



Lifeboats

RESPECT
THE WATER



AR YR ARFORDIR

Eich canllaw ar fod yn ddiogel
ar y traeth ac yn y dŵr

Photo: RNLI/Nathan Williams

Yr RNLI yw'r elusen sy'n achub bywydau ar y môr

AR YR ARFORDIR DEALL Y BANERI

CYFLWYNIAD

Mae miloedd o bobl yn mynd i lan y môr bob blwyddyn i nofio, torheulo, archwilio'r pyllau cerrig, adeiladu cestyll tywod a mwynhau chwaraeon dŵr. Mae'r gweithgareddau hyn yn llawer o hwyl, ac yn rhan o ffordd iach o fyw, ond rydym ni eisiau i chi feddwl am eich diogelwch hefyd.

Un o'r ffyrdd gorau o fod yn ddiogel – a chynyddu'r tebygolrwydd o gael eich achub – yw dewis traeth sydd ag achubwr bywydau. Gallwch ddarganfod pa draeth ag achubwr bywydau sydd agosaf i chi yma: RNLI.org/beaches.

Bob blwyddyn, mae ein hachubwyr bywydau yn ymateb i tua 1,500 o ddioglyddiadau yn ymwneud â syrffio. Felly, os ydych yn ystyried dechrau unrhyw chwaraeon dŵr, rydym yn eich argymhell i gael cyngor gan ganolfan hyfforddi neu ysgol wedi'i hachredu cyn dechrau.

Mae'r canllaw hwn yn llawn argymhellion i'ch helpu i ddeall amgylchedd y traeth a'ch cadw'n ddiogel yn y dŵr ac o'i amgylch. Hefyd, cewch ddigonedd o argymhellion diogelwch yn benodol ar gyfer chwaraeon, a'r cyfarpar a argymhellir, yn ogystal â manylion cyswllt cyrff llywodraethu chwaraeon syrffio poblogaidd.

Rydym yn gobeithio y bydd hwn yn fan cychwyn da i hwyl a sbri ar lan y môr yr haf hwn.

Mwynhewch!

Tim RNLI

Yn y canllaw hwn, byddwch yn gweld dau fath o symbol i'ch rhybuddio:



Dyma berygl y dylech gādwl llygad amdano – byddwch yn ofalus!



Dyma arwydd sy'n eich gwahardd rhag gwneud rhywbeth – peidiwch!



Ar hyd yr arfordir, byddwch yn gweld y baneri diogelwch canlynol:

BANERI COCH A MELYN

Ardal gydag achubwyr bywydau. Yr ardal fwyaf diogel ar gyfer nofio, corff-fyrddio a defnyddio eitemau wedi'u llenwi ag aer.

BANERI Â SGWARIAU DU A GWYN

Ar gyfer byrddau syrffio, byrddau padlo sefyll, caiaiau a badau heb eu pweru. Ardal lansio a dychwelyd ar gyfer barcudfyrdwyr a bordhwylwyr. Peidiwch byth â nofio neu gorff-fyrddio yma.

BANER GOCH

Perygl! Peidiwch byth â mynd i'r dŵr dan unrhyw amgylchiadau pan fydd y faner goch yn chwifio.

HOSAN WYNT OREN

Dangos amodau gwynt cryf neu wynt sy'n chwythu tua'r môr. Peidiwch byth â defnyddio eitemau wedi'u llenwi ag aer pan fydd yr hosan wynt yn chwifio.



Ni ddylai dysgwyr farcudfyrdio, bordhwyllo na defnyddio byrddau padlo sefyll pan fydd y gwynt yn chwythu'n bell o'r lan.

PA DRAETH? DEALL CERRYNT TERFOL

OES GENNYCH CHI HOFF DRAETH NEU YDYCH CHI'N CHWILIO AM RYWLW NEWYDD? SUT FYDDWCH YN DEWIS? MAE LLAWER O BOBL YN YSTYRIED:

- pa mor hawdd yw teithio yno a pharcio
- toiledau
- tywod neu gerrig
- pa mor lân yw'r traeth
- mynediad at ddŵr ffres a chawodydd
- cyfleusterau bwyd a diod
- pa weithgareddau sydd gerllaw.

Nid yw lan y môr yn amgylchedd arferol i lawer o bobl, felly mae'n hawdd colli rhai o'i beryglon. Ceisiwch gynllunio ar gyfer y pethau canlynol cyn codi allan – a pheidwch ag anghofio darllen yr arwyddion diogelwch.

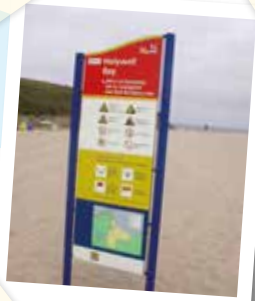


Photo: SLSA

PERYGLON AR Y TRAETH

- llanw uchel ac isel – a fydd y traeth yno pan fydd llanw uchel?
- gwrthrychau miniog neu sbwriel yn cuddio yn y tywod
- creigiau llithrig neu gwympiadau mawr o glogwyni a waliau'r harbwr
- clogwyni ansefydlog – cadwch i ffwrdd o glogwyni bob amser

AC YN Y DŴR

- cerrynt terfol neu donnau taflu – gallant eich llusgo chi allan o'ch dyfnder
- sglefrod môr a môr-wiberod, sy'n gallu eich pigo
- gwyntoedd sy'n chwythu'n bell o'r lan – peidiwch â chael eich chwythu i'r môr
- strwythurau sydd wedi eu creu gan ddydd fel pierau a grwynau
- gwyliwch pwy arall sydd yn y dŵr – nid yw nofwyr a chyched modur yn cyd-fynd â'i gilydd!



