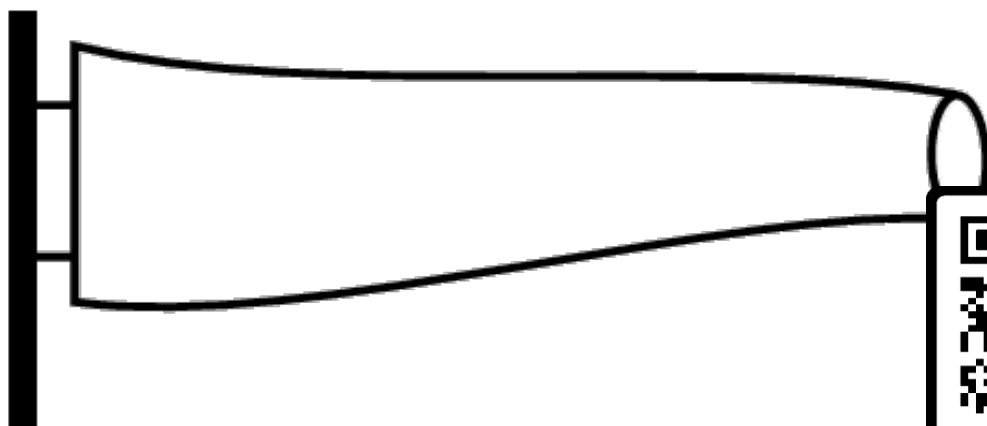
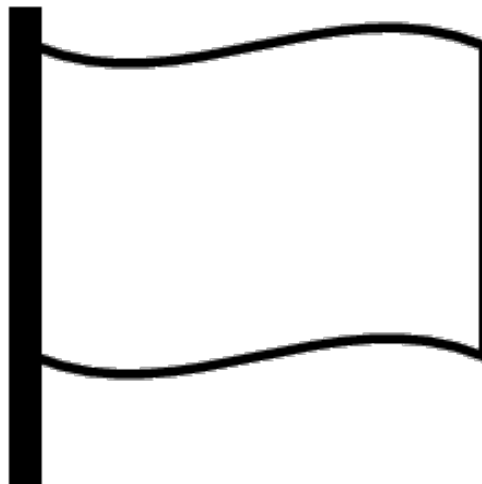
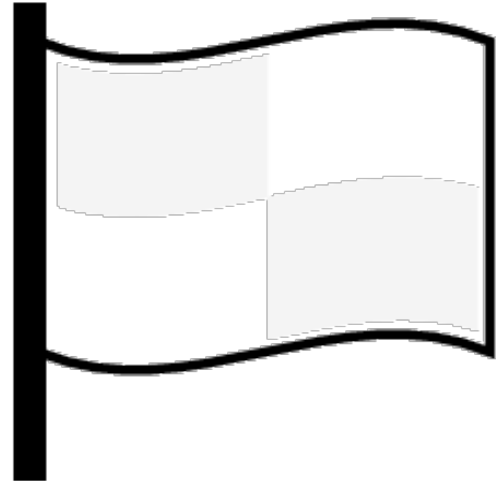
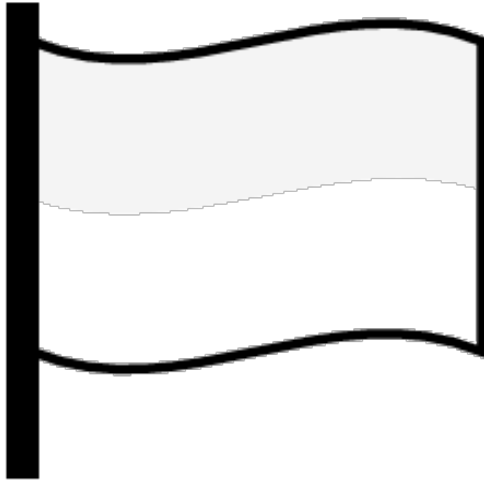
## Sesiwn Un: Stopio a Meddwl

Isod mae rhestr o arwyddion a sydd fel arfer ar dir.



## Sesiwn Un: Stopio a Meddwl

**Baneri Traeth:** isod mae 4 baner traeth sy'n cael ei defnyddio ar draethau'r DU, allet ti liwio nhw.



Clicwch ar y linc : <https://youtu.be/d39fkXqFoSc>

# Ar y traeth

## Cyngor Diogelwch ar

### Draeth:

- Nofio ar draethau gydag achubwr bywyd yn unig
- Darllenwch yr arwyddion diogelwch wrth y fynedfa i'r traeth
- Dysgwch ystyron y baneri achub bywyd
- Gwiriwch ydi'r llanw yn dod i mewn neu'n mynd allan a gwnewch yn siŵr na fyddwch yn cael eich cau rhag cyrraedd mynedfa'r traeth
- Cysylltwch â'r RLSS UK i gael gwybod sut gallwch chi fod yn Achubwr Bywyd Ifanc a dysgu sgiliau achub bywyd a hunan achub.

01789 773994 neu [info@rlss.org.uk](mailto:info@rlss.org.uk)



Enjoy Water **Safely**

Nod y poster yma yw eich helpu chi i fwynhau nofio'n ddiogel yn y môr.

## Chwilair

A	Y	N	S	D	I	L	G	W	Y	N	T	E	D
R	C	R	E	I	G	I	A	U	N	P	O	C	I
N	E	H	Y	L	A	H	N	E	Y	H	A	L	
O	H	P	U	C	R	F	I	T	S	P	B	S	A
F	U	O	C	B	E	O	H	D	T	A	F	T	I
I	F	D	H	I	W	I	N	O	N	B	E	H	
O	E	A	F	O	N	Y	S	E	C	E	L	L	S
C	N	L	G	S	W	U	R	S	A	R	G	L	G
Y	I	T	I	G	S	I	W	B	C	W	O	T	O
M	A	L	O	H	U	Y	M	O	Y	V	N	Y	L
R	E	L	V	R	A	G	A	L	C	W	O	W	U
U	C	R	U	A	W	U	A	F	W	S	Y	O	C
F	O	H	E	D	Y	N	L	T	O		P	D	G
U	V	S	M	P	G	E	C	Y	C	H	O	D	S

CASTELL TYWOD

ACHUBWYR BYWYD

CYCHOD

ELI HAUL

BANERI

HUFEN IÂ

GWYLAN

RHAW

CREIGIAU

ARNOFIO

CLOGWYN

GWYNT

## Gêm Baneri Traeth

Tynnwch linell oddi wrth y baneri at eu hystyr gywir.



Dim Nofio

Ardal Ddiogel i Nofio

Chwaraeon Dŵr yn Unig

Gwiriwch gyfeiriad y gwynt bob amser a phan mae'n pwyntio am y môr, osgowch ddefnyddio offer gwynt

Beth am rannu eich darnau o gelf gyda ni? Rhowch nhw ar gyfryngau cymdeithasol gyda'r hashnod #diogelwchdŵr

## Sesiwn Dau: Arhoswch Gyda'ch Gilydd

Isod mae enghraifft o ffordd ddŵr lleol yn Aberafan Port Talbot, allwch chi adnabod y 8 perygl posibl?

Faint allwch chi ddod o hyd i? Cylchwch nhw os gwelwch yn dda



## Sesiwn Dau: Arhoswch Gyda'ch Gilydd

Isod mae enghraifft o ffordd ddŵr lleol ym Mharc Gwledig y Gnoll, Castell-Nedd, allwch chi adnabod y 6 perygl posibl?

Faint allwch chi ddod o hyd i? Cylchwch nhw os gwelwch yn dda



**Scaniwch y Cod QR os gwelwch yn dda:**  
Rhowch gynnig ar y gweithgaredd hwn gartref gyda rhywun yn eich teulu – sawl perygl dŵr allwch chi eu hadnabod?

<https://www.flickr.com/groups/14934743@N21/>



# DILYNWCH Y COD DIOGELWCH DŴR BOB AMSER



Pan rydych chi yn agos at ddŵr:

## STOPIO A MEDDWL

Rhoi amser i asesu  
eich amgylchedd.

Cadw llygad am  
beryglon ac ymchwilio  
bob amser i arwyddion  
a chynghor lleol.



## AROS GYDA'CH GILYDD

Yn agos at ddŵr, ewch gyda  
ffrindiau a theulu  
bob amser.

Nofio mewn  
lleoliadgyda  
swyddog  
achub  
bywyd.



Mewn argyfwng:

## FFONIO 999

Gofyn am y  
Gwasanaeth Tân ac  
Achub ar ddŵr  
mewndirol a  
Cheidwad y  
Glannau ar yr  
arfordir. Peidiwch â  
mynd i mewn i'r dŵr i  
achub rhywun.



## ARNOFIO

Syrthio i mewn neu  
flino – peidiwch â  
chynhyrfu, arnofiwch  
ar eich cefn a ffonio am  
help.

Taflu rhywbeth i mewn  
sy'n arnofio ar  
gyfer rhywun sydd wedi  
syrthio i'r dŵr.



