

# Diogelwch Dŵr

Bob blwyddyn, mae 300-400 o bobl yn colli eu bywyd trwy foddï'n ddamweiniol. Mae pobl yn boddi oherwydd bod ganddynt ychydig iawn neu ddim ymwybyddiaeth o beryglon dŵr, oherwydd eu bod yn camfarnu eu gallu eu hunain i nofio neu oherwydd eu bod nhw'n syrthio i'r dŵr yn anfwriadol. Boddi yw'r trydydd achos mwyaf cyffredin o farwolaeth ddamweiniol ymhlith plant (NWSF, WAID 2018), felly mae'n hollbwysig bod pob plentyn yn cael y cyfle i ddysgu sut i oroesi ac achub ei hun. Yn yr un modd â nofio, nid yw gwybodaeth am ddiogelwch dŵr a'r sgiliau i oroesi ac achub eich hun yn dod yn reddfoll; mae'n rhaid eu haddysgu. Dylai dysgwyr gael eu haddysgu am y peryglon y gallent ddod ar eu traws o amgylch dŵr yn eu cartref, fel pyllau padlo a phyllau dŵr, y pwll nofio a lleoliadau dŵr awyr agored.

Dylai dysgwyr allu asesu a chymhwysu egwyddorion diogelwch dŵr yn y gwahanol amgylcheddau dŵr hyn. Dylent hefyd ddeall bod nofio mewn dŵr agored yn wahanol iawn i nofio mewn pyllau wedi'u gwresogi ac y gall nofwyr cryf, hyd yn oed, fynd i drafferth wrth nofio mewn dŵr sy'n oer, yn anrhagweladwy ac yn ddwfn.

**Sut gallwch chi helpu?** Ar adeg pan fydd llawer o ddisgyblion wedi colli neu'n dal i golli cyfleoedd ar gyfer Nofio a Diogelwch Dŵr yn yr Ysgol oherwydd COVID-19 a'r cyfyngiadau sydd ar waith, ni fu erioed yn bwysicach sicrhau bod y negeseuon pwysig hyn yn cael eu cyflwyno mewn ysgolion – ni fydd llawer o ddisgyblion wedi nofio y tu allan i'r ysgol nac fel rhan o'u Rhaglen Nofio Ysgol ers misoedd.

[Gwylwch y fideo canlynol i ddysgu mwy.](#)



	<b>Cynradd Isaf (3-7)</b>	<b>Cynradd Uchaf (7-11)</b>
<b>Cyd-destun ar gyfer pob sesiwn</b>	Rydw i'n dysgu sut i aros yn ddiogel o gwmpas dŵr gydag oedolyn.	Rydw i'n dysgu sut i aros yn ddiogel o gwmpas dŵr pan fydda' i'n ymweld â safle dŵr gydag oedolyn neu ffrind.
<b>Amcan dysgu cyffredinol ar gyfer pob cam</b>	Rydw i'n gallu aros yn ddiogel o gwmpas dŵr gydag oedolyn	Er bod oedolyn wastad yno, rydw i'n deall sut i aros yn ddiogel ar fy mhen fy hun.
<b>Fframio'r sesiynau</b>	<p>Cyn pob sesiwn, mae'n bwysig atgoffa'r dosbarth bod y wers yn ymwneud â sut i fod yn ddiogel a chael hwyl pan fyddwch chi o gwmpas dŵr neu ddiogelwch dŵr yn fwy cyffredinol.</p> <p>Lles – Gall y pwnc hwn fod yn drawmatig i rai myfyrwyr a chymuned ehangach yr ysgol. Esboniwch y gallai'r pynciau yr ymdrinnir â nhw ym mhob gwers effeithio ar unrhyw un yn y sesiwn, naill ai'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol: efallai byddan nhw neu rywun maen nhw'n ei adnabod wedi cael profiad personol negyddol mewn dŵr neu o'i gwmpas. Os yw'r pwnc yn effeithio ar unrhyw un, fe all siarad ag aelod o staff yr ysgol.</p>	
<b>Adnoddau a argymhellir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>I gefnogi arddangosfa ystafell ddosbarth!</b> Poster Neges Allweddol yr RNLI – Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch (pdf) – gweler y pecyn i'w lawrlwytho.</li> <li>• Nodiadau Canllaw i Athrawon a Sleidiau ar gyfer pob un o'r 3 gweithgaredd gweithdy a awgrymir – gweler y dolenni isod.</li> <li>• Taflen Doeth am Ddŵr (Water Smart) (pdf) – gweler y pecyn i'w lawrlwytho. <b>Anfonwch un adref yn ddigidol ar ôl y sesiynau!</b></li> </ul>	

## 1. Cwricwlwm Diogelwch Dŵr

### Addysg Gorfforol y Cwricwlwm Cenedlaethol (Lloegr\*)

Mae'n rhaid i bob ysgol ddarparu hyfforddiant nofio naill ai yng Nghyfnod Allweddol 1 a/neu Gyfnod Allweddol 2. Yn arbennig, dylid addysgu disgyblion sut i:

- Nofio'n alluog, yn hyderus ac yn fedrus dros bellter o 25m o leiaf,
- Defnyddio amrywiaeth o strociau'n effeithiol, fel nofio yn eu blaen, nofio ar y cefn a nofio broga,
- Achub eu hunain yn ddiogel mewn gwahanol sefyllfaoedd seiliedig ar ddŵr.