MAE CERRYNT TERFOL (RIPS) YN GRYF, A GALL EICH CIPIO O DDŴR BAS A MYND Â CHI ALLAN O'CH DYFNDER YN GYFLYM IAWN

- peidiwch â cholli eich pwyll
- os gallwch sefyll, cerddwch yn hytrach na nofio
- cydiwch yn eich bwrdd neu eich eitem wedi'i lenwi ag aer i'ch helpu i arnofio
- codwch eich llaw a gwaeddwch am help
- peidiwch byth â cheisio nofio yn erbyn y cerrynt terfol, neu byddwch yn gorflino
- nofiwch ochr yn ochr â'r traeth nes y byddwch yn rhydd o'r cerrynt terfol, yna defnyddiwch y tonnau i'ch helpu i dychwelyd at y lan
- os byddwch yn gweld rhywun arall mewn trafferthion, ffoniwch 999 neu 112 a gofynnwch am wylwyr y glannau.

Y CERRYNT TERFOL WEDI'I DDANGOS MEWN LLIW GWAHANOL



Photo: RNLI



BETH I'W WNEUD OS CEWCH EICH DAL MEWN CERRYNT TERFOL

TONNAU



Caiff tonnau eu creu gan y gwynt yn chwythu ar draws arwyneb y môr. Bydd dyfnder y traeth yn effeithio ar faint a math y don.

Mae **tonnau gorlifo** yn ddelfrydol ar gyfer byrddwyr dibrofiad, gan eu bod yn torri'n gyson. Dechreuwch yn y ddŵr gwyn bas cyn mynd ymlaen at ddŵr dyfnach a thonnau heb dorri.



Photo: RNLI/Greg Spray

Dylid osgoi **tonnau taflu** neu donnau sy'n torri'n drwm ar y lan. Mae'r tonnau hyn yn torri'n gyflym, gyda llawer o rym, sy'n eu gwneud yn beryglus i ddechreuwyr.



Photo: RNLI

LLANW



Gall y traeth fod yn barc chwarae eang, ond gall y llanw droi yn syndod o gyflym. Mae llawer o'r bobl y mae'r badau achub ac achubwyr bywydau yn eu hachub wedi cael eu torri i ffrwd gan y ddŵr yn codi. Er mwyn atal hyn rhag digwydd i chi, chwiliwch am wybodaeth leol am y llanw ar y rhyngwydd, neu gan yr harbwr feistr, y ganolfan wybodaeth i dwristiaid neu rai siopau ar lan y môr. Cadwch lygad allan am gyfeiriad y llanw pan fyddwch ar y traeth.

NEIDIO O UCHDER



Mae neidio o uchder i ddŵr yn beryglus oherwydd:

- mae dyfnder y ddŵr yn gallu newid gyda'r llanw – gall fod yn llai dwfn na'r disgwyl
- efallai na fyddwch yn gallu gweld gwrthrychau o dan y ddŵr, fel creigiau
- mae'n gallu bod yn oer iawn, ac mae'r sioc yn gallu gwneud nofio'n anoddach
- gall y cerrynt fod yn gryf, a'ch ysgubo yn bell i'r môr.

Mae nifer o bobl wedi cael anafiadau difrifol, neu hyd yn oed wedi marw oherwydd eu bod wedi neidio o uchder i'r môr. Ein cyngor ni fyddai peidio â gwneud hynny o gwbl.

IECHYD A FFITRWYDD

PARATOI

Cyn i chi fynd i'r ddŵr, mae'n bwysig ystyried eich ffitrwydd personol, gan fod y môr yn gallu bod yn amgylchedd sy'n anodd ei lywio. Nofio yw un o'r gweithgareddau gorau i'ch helpu i baratoi eich corff, a gallwch wneud hynny drwy gydol y flwyddyn, felly byddwn yn eich argymhell i fynd i'r pwll nofio a dechrau ymarfer!



BWYD

Er y byddwch mwy na thebyg yn mynd â bwyd oer gyda chi neu brynu bwyd a diod ar y traeth, efallai y byddwch eisiau coginio. Mae gan rai traethau ardaloedd barbeciw wedi eu nodi'n glir ar gyfer hyn. Os ydych yn ansicr ynghylch a allwch gynnu barbeciw ar y traeth, efallai mai'r peth gorau yw peidio â gwneud. Cofiwch fod barbeciw tafladwy yn aros yn boeth iawn am amser hir, felly peidiwch â'i gladdu yn y tywod a llosgi traed rhywun arall. Mae'r Gymdeithas Cadwraeth Forol yn adrodd bod lefelau sbwriel wedi dyblu, bron â bod, mewn 18 mlynedd. Helpwch i wneud rhywbeth am hyn a rhowch eich sbwriel yn y bin neu ewch ag ef adref, fel bod y traeth yn aros yn lân ac nad yw bywyd gwyllt yn cael ei niweidio. Os hoffech wneud rhywbeth am y broblem, ymunwch â digwyddiad glanhau'r traeth ar mcsuk.org.

