

## Ddiogel O Gwmpas Dŵr

Mae 400 o bobl yn marw o ganlyniad i foddï yn y DU bob blwyddyn. Byddwch yn ofalus dros ben pan fyddwch yn agos at ddŵr. Ceisiwch ddewis nofio lle mae Achubwyr Bywyd ar gael a gwnewch yn siŵr eich bod yn nofio lle gallant eich gweld. Chwiliwch am wybodaeth diogelwch gan gynnwys rhybuddion ac arwyddion diogelwch. Os byddwch yn sylwi ar rywun mewn trafferth yn y dŵr ffoniwch 999 a gofynnwch am Wylwyr y Glannau os ydych ar yr arfordir, neu'r Gwasanaeth Tân os ydych mewn lleoliad mewndirol ar lan afon, cronfa ddŵr, chwarel, pwll neu lyn.

### Peryglon dŵr

- Mae'n oer iawn a gallai achosi sioc dŵr oer neu hypothermia
- Efallai bod ceryntau cudd a allai ei gwneud hi'n anodd nofio yn ôl i'r lan
- Gall fod yn anodd dod allan o'r dŵr e.e. cloddiau llithrig a serth.
- Gall fod yn ddyfnach nag y mae'n edrych a gall fod yn anodd amcangyfrif pa mor ddwfn yw'r dŵr
- Gall fod sbwriel cudd neu rwbwl yn y dŵr e.e. trolïau siopa, gwydr wedi torri
- Os byddwch yn nofio mewn afonydd, chwareli neu gronfeydd dŵr, ni fydd achubwyr bywydau ar gael i helpu
- Gall y dŵr fod wedi'i lygru a gallai achosi salwch

Os bydd argyfwng mewn lleoliad mewndirol ffoniwch 999 a gofynnwch am y Gwasanaeth Tân ac Achub. Os ydych chi ar yr arfordir ffoniwch 999 a gofynnwch am Wylwyr y Glannau.

