

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

# Pedwar pwynt allweddol ynglŷn â diogelwch dŵr

Fe allech achub bywydau trwy rannu'r cyngor canlynol ar ddiogelwch dŵr wrth sgwrsio â phobl sy'n ymweld â'r traeth a/neu'r arfordir.

## 1. 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. Yna galwch am help neu nofiwch i ddiogelwch.

## 2. Sut i ddianc rhag cerrynt terfol

Os cewch eich sgubo allan i'r môr, peidiwch â cheisio nofio yn erbyn y llanw. Byddwch yn gorflino. Os gallwch sefyll, cerddwch drwy'r dŵr. Os gallwch nofio, nofiwch yn gyfochrog â'r lan tan i chi ddianc rhag y cerrynt terfol. Codwch eich llaw a gweiddwch am help bob tro.

## 3. Peidiwch â chael eich dal gan y llanw

Cadwch lygad ar y llanw sy'n dod i mewn. Ewch â ffôn gyda chi bob amser a'i gadw'n sownd wrth eich corff, fel y gallwch alw am help os bydd angen.

## 4. Mewn argyfwng, galwch 999 a gofyn am Wylwyr y Glannau

Oes gennych chi unrhyw ymholiadau am ddiogelwch dŵr? E-bostiwch [watersafety@rnli.org.uk](mailto:watersafety@rnli.org.uk). Gallwch hefyd gyfeirio pobl at [RNLI.org/keysafetytips](https://www.rnli.org/keysafetytips) i gael gwybodaeth manwl am ddiogelwch gweithgareddau dŵr.

# Beth i'w wneud os yw rhywun mewn trafferth yn y dŵr

Gan eich bod yn gweithio ar y traeth, fe allech fod yn un o'r bobl cyntaf i glywed neu weld rhywun mewn trafferth yn y môr. Dyma beth dylech chi ei wneud mewn argyfwng:

## CAM 1: Galw am gymorth

Cadwch lygad ar y sawl sydd mewn trafferth, galwch 999 a gofynnwch am Wylwyr y Glannau.

Eich lleoliad:

## CAM 2: Siarad

Siaradwch a'r sawl sydd mewn trafferth ac anogwch nhw i aros yn llonydd ac arnofio. Tawelwch eu meddwl gan esbonio eich bod chi'n cael cymorth.

## CAM 3: Cyrraedd

Ceisiwch eu cyrraedd o'r lan gan ddefnyddio unrhyw offer achub bywydau sydd ar gael. Peidiwch â mynd i mewn i'r dŵr eich hun.

## CAM 4: Taflu

Taflwch linell at y sawl sydd mewn trafferth a thynnwch nhw tuag at y lan os oes modd.

## A oes diffibriliwr cymunedol ar gael?

Lleoliad y diffibriliwr agosaf:

**Diolch am eich cymorth**