DIODYDD



Mae hylif yn hanfodol. Gall tywydd oerach olygu fflasg o de neu gawl, ond sicrhewch fod digon o ddŵr i bawb. Gall y gwynt a'r haul beri i chi ddiodef o ddiffyg hylif, hyd yn oed os nad yw'n boeth iawn, yn enwedig os ydych yn gwisgo siwt wlyb. Nid yw yfed alcohol ar y traeth yn syniad da. Mae'n effeithio ar eich gallu i farnu sefyllfaoedd, gan arwain at gymryd rhagor o risgiau. Ni ddylech fynd i'r ddŵr pan rydych wedi bod yn yfed alcohol, yn enwedig yn ystod y nos. Hefyd, mae alcohol yn cyfrannu at ddiodef o ddiffyg hylif, sy'n cynyddu'r risg o drawiad gwres. Byddwch yn gymedrol, neu, yn well fyth, gadewch bartïon o'r fath at ar ôl i chi adael y traeth.

HWYL TEULUOL



Mae'r RNLI yn cydweithio â'r Gymdeithas Cadwraeth Forol (GCF) er mwyn helpu i gadw ein traethau yn ddiogel ac yn lân i bobl a bywyd gwyllt. Mae'r GCF yn eich argymhell i fynd i goodbeachguide.co.uk er mwyn darganfod traethau gorau a glanaf Prydain.

Pan fyddwch wedi cyrraedd y traeth, mae archwilio'r glannau yn hwyl a sbri i'r teulu cyfan. Gallwch ddarganfod byd newydd o fywyd gwyllt mewn pyllau bas ymysg creigiau a thywod.

Er na fydd mwyafrif y creaduriaid yn eich niweidio, mae môr-wiberod, sglefrod môr ac anemonïau yn gyffredin, a gallant achosi anafiadau poenus, felly cofiwch edrych yn hytrach na chyffwrdd. Er mwyn cadw bywyd gwyllt y traeth a'ch hunain yn ddiogel, mae'r GCF yn dweud:

- gadewch anifeiliaid yn y man cawsoch hyd iddynt
- byddwch yn ofalus wrth godi a gosod unrhyw greigiau yn ôl yn eu lle – mae yna anifeiliaid oddi tanynt sydd eu hangen ar gyfer lloches
- gadewch wymon sy'n sownd i'r traeth – mae yna ddigonedd o wymon rhydd ar y traeth
- peidiwch â cherdded trwy byllau cerrig
- cadwch i ffwrdd o glogwyni pan fyddwch yn chwarae.



PLANT AR GOLL

Mae plant yn fwyaf diogel pan maent yn cael eu goruchwylio. Pan fyddwch yn cyrraedd y traeth, cytunwch ar fan cyfarfod rhag ofn i chi gael eich gwahanu. Os oes gan y traeth gynllun diogelwch plant, sy'n defnyddio bandiau arddwrn neu docynnau, cymerwch ran. Maen nhw'n rhad ac am ddim, ac maen nhw'n gweithio.

Os yw eich plentyn yn mynd ar goll:

- edrychwch o'ch cwmpas yn ofalus yn gyntaf, gan sicrhau bod
 - plant eraill yn parhau i gael eu monitro
- cysylltwch ag achubwr bywydau, warden y traeth, swyddog lan y môr neu'r heddlu, a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddynt
- rhowch wybod i bawb sy'n chwilio pan fyddwch wedi dod o hyd i'r plentyn.

HERIO'R HAUL



Gall llosg haul ddifethaf eich gwyliau, a chynyddu'r risg o ganser y croen yn nes ymlaen yn eich bywyd. Yn ôl Skcin, elusen canser y croen Karen Clifford, rydym yn profi dros hanner yr haul rydym yn dod i gysylltiad ag ef yn ystod ein bywyd cyn i ni droi'n 21 oed.

Felly, byddwch yn ddiogel yn yr haf, a dilynwch y chwe cham i'ch diogelu rhag yr haul:

- Eli haul – taenwch eli haul SPF 30+ sy'n dal dŵr bob dwy awr
- Het haul – gwisgwch het lydan sy'n cysgodi eich wyneb, eich gwddf a'ch clustiau
- Sbectol haul – gwisgwch sbectol haul sy'n diogelu eich llygaid rhag pelydrau UV
- Ysgwyddau – gwisgwch grys-t neu siwt amddiffyn UV i blant, a chofiwch orchuddio eich ysgwyddau
- Cysgod – ewch i'r cysgod, yn enwedig yn ystod adeg gynhesaf y dydd, rhwng 11am a 3pm, pan fydd y pelydrau UV ar eu cryfaf
- Yfwch ddigonedd o ddŵr.

Am ragor o wybodaeth am ddiogelwch rhag yr haul, ewch i skcin.org



TRIN PIGIAD



MÔR-WIBEROD

Dyma bysgod plaen yr olwg sydd weithiau'n swatio yn y tywod, mewn dŵr sydd ychydig gentimetrau o ddyfnder. Bydd môr-wiber yn codi meingefn pigog i amddiffyn ei hun os bydd rhywun yn sefyll arno – aw! Gosodwch yr ardal a effeithiwyd mewn dŵr mor boeth â phosibl. Profwch y dŵr yn gyntaf fel nad ydych yn llosgi'r croen.



SGLEFROD MÔR

Yn y DU, mae mwyafrif y pigiadau gan sglefrod môr yn ysgafn, a gallwch eu trin yn syml:

- Crafwch y tentaclau sy'n weddill i ffwrdd; a pheidiwch â rhwbio (osgoi rhagor o bigiadau)
- Golchwch y croen yn nŵr y môr
- Gall dŵr ffres a phaciau oer waethygu'r boen – dylech osgoi'r rhain
- Nid yw finegr yn helpu gyda phigiadau gan sglefrod môr yn y DU Mae sglefrod môr hefyd yn fwyd i grwbano! Helpwch y GCF i ddysgu mwy am yr ymwelwyr prin hyn trwy gofnodi'r sglefrod môr rydych yn eu gweld ar mcsuk.org.



