Lifeguards

RESPECT THE WATER

YN Y SYRFF

Eich canllaw i chwaraeon syrff diogel

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

YN Y SYRFF

CYFLWYNIAD

Mae gan y DU forlin hardd felly nid yw'n syndod bod miloedd o bobl bob blwyddyn yn cymryd rhan mewn chwaraeon dŵr arfordirol cyffrous. Mae'r gweithgareddau hyn yn ddifyr iawn ac yn ffurfio rhan o ffordd iach o fyw ond rydym yn eich annog i ystyried eich diogelwch hefyd.

Bob blwyddyn rydym yn ymateb i oddeutu 1,500 o ddigwyddiadau cysylltiedig â chwaraeon syrff. Oherwydd hyn mae'r RNLI yn argymell, cyn cychwyn unrhyw chwaraeon dŵr, dylech geisio cyngor gan ganolfan hyfforddi achrededig neu ysgol a gydnabyddir.

Unwaith eich bod wedi derbyn hyfforddiant yn eich chwaraeon dŵr o ddewis a'ch bod yn dymuno ymarfer, dylech ddewis traeth ag achubwyr bywydau bob tro. I ganfod eich traeth agosaf ag achubwyr bywydau ewch ar-lein a mynd i **RNLI.org/beach**.

Mae tudalennau agoriadol y ganllaw hon yn llawn cynghorion defnyddiol i'ch helpu i ddeall amgylchedd y traeth a'ch cadw'n ddiogel yn y syrff. Yna byddwch yn canfod cynghorion diogelwch sy'n benodol i chwaraeon a chyfarpar a argymhellir, yn ogystal â manylion cyswllt y cyrff llywodraethu ar gyfer y chwaraeon syrffio mwyaf poblogaidd.

Defnyddiwch y ganllaw hon fel man cychwyn i gael amser gwych yn y tonnau yr Haf hwn!

Mwynhewch!

Tîm RNLI

Yn y ganllaw hon gwelwch ddau fath o symbol rhybudd:

⚠ **Mae hwn yn berygl i wylio amdano – cymerwch ofal!**

🚫 **Mae hwn yn arwydd gwahardd - peidiwch â'i wneud!**

DEALL BANERI

Wrth gyrraedd traeth ag achubwyr bywydau bydd angen ichi wybod am eich baneri:

BANERI COCH A MELYN
Ardal ag achubwyr bywydau. Y lle diogelach i nofio, corff-fyrddio a defnyddio eitemau pwmpiadwy.

BANERI SGWAROG DU A GWYN
Ar gyfer byrddau syrffio, byrddau padlo sefyll-i fyny,caiacau a badau eraill heb bŵer. Ardal lansio ac adfer ar gyfer barcudfyrddio a bordhwylio. Peidiwch byth â nofio na chorff-fyrddio yma.

BANER GOCH
Perygl! Peidiwch byth â mynd yn y dŵr o dan unrhyw amgylchiadau pan yw'r faner goch yn hedfan.

HOSAN WYNT OREN
Mae'n rhybuddio am amodau ar y môr neu wyntoedd cryf. Peidiwch byth â defnyddio eitemau pwmpiadwy pan yw'r hosan yn hedfan.

Pan fyddwch yn dysgu, peidiwch byth â barcudfyrddio, bordhwylio na defnyddio byrddau padlo sefyll-i-fyny pan yw'r gwynt yn chwythu tua'r môr.

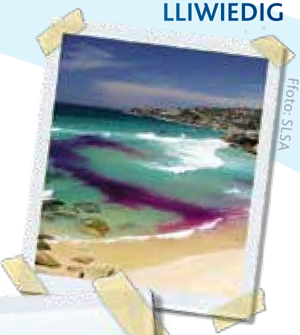
DEALL RASYS

MAE CERHYNTAU RAS YN GERHYNTAU CRYF A ALL EICH CYMRYD YN GYFLYM O DDŴR BAS I DDŴR ALLAN O'CH DYFNDER

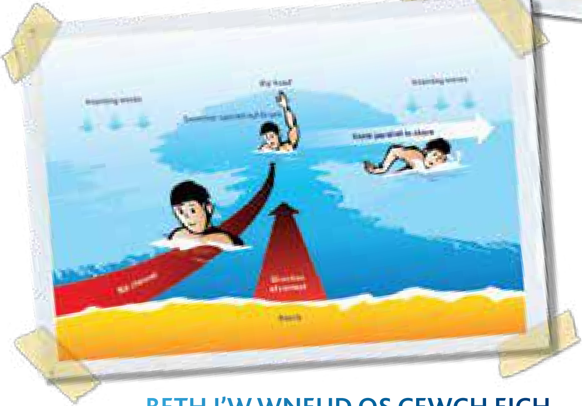
Bydd achubwyr bywydau'n dangos ichi sut allwch osgoi cerhyntau ras ond os cewch eich dal gan un:

- arhoswch yn ddigyffro – peidiwch â chynhyrfu
- os gallwch sefyll, cerddwch drwy'r dŵr yn lle nofio
- daliwch afael ar eich bwrdd neu ddingi i'ch helpu i arnofio
- codwch eich llaw a gweiddi am help
- peidiwch byth â cheisio nofio'n uniongyrchol yn erbyn y ras neu byddwch yn mynd yn flinedig
- nofiwch gyfochrog â'r traeth tan eich bod yn rhydd rhag y ras, yna anelwch am y lan
- os gwelwch rywun arall mewn trafferth, rhybuddiwch yr achubwyr bywydau neu ffonio 999 neu 112 a gofyn am Gwylwyr y Glannau.

CERRYNT RAS A DDANGOSIR GYDA LLIFYN LLIWIEDIG



Ffoto: SLSA



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

TONNAU

Ffurfir tonnau gan y gwynt yn chwythu ar draws wyneb y môr. Hefyd bydd serthrwydd traeth yn effeithio ar faint a math y don.

Ffoto: RNLI/Greg Spray

Mae **tonnau sy'n gollwng** yn ddelfrydol ar gyfer reidwyr newydd o fyrddau gan eu bod yn torri'n gyson. Dechreuwch yn y dŵr gwyn bas cyn cynyddu i ddŵr dyfnach a thonnau sydd heb dorri.

Mae **tonnau sy'n dympio** neu sy'n torri'n drwm wrth y glan i'w hosgoi. Mae'r tonnau hyn yn torri'n gyflym â llawer o rym sy'n eu gwneud yn beryglus ar gyfer dechreuwyr.

Ffoto: RNLI

LLANWAU

Gall traeth ymddangos fel maes chwarae anferth, ond gall y llanw ddod i mewn yn syfrdanol gyflym. Mae llawer o enghreifftiau o achub gan fadau achub ac achubwyr bywydau yn ymwneud â phobl sy'n cael eu dal gan y dŵr sy'n codi. Er mwyn atal hyn rhag digwydd i chi, gofynnwch am wybodaeth ar lanwau lleol gan yr Harbwrfeistr, y ganolfan croeso a rhai fannau manwerthu ar lan y môr. Cadwch lygad bob tro am gyfeiriad y llanw pan fyddwch ar y traeth.

IECHYD

PARATOADAU

Cyn