Ym mis Tachwedd 2018, cyhoeddodd y Grŵp Nofio Cenedlaethol ganllawiau ac eglurder pellach ynglŷn â sut y dylai pob un o'r elfennau uchod gael eu trin. Mae Swim England wedi cynhyrchu canllawiau defnyddiol i ysgolion sydd ar gael trwy'r ddolen ganlynol: <https://www.swimming.org/schools/resource-pack/>.

### Sut dylai Diogelwch Dŵr gael ei drin yn rhan o Nofio yn y Cwricwlwm Cenedlaethol?

#### ***Achub eu hunain mewn gwahanol sefyllfaoedd seiliedig ar ddŵr***

*“Dylai disgyblion wybod am beryglon dŵr a deall sut i weithredu'n gyfrifol pan fyddant yn chwarae mewn gwahanol amgylcheddau dŵr neu'n agos atynt. Mae hyn yn cynnwys deall a dilyn cyngor cenedlaethol a lleol ar ddiogelwch dŵr, gallu defnyddio sgiliau priodol i oroesi ac achub eu hunain os byddant yn syrthio i mewn yn anfwriadol neu'n mynd i drafferth yn y dŵr, a gwybod beth i'w wneud os bydd eraill yn mynd i drafferth. Er mwyn sicrhau bod disgyblion yn llwyr ddeall y maes pwysig hwn, dylai 'sefyllfaoedd seiliedig ar ddŵr' nid yn unig ymdrin â sut gallai rhywbeth ddigwydd, ond hefyd gwahanol fathau o leoedd dŵr.*

Addysgu Nofio a Diogelwch Dŵr yng Nghyfnod Allweddol 1 neu 2 – Canllaw ar gyfer Ysgolion Cynradd (a gynhyrchwyd gan Swim England ar ran y Grŵp Nofio Cenedlaethol)

Meysydd allweddol eraill y mae Diogelwch Dŵr yn berthnasol iddynt yn y cwricwlwm:

- **Lloegr** CA2 Addysg Bersonol, Gymdeithasol ac Iechyd (PSHE), Iechyd a Lles, Byw yn y Byd Ehangach
- **Gogledd Iwerddon** CA1 a CA2, Datblygiad Personol a Chyd-ddealltwriaeth (PD&MU), Dealltwriaeth Bersonol ac Iechyd



- **Gweriniaeth Iwerddon** Addysg Gymdeithasol, Bersonol ac Iechyd (SPHE), Fi fy Hun
- **Yr Alban** Lefel Gyntaf ac Ail Lefel, Addysg Bersonol a Chymdeithasol (PSE) / Iechyd a Lles (HWB)
- **Cymru CA2, Addysg Bersonol a Chymdeithasol, Iechyd a Lles Emosiynol \***

## 2. Gweithgareddau Diogelwch Dŵr – Cynradd Uchaf (7-11)

Gweithgareddau a argymhellir yw'r rhain. Mae digonedd o rai eraill ar wefan yr RNLI a gwefannau rhai o'n partneriaid hefyd\* - <https://rnli.org/youth-education>