ANEMONÏAU

Mae anemonïau yn glynu wrth greigiau. Maent yn greaduriaid sydd â chyrrff meddal, a all achosi rash cas os ydych yn eu cyffwrdd - ond ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn cael eu heffeithio.

GWISGWCH RYWBETH I'CH AMDDIFFYN!



SIWTIAU GWLYB

Bydd siwt wlyb yn eich cadw'n gynnes ac yn gyfforddus, sy'n galluogi eich corff i berfformio'n fwy effeithlon.

Caiff siwtiau gwlyb eu creu o neoprene, ac maent wedi eu dylunio er mwyn cynnal tymheredd craidd eich corff a'ch amddiffyn rhag yr elfennau. Maent yn gweithio trwy adael ychydig o ddŵr i mewn a'i ddal yn agos at eich corff. Yna, mae'r dŵr yn cynhesu oherwydd yr egni naturiol sy'n cael ei greu wrth i chi wneud ymarfer corff. Am y rheswm hwn, mae'n bwysig eich bod yn dewis siwt sy'n eich ffittio'n dda, er mwyn osgoi cael eich llenwi â dŵr oer. Dylech fynd i'r siop siwtiau gwlyb leol er mwyn cael eich ffittio'n iawn ar gyfer siwt wlyb – yn enwedig os mai dyma yw eich siwt gyntaf.

Caiff trwch y siwt wlyb ei fesur yn ôl milimetrau'r neoprene: y mwyafrif trwchus yw'r siwt, y mwyafrif o inswleiddio a gewch. Fel rheol gyffredinol yn y DU, mae'r mwyafrif yn defnyddio siwtiau llawn, sy'n golygu breichiau hir a choesau hir.

- **5:3 = Siwt aeaf** tua Tach-Maw (5mm canol neoprene, 3mm ar y coesau a'r breichiau)
- **4:3 = Siwt wanwyn** tua Ebr-Hyd (4mm canol neoprene, 3mm ar y coesau a'r breichiau)
- **3:2 = Siwt haf** tua Meh-Med (3mm canol neoprene, 2mm ar y coesau a'r breichiau).



DYFAIS RHOI ARWYDDION

Os ydych yn mynd i drafferthion, cewch eich temtio i geisio nofio i'r lan, ond dylech aros gyda'ch offer bob tro, gan y bydd yn eich helpu i arnofio ac yn eich gwneud yn haws i'ch darganfod mewn argyfwng. Mae chwiban yn ffordd syml ac effeithiol o alw am help pan fyddwch yn agos at y lan. Pan fyddwch yn mentro yn bellach o'r lan, ewch â dull addas o alw am help (radio amledd uchel iawn sydd â batri llawn ac sy'n dal dŵr neu fflêr argyfwng). Peidiwch ag anghofio bod yr arwydd argyfwng rhyngwladol, sef chwifio breichiau a gweddï am help, yn dal i weithio!



RHEOLAU SYRFFIO



HELMED A CHWFL

Er mwyn amddiffyn eich pen, dylech wisgo helmed wrth i chi ddysgu. Gallwch wisgo cwfl (hood) neoprene os ydych yn oeri'n hawdd.



CYMORTH ARNOFIO

Mae cymorth arnofio yn ffordd wych o adeiladu eich hyder os nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn y dŵr. Dylai'r cymorth arnofio fod â lleiafswm hynofedd o 50 Newton.



BŴTS A MENIG

Mae bŵts a menig hefyd ar gael i inswleiddio, amddiffyn a rhoi grip ychwanegol.



Er mwyn mwynhau syrffio cymaint â phosibl, ac i gadw eich hun a phobl eraill yn ddiogel wrth dacllo'r tonnau, dylech ddeall rheolau syrffio. Dyma rai argymhellion syml sy'n berthnasol i bob syrffwr ar y tonnau. Os byddwch yn ansicr, gofynnwch i achubwr bywydau esbonio neu cysylltwch â Surfing GB.



YR AGOSAF AT Y BRIG SYDD Â'R FLAENORIAETH



PEIDIWCH Â NADREDDU



Y PELLAF ALLAN SYDD Â'R FLAENORIAETH



PADLWCH YN LLYDAN, NID TRWY'R BRIG



PEIDIWCH Â GOLLWNG I MEWN



OS BYDDWCH WEDI EICH DAL MEWN TON ARHOSWCH YN Y DŴR GWYN



PEIDIWCH Â THAFLU EICH BWRDD



PEIDIWCH Â PHLYMIO Â'CH PEN YN GYNTAF

DDE! ✓

CHWITH! ✓

Y CYNTAF AR EI DRAED NEU AR Y DON SYDD Â'R FLAENORIAETH CYFATHREBWCH - GWAEDDWCH DDE NEU CHWITH

YR AMGYLCHEDD

Mae ein harfordir yn gartref i rai o'r cynefinoedd a rhywogaethau pwysicaf, ac mae rhai ardaloedd wedi eu diogelu. Mae'r rhain yn amrywio rhwng safleoedd statudol o bwysigrwydd cenedlaethol neu ryngwladol, a safleoedd o bwysigrwydd lleol nad ydynt yn statudol. Mae llai na 1% o ddŵr y DU wedi ei ddiogelu'n llwyr, felly rydym yn rhannu'r cyfrifoldeb pan fyddwn yn ymweld â'r arfordir.