Mwynhau Dŵr Yn Ddiogel

Dysgu sgiliau achub bywyd a CPR sylfaenol.  
Ewch i [www.rlss.org.uk](http://www.rlss.org.uk)

## Sesiwn Tri: Galw 999

**Beth yw eich argyfwng:** gan ddefnyddio Tabl A tynnwch linell sy'n cysylltu â Tabl B

**Tabl A**

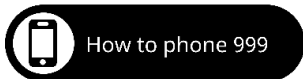
Gwasanaethau Cefnogaeth
Digwyddiad dŵr yn y môr.
Digwyddiad dŵr nid yn y môr.
Digwyddiad domestig.
Digwyddiad mynydd.
Damwain ochr y ffordd.
Tân.
Trawiad y galon (digwyddiad meddygol)
Ymosodiad - (ymladd)
Ymddygiad gwrthgymdeithasol

**Tabl B**

Y Pedwar Prif Gwasanaethau
Yr Heddlu
Tân a Achub
Garddforwyr Arfordirol
Ambiwylans

**Cliciwch ar y**

**linc** <https://firstaidchampions.redcross.org.uk/primary/safety/calling-999/>



## Sesiwn Pedwar - Arnofio i Oroesi

### Amser Cwis!

#### 1. Mae Narinder yn mynd ar bwrdd-corff. Beth ddylai hi ei wneud? (Ticiwch 4)

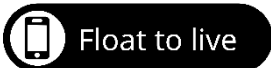
- o Defnyddio'r bwrdd-corff rhwng y baneri coch a melyn
- o Gwisgo het nofio
- o Mynd i ardal gyda'r tonnau mwyaf
- o Gwisgo gwifren am y bwrdd-corff
- o Mynd gyda ffrind a aros gyda'ch gilydd
- o Gwirio eich fwrdd am ddifrod cyn defnyddio

#### 2. Mae Harry yn mynd allan ar cwch. Sut all ef aros yn ddiogel? (Ticiwch 3)

- o Dod â'i rwyd pysgota i gasglu creaduriaid
- o Gwisgo siaced achub
- o Sicrhau bod rhywun gyda ffôn symudol
- o Dysgu sut i glymu cymal morwr
- o Aros eistedd tra bod y cwch yn symud
- o Dod â cherddoriaeth dda ar ei ffôn

#### 3. Mae Emily yn mynd mas ar y canw. Beth ddylai hi ei wneud? (Ticiwch 3)

- o Gwisgwch siaced achub
- o Cymerwch ffôn symudol mewn sach gwydn ddŵr
- o Cymerwch stic hunlun
- o Gwisgo sannau trwchus iawn
- o Gofynnwch i dad beth mae'r tywydd fel cyn gadael
- o Cymerwch sbectol nofio



Cliciwch ar y linc isod:

[Float to Live - a step-by-step guide | ZOGGS X RNLI | Cold Water Safety Series](#)

## Sesiwn Pump: Cadwch Oddi wrth y Cyrchfan.

Isod mae rhestr o eitemau y gallech eu hystyried os ydych yn mynd allan gyda ffrindiau a byddwch o amgylch dŵr:

Ffôn Symudol – Pot Te – Rwyd Pysgota – Pêl – Tywel – Cyfrifiadur – Sbectol Haul – Rôl Selsig – Esgidiau Uchel – Morthwyl – Dywedwch wrth oedolyn – Diod – Snacs – Gwybodaeth am ble ydych yn mynd – Tasg Ysgol.

O'r rhestr uchod, ysgrifennwch i lawr y pethau nad oes unrhyw fudd iddynt i chi i gadw'ch hun yn ddiogel:

O'r rhestr uchod, nodwch y pethau y byddech chi angen i gadw eich hun yn ddiogel:





### **Fy Ngaddodaeth Diogelwch Dŵr**

Fe addawaf feddwl am ddiogelwch dŵr bob amser a helpu i gadw fi fy hun a fy ffrindiau'n ddiogel.

Llofnod: ..... Dyddiad: .....

Gwiriwch Eich Dysgu

1. Beth ddylech chi ei wneud cyn mynd i'r dŵr?
2. Pam mae'n bwysig aros gyda'ch gilydd?
3. Pa rif ydych chi'n ei alw mewn argyfwng?

**Gwaith Ychwanegol**

## Amser Cystadleuaeth!

Hoffem i chi ddylunio poster sy'n codi ymwybyddiaeth am gadw'n ddiogelwch yn y dŵr ac o amgylch dŵr. Dylai hyn fod yn seiliedig ar yr hyn rydych wedi'i ddysgu yn ystod sesiynau diogelwch dŵr, gan gynnwys afonydd, camlesi, traethau a dŵr agored arall.

Priodoedd y poster dylai gynnwys:

- Neges glir am ddiogelwch
- Lluniau sy'n dangos peryglon dŵr
- Cyngor syml ar sut i gadw'n ddiogel

Gallwch fod mor greadigol ag y dymunwch, gan ddefnyddio lliw, geiriau a delweddau i helpu i wneud i'ch neges sefyll allan.

Gwobr: Bydd y poster ennill yn derbyn gwobr (prosiect wedi'i seilio ar grŵp)

Pob Lwc – ac cofiwch, gall eich poster helpu cadw eraill yn ddiogel o amgylch dŵr!

