

Ydych chi'n gwybod
beth i'w wneud os
byddwch mewn
trafferth yn y dŵr?

ARNOFIWCH I FYW:

- Pwyswch eich pen yn ôl gyda'ch clustiau o dan y dŵr
- Ymlaciwch a cheisiwch reoli'ch anadl
- Defnyddiwch eich dwylo i'ch helpu i arnofio
- Peidiwch â phoeni os yw'ch coesau'n suddo, mae pawb yn arnofio'n wahanol

**Mewn argyfwng ar yr arfordir
galwch 999 am Wylwyr y Glannau**

Mae mwy o gyngor ar gael yn
[RNLI.org/keysafetytips](https://www.rnli.org/keysafetytips)

Yr RNLI yw'r elusen sy'n achub bywydau ar y môr
Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub, elusen a gofrestrwyd yng Nghymru a
Lloegr (209603), yr Alban (SC037736), Gweriniaeth Iwerddon (CHY 2678 a 20003326),
Beiliaeth Jersey (14), Ynys Manaw (1308 a 006329F), Beiliaeth Guernsey ac Alderney,
o West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ


#PARCHWCHYDŴR