Er mwyn amddiffyn bywyd gwyllt lleol, efallai y bydd gan rai safleoedd gyfyngiadau ar weithgareddau chwaraeon dŵr penodol, a dylech wirio hyn cyn i chi fynd. Dylid gwneud yr holl weithgareddau syrffio yn ofalus, er mwyn peidio â niweidio amgylcheddau bregus fel twyni a riff meddal, yn enwedig mewn ardaloedd sensitif, neu lle mae niferoedd uchel o bobl yn defnyddio'r traeth. Gall adar fod yn arbennig o sensitif i darfu, felly cofiwch osgoi safleoedd nythu neu glwydo, yn enwedig pan fydd y llanw'n uchel.

Gallwch weld cyngor, arweiniad ymarferol ac enghreifftiau o reoli ystod o weithgareddau ar dir, ar y dŵr neu yn yr awyr ar wefan Best of Both Worlds ar bobw.co.uk. Gan ddibynnu ar eich lleoliad yn y DU neu Iwerddon, edrychwch ar y gwefannau hyn i ddarganfod a yw'r traeth mewn safle a ddiogelir, a pha gynefinoedd a rhywogaethau y gallwch eu gweld:

Natural England
naturalengland.org.uk
Cyngor Cefn Gwlad Cymru
ccw.gov.uk
Northern Ireland Environment Agency
doeni.gov.uk/niea
Scottish Natural Heritage
snh.gov.uk



Dylech gael gwerau pan fyddwch yn dechrau arni, a dylech syrffio gyda chyfaill bob tro!

Micah Lester Hyfforddwr Syrffio

SYRFFIO A CHORFF-FYRDDIO



Surfing GB yw corff llywodraethu'r DU ar gyfer syrffio a chorff-fyrddio. Am ragor o wybodaeth, canolfannau hyfforddi achrededig ac ysgolion cydnabyddedig, ewch i surfinggb.com.

CYFARPAR

Yn ogystal â'r cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd angen yr offer canlynol arnoch er mwyn dechrau arni:



Bwrdd – pan fyddwch yn dewis bwrdd, bydd angen i chi ystyried eich taldra, pwysau a gallu. Pan rydych yn dechrau arni, bydd bwrdd sbwng meddal yn ddelfrydol, gan ei fod yn drwchus ac yn llydan, sy'n ei wneud yn haws i arnofio, padlo a dal tonnau.

Tennyn – dylech ei wisgo o gwmpas pigwrn eich troed gefn rhag ofn i chi golli eich bwrdd os byddwch yn syrthio!

Cwyr – taenwch hwn ar eich bwrdd i roi grip i chi.

Esgyll – mae'r rhain yn hanfodol wrth gorff-fyrddio, er mwyn eich helpu i ddal y tonnau a nofio yn erbyn cerrynt cryf.

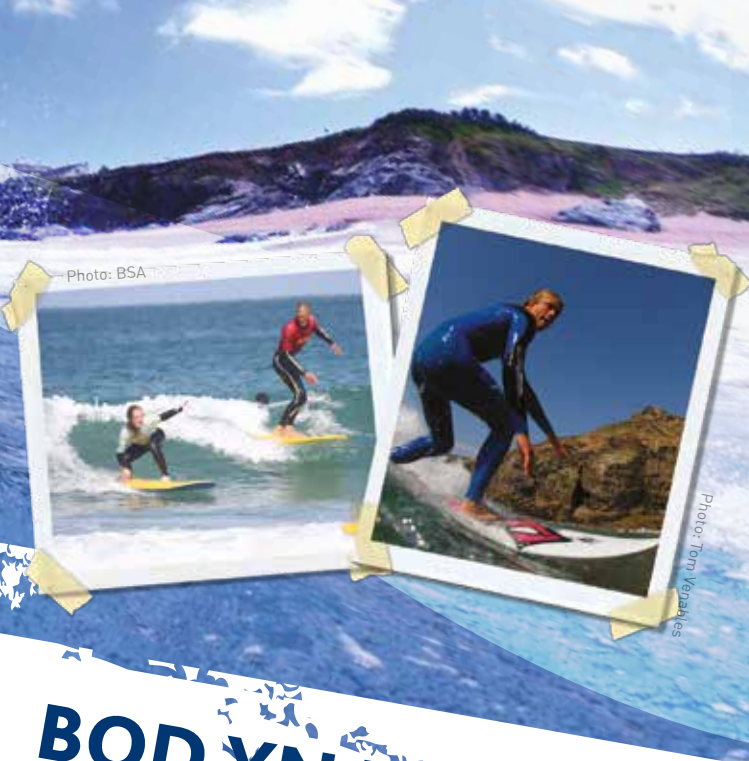


Photo: BSA

Photo: Tom Venables

BOD YN DDIOGEL

DYLECH WNEUD Y CANLYNOL BOB TRO:

- gwisgo tennyn corff-fyrddio ar eich arddwrn rhag ofn i chi gollu eich bwrdd
- gwirio eich cyfarpar am unrhyw niwed cyn eu defnyddio
- ystyried y bobl eraill yn y dŵr – dysgwch y rheolau syrffio a phwy sydd â'r hawl i wneud beth.

⊘ PEIDIWCH BYTH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

- gadael eich bwrdd – bydd yn eich helpu i arnofio mewn argyfwng, ac yn eich gwneud yn haws i'ch darganfod
- mynd ar eich pen eich hun
- mynd ar y dŵr mewn amodau sydd y tu hwnt i'ch gallu.



BORDHWYLIO

RYA

Yr RYA (Royal Yachting Association) yw corff llywodraethu'r DU ar gyfer bordhwyllo, hwyllo a chychod wedi'u pweru. Am wybodaeth am gyrsiau a chanolfannau hyfforddi cydnabyddedig, ewch i rya.org.uk.

CYFARPAR

Yn ogystal â'r cyfarpar personol a diogelwch sylfaenol, bydd angen yr offer canlynol arnoch cyn dechrau arni:



Photo: RYA

Photo: Naish

Photo: RYA

Bwrdd – dylai bwrdd delfrydol i ddechreuwr fod yn llydan, yn gadarn ac yn gallu arnofio.

Dechreurr/rhywun sy'n gwella: 170-220 litr a lled o 80-90cm

Harnais – eich galluogi i ddefnyddio pwysau eich corff, yn hytrach na chryfder eich breichiau, er mwyn rheoli'r hwyl.

Rig – 'peiriant' y bordhwylwr, sef yr hwyl, yr hwylbren, y bŵm a gwaelod yr hwylbren.

'Windsurfing is an exciting and addictive sport. It's a great way to increase fitness, meet new people and explore amazing places. Regardless of your ability, being safe on the water should always be a priority!'

Amanda Van Santen
Prif Hyfforddwr Borthwyllo'r RYA

Photo: RYA



Photo: RYA

BOD YN DDIOGEL

DYLECH WNEUD Y CANLYNOL BOB TRO

- cario ffordd o alw am help, a'i gadw'n agos atoch
- gwirio nad yw eich cyfarpar wedi'u difrodi cyn eu defnyddio
- dweud wrth rywun ble rydych yn mynd a phryd fyddwch yn dychwelyd
- edrych ar ragolygon y tywydd ac amseroedd y llanw
- ystyried y bobl eraill yn y dŵr – dysgwch reolau syrffio a phwy sydd â'r hawl i wneud beth
- gwisgo cymorth arnofio addas sydd wedi'i gymeradwyo.

☞ PEIDIWCH BYTH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

- mynd ar eich pen eich hun
- hwylio mewn gwyntoedd sy'n chwythu tua'r môr heb ddiogelwch cwch gerllaw
 - mynd ar y dŵr mewn amodau sydd y tu hwnt i'ch gallu
- gadael eich bwrdd – bydd yn eich helpu i arnofio mewn argyfwng ac yn eich gwneud yn haws i'ch darganfod
- gadael heb ddyfais rhoi arwyddion neu gyfathrebu..



Photo: Dave Leathbrum

MYND AR GAIAC NEU GANŴ



British Canoeing yw corff llywodraethu'r DU ar gyfer chwaraeon padlo. Am ragor o wybodaeth, canolfannau hyfforddi achrededig neu ysgolion cydnabyddedig, ewch i britishcanoeing.org.uk.

CYFARPAR

Yn ogystal â'r cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd angen yr offer canlynol arnoch cyn dechrau arni:



Cwch – dylai dechreuwyr chwilio am gwch sy'n sefydlog, yn hawdd i'w reoli a'i symud. Sicrhewch fod ganddo stôl droed y gallwch ei addasu, ac, yn ddelfrydol, rhywbeth i gynnal eich cefn, fel bod modd i chi ei addasu ar eich cyfer chi. Mae sawl math gwahanol o gaiac a chanŵ; gofynnwch i arbenigwr am gyngor ar beth sy'n cyd-fynd â'ch anghenion chi.



Padl – mae nifer o wahanol fathau o badl ar gael, gan ddbynnu ar yr hyn y byddwch yn ei wneud; os nad ydych yn siŵr, dylech gael cyngor am y math a'r hyd padl sydd ei angen arnoch.



Rhywbeth i warchod rhag ewyn – mae'r dewis i wisgo rhywbeth i'ch warchod rhag ewyn yn dibynnu ar lefel eich hyfforddiant ac amodau'r dŵr.

'Canwïo yw'r chwaraeon dŵr mwyaf poblogaidd yn y DU, a dyma sy'n tyfu cyflymaf hefyd. Mae dros 1.2 miliwn o bobl yn mwynhau mynd ar ganŵ bob blwyddyn, felly beth am roi cynnig arni!'

Paul Owen
Prif Weithredwr BCU

Photo: Getty Images



Photo: Lara Tipper

Dillad – gall padlo mewn gwynt, glaw neu fôr garw heb ddillad addas arwain at hypothermia, felly gwisgwch ddillad priodol. Gwisgwch haenau o ddillad thermol gyda haenau gwrthwynt neu wrth-ddŵr, neu siwt wlyb os ydych yn bwriadu mynd yn wlyb iawn! Cofiwch wisgo het ar ddiwrnodau heulog neu oer.



BOD YN DDIOGEL

DYLECH WNEUD Y CANLYNOL BOB TRO:

- dweud wrth rywun ble rydych yn mynd a phryd fyddwch yn dychwelyd
- cario ffordd o alw am help, a'i gadw'n agos atoch
- gwirio nad yw eich cyfarpar wedi'u difrodi cyn eu defnyddio
- edrych ar ragolygon y tywydd ac amseroedd y llanw
- dysgu ac ymarfer technegau ar gyfer cwch sydd wedi troi
- lansio a dychwelyd rhwng y baneri du a gwyn
- ystyried y bobl eraill yn y dŵr – dysgwch reolau syrffio a phwy sydd â'r hawl i wneud beth
- gwisgo cymorth arnofio addas sydd wedi'i gymeradwyo a helmed.

PEIDIWCH BYTH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

- mynd ar eich pen eich hun
- gadael eich cwch – bydd yn eich helpu i arnofio mewn argyfwng ac yn eich gwneud yn haws i'ch darganfod
- mynd ar y dŵr mewn amodau sydd y tu hwnt i'ch gallu
- gadael heb ddyfais rhoi arwyddion neu gyfathrebu
- tanbrizio grym natur a bod yn ymwybodol o'ch amgylchedd..