Gweithgaredd	Paratoi	Amcan Dysgu	Canlyniad Diogelwch Dŵr	Neges Diogelwch Dŵr	Dolen i nodiadau cyflwyno / cynllun gwrs yr RNLI ar gyfer y gweithgaredd ac unrhyw nodiadau ychwanegol i'w lawrlwytho
<p><b>Gweithgaredd 1:</b></p> <p><b>Pasbort Diogelwch Dŵr 2 yr RNLI</b></p> <p>Trosolwg a chyflwyniad i ddiogelwch dŵr. Bydd y gweithgaredd difyr hwn yn helpu'r disgyblion i ddechrau deall sut i sylwi ar y peryglon ger dŵr a'r effaith y mae dŵr oer yn ei chael ar y corff.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argraffwch a darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> <li>• Archwiliwch weithgareddau ymestyn a phwyntiau trafod.</li> </ul>	<p>Dysgu sut i sylwi ar amrywiaeth eang o beryglon, cynllunio ar gyfer diwrnod allan ac adnabod sefyllfaoedd argyfwng – yn ogystal â deall yr effaith y mae dŵr oer yn ei chael ar y corff.</p>	<p>Ymgyswrtwdd â'r pedair neges diogelwch dŵr allweddol</p>	<p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopiwch a Meddylwch</li> <li>• Arhoswch gyda'ch Gilydd</li> <li>• Arnofiwch*</li> <li>• Ffoniwch 999 neu 112</li> </ul> <p>* Cynghorwch eich myfyrrwyr i ymarfer arnofio y tro nesaf y byddant yn ymweld â'u pwll lleol</p>	<p><a href="http://www.rnli.org/youth-education/education-resources/upper-primary/rnli-water-safety-passport-2">www.rnli.org/youth-education/education-resources/upper-primary/rnli-water-safety-passport-2</a></p>
<p><b>Gweithgaredd 2:</b></p> <p><b>Chwifio'r Faner</b></p> <p>Mae'r gweithgaredd syml a difyr hwn yn</p>	<p>Argraffwch y baneri traeth canlynol ar bapur A3:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• coch a melyn</li> </ul>	<p>CA1 – <i>Fe alla' i adnabod achubwyr bywyd a'r baneri nofio diogel</i></p> <p>CA2 – Fe alla' i</p>	<p>Adnabod ac enwi baneri traeth</p> <p>Gallu esbonio ystyr y gwahanol faneri i eraill</p>	<p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p>	<p>Intro Video <a href="https://rnli.org/video-player/3E356418-9FC7-4B6D-A5D8AF30D2A53E82">https://rnli.org/video-player/3E356418-9FC7-4B6D-A5D8AF30D2A53E82</a></p> <p><a href="http://www.rnli.org/youth-">www.rnli.org/youth-</a></p>

<p>helpu'r disgyblion i ddeall y gwahanol faneri ar y traeth a beth maen nhw'n ei olygu ar yr un pryd â bod yn egnïol</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• du a gwyn</li> <li>• hosan wynt oren</li> <li>• coch</li> </ul>	<p>adnabod manau sy'n ddiogel/nad ydynt yn ddiogel i nofio ynddynt, gan gynnwys adnabod baneri traeth, hosanau gwynt ac arwyddion diogelwch</p>	<p>Deall pryd a ble mae'n fwy diogel i fynd i mewn i'r môr</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stopiwch a Meddyliwch</li> <li>• Arhoswch gyda'ch Gilydd</li> </ul>	<p><a href="https://education/education-resources/upper-primary/fly-the-flag">education/education-resources/upper-primary/fly-the-flag</a></p>
<p><b>Gweithgaredd 3:</b> <b>Cyfarwyddiadau mewn Argyfwng</b></p> <p>Mae'r gweithgaredd hwn yn helpu i gryfhau dealltwriaeth plant o beth i'w wneud os byddant yn gweld rhywun mewn trafferth yn y dŵr.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Darllenwch y nodiadau canllaw ategol.</li> <li>• Sleidiau rhyngweithiol ar pdf.</li> </ul>	<p>Rydw i'n gwybod i beidio â mynd i mewn i'r dŵr os yw rhywun mewn trafferth ond yn hytrach chwilio am rywbeth i'w helpu i arnofio ac aros i help gyrraedd</p>	<p>Gallu esbonio beth i'w wneud os bydd rhywun mewn trafferth yn y dŵr</p>	<p><b>Byddwch yn Ddiogel, Mwynhewch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ffoniwch 999 neu 112</li> </ul>	<p><a href="https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-primary/emergency-instructions">https://rnli.org/youth-education/education-resources/upper-primary/emergency-instructions</a></p>
<p><b>*Adnoddau eraill defnyddiol</b></p>	<p><a href="https://swimsafe.org.uk/">https://swimsafe.org.uk/</a> Mae Swim Safe yn addysgu pobl ifanc sut i aros yn ddiogel mewn dŵr agored ac o'i gwmpas trwy sesiynau diogelwch dŵr difyr ac am ddim a gynhelir gan Swim England a'r RNLI.</p> <p><a href="http://www.rlss.org.uk/pages/category/water-safety-education">www.rlss.org.uk/pages/category/water-safety-education</a></p>				

	<p><a href="http://www.swimming.org/schools/resource-pack">www.swimming.org/schools/resource-pack</a></p> <p><a href="http://canalrivertrust.org.uk/explorers/resources">canalrivertrust.org.uk/explorers/resources</a></p> <p><a href="https://classroom.thenational.academy/units/water-safety-a16915a">https://classroom.thenational.academy/units/water-safety-a16915a</a></p>
--	--

### Adborth

Os bu'r adnodd hwn yn ddefnyddiol i chi neu os oes gennych unrhyw sylwadau neu ymholiadau, cysylltwch â ni ar [water\\_safety@RNLI.org.uk](mailto:water_safety@RNLI.org.uk)