BARCUDFYRDDIO



British Kitesports yw corff llywodraethu'r DU ar gyfer chwaraeon barcud. Am ragor o wybodaeth, clybiau ac ysgolion hyfforddi cydnabyddedig, ewch i britishkitesports.org.

CYFARPAR

Yn ogystal â'r cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd angen yr offer canlynol arnoch cyn dechrau arni:



Barcud ail-lansiadwy – mae'r rhain wedi eu llenwi ag aer gyda phwmp er mwyn rhoi ysgafnder a strwythur i'r fframwaith. Caiff y barcud ei greu gan ddefnyddio ripstop a dacron gradd forol.



Bar a llinellau – cael eu defnyddio fel cysylltiad i'r barcud, ac fel ffordd o llywio; hefyd, mae'r holl ddyfeisiau diogelwch sy'n eich galluogi i ddiffodd y barcud yn syth wedi eu hymgorffori ynddynt.



Byrddau – mae'r rhain yn dod mewn sawl maint gwahanol; rhai â dau ben yw'r rhai mwyaf cyffredin, a gallwch eu tywys i unrhyw gyfeiriad, a defnyddir byrddau syrffio pan fydd tonau.



Harnais – mae hyn yn galluogi eich corff i gymryd llwyth a phŵer y barcud tra bod eich breichiau yn llywio ac yn rheoli'r barcud.

'Mae barcudfyrrddio yn rhyfeddol; un diwrnod gallwch wneud triciau, a'r diwrnod canlynol gallwch fod ymysg y tonnau ar fwrdd syrffio. Mae'n bwysig eich bod yn cael gwersi mewn ysgol BKSA i ddysgu'r gamp gyffrous hon yn hawdd ac yn ddiogel'

Sam Light
Pencampwr Dull Rhydd y DU

Photo: BKSA



BARCUDFYRDDIO

BOD YN DDIOGEL

DYLECH WNEUD Y CANLYNOL BOB TRO:

- dweud wrth rywun ble rydych yn mynd a phryd fyddwch yn dychwelyd
- gwirio nad yw eich cyfarpar wedi cael niwed cyn eu defnyddio
- gwisgo tennyn eich barcud
- ystyried y bobl eraill yn y dŵr – dysgwch reolau syrffio a phwy sydd â'r hawl i wneud beth
- clymwch eich barcud yn dynn pan fyddwch ar y traeth a rholiwch y llinellau os nad ydych yn eu defnyddio
- gwisgo cymorth arnofio addas sydd wedi'i gymeradwyo a helmed.

PEIDIWCH BYTH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

- mynd ar y dŵr mewn amodau sydd y tu hwnt i'ch gallu
- gadael i rywun sydd heb ei hyfforddi i lanio a lansio eich barcud
- mynd ar fwrdd neu lansio ger pobl, anifeiliaid na gwrthrychau ar y traeth ar y tir nac yn y dŵr
- hwylio mewn gwyntoedd sy'n chwythu tua'r môr heb ddiogelwch cwch gerllaw.

Photo: NAISH



CHWARAEON PADLO SEFYLL



Y BSUPA (British Stand Up Paddle Association) yw corff llywodraethu'r DU ar gyfer chwaraeon padlo sefyll. Am ragor o wybodaeth, canolfannau hyfforddi achrededig ac ysgolion cydnabyddedig, ewch i bsupa.org.uk.

CYFARPAR

Ynghyd â'r cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd angen yr offer canlynol arnoch cyn dechrau arni:



Bwrdd padlo – pob lliw a llun, o tua 2.5m i 5.5m. Dylech ddechrau gyda bwrdd sydd â hyd o tua 3.4m a lled o 75cm.

Padl – mae angen padl dda arnoch, mor hir â'ch taldra ac ychwanegu 20cm.

Tennyn – defnyddiwch dennyn cadarn, sydd â'r un hyd â'r bwrdd.

'Mae defnyddio bwrdd padlo sefyll yn llawer o hwyl ar ddŵr fflat ac mewn tonnau; mae'n chwaraeon sy'n wych ar gyfer y teulu cyfan, ac mae ganddo sawl mantais yn ymwneud ag iechyd, gan gynnwys ffitrwydd ar y cyfan a chryfder eich craidd, ac mae'n gwella straen.'

Simon Bassett
Prif Hyfforddwr BSUPA

Photo: BSUPA

Photo: Jan Parker

Photo: BSUPA

BOD YN DDIOGEL

DYLECH WNEUD Y CANLYNOL BOB TRO:

- dweud wrth rywun ble rydych yn mynd a phryd fyddwch yn dychwelyd
- gwisgo eich tennyn er mwyn osgoi colli eich bwrdd
- edrych ar ragolygon y tywydd ac amseroedd y llanw
- ystyried y bobl eraill yn y dŵr – dysgwch reolau syrffio a phwy sydd â'r hawl i wneud beth
- dod o hyd i fan tawelach os yw'r rhes yn rhy brysur.

PEIDIWCH BYTH Â GWNEUD Y CANLYNOL:

- mynd ar eich pen eich hun
- gadael heb ddyfais rhoi arwyddion neu gyfathrebu.
- hwylio mewn gwyntoedd sy'n chwythu tua'r môr heb ddiogelwch cwch gerllaw
- tanbrizio grym natur a bod yn ymwybodol o'ch amgylchedd
- gadael eich bwrdd – bydd yn eich helpu i arnofio mewn argyfwng ac yn eich gwneud yn haws i'ch darganfod
- mynd ar y dŵr mewn amodau sydd y tu hwnt i'ch gallu.

NI YW'R RNLI

YR ELUSEN SY'N ACHUB BYWYDAU AR Y MÔR

MAE POBL YN MYND I DRAFFERTHION AR Y MÔR BOB DYDD. AC MAE'R RNLI YMA I'CH HELPU. ERS EIN SEFYDLU YN 1824, MAE CRIWIAU BAD ACHUB AC ACHUBWYR BYWYD WEDI ACHUB DROS 142,000 O BOBL.

YN 2016 YN UNIG, ACHUBWYD 558 O FYWYDAU.

Yn y DU ac Iwerddon, mae 237 o orsafoedd bad achub yn darparu gwasanaeth achub 24 awr, ar hyd 19,000 o filltiroedd o arfordir. Ar yr un pryd, mae gan 240 o draethau yn y DU ac Ynysoedd y Sianel achubwyr bywyd tymhorol, ac mae ein Tîm Achub Llifogydd ar alw i'ch helpu yn ystod llifogydd.

Yn 2016, achubbodd criwiau RNLI 8,643 o bobl, ac ymatebodd achubwyr bywyd i 16,500 o ddigwyddiadau.

Mae ein Tîm Rhyngwladol yn gweithio gyda phartneriaid i fynd i'r afael â boddi mewn cymunedau sydd mewn perygl ledled y byd. Ac ar draws y DU ac Iwerddon, mae timau diogelwch cymunedol yn helpu i esbonio'r risgiau a rhannu gwybodaeth am ddiogelwch.

MAE DROS 22,000 O WIRFODDOLWYR RNLI YN CODI ARIAN ER MWYN CEFNOGI EIN GWAITH ACHUB BYWYDAU.

Pan fydd rhywun yn boddi yn y tonnau, mae pob eiliad yn cyfrif, felly mae angen achubwyr bywyd arbenigol ar y traethau sy'n barod i weithredu. Mae tua 95% o waith ein hachubwyr bywyd yn ataliol – maen nhw'n edrych am broblemau posibl cyn iddynt ddatblygu i fod yn rhywbeth gwaeth, a rhoi cyngor diogelwch a gwybodaeth ddefnyddiol i'r ymwelwyr ar y traeth. Yn 2016, cymerodd ein hachubwyr bywyd 2.79 miliwn o gamau ataliol.

CHI SY'N EIN HARIANNU

Nod RNLI yw parhau i ehangu ei wasanaethau achub bywyd ar hyd yr arfordir. Fel elusen, mae RNLI yn dibynnu ar gymorth ariannol gwirfoddol, gan gynnwys anrhegion mewn ewyllsion, sy'n ein helpu i ariannu 6 lansiad bad achub ym mhob 10.

Gyda mwy o bobl yn defnyddio ein traethau a'r môr, mae'r pwysau ar ein gwasanaethau yn fwy nac erioed, ac ein costau cynnal ar gyfer 2016 oedd £177.3 miliwn (€206.6 miliwn), sef tua £485,000 (€566,027) bob dydd.

P'un a ydych yn gwirfoddoli eich amser, yn codi arian, yn cofio amdanom yn eich ewylllys, neu yn prynu anrheg yn un o'n siopau, mae'r RNLI yn dibynnu ar eich cymorth hael er mwyn achub bywydau ar y môr. Byddai hyn yn amhosibl heboch chi.

CYNGOR A GWYBODAETH AM ACHUB BYWYDAU

Mae amrywiaeth o adnoddau a chyngor ymarferol ar gael yn rhad ac am ddim ar RNLI.org/RespectTheWater sy'n hyrwyddo diogelwch ar y môr, ar y traethau ac yn ymwneud â physgota masnachol, ac i roi cymorth i athrawon mewn ysgolion cynradd ac uwchradd.

POBL ARFEROL, CAMAU RHYFEDDOL

Mae pobl o bob cefndir yn helpu RNLI i achub bywydau ar y môr. Mae miloedd o bobl yn gwirfoddoli i fod yn aelodau o'r criw, achubwyr bywyd, helpwyr ar y lan, aelodau'r pwyllgor ac i godi arian, ac maent yn rhoi eu hamser, eu sgiliau a'u hymroddiad, wedi eu cynorthwyo gan staff arbenigol.

Mae hyfforddiant yn hanfodol – mae'n troi gwirfoddolwyr yn achubwyr bywydau. Bob blwyddyn, mae'r RNLI yn cyflwyno hyfforddiant o'r ansawdd uchaf yn ei goleg yn Poole, yn ei orsafoedd bad achub ac ar y traethau.

Ffoniwch 0300 300 9990 (yn y DU) neu 1800 991 802 (Iwerddon) neu ewch i RNLI.org er mwyn cyfrannu arian nawr, ac i'n helpu i achub bywydau ar y môr. Diolch.





Lifeboats

Os byddwch yn gweld rhywun mewn trafferthion, peidiwch byth â cheisio eu hachub.

Ffoniwch **999** neu **112**

a gofynnwch am Wylwyr y Glannau.



Stamp y sefydliad/clwb

Royal National Lifeboat Institution
West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ
Ffôn: 0300 300 9990
E-bost: Community_Safety@rnli.org.uk
RNLI.org/RespectTheWater

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) a'r Alban (SC037736). Rhif elusen gofrestredig 20003326 yng Ngweriniaeth Iwerddon

Cod SAP: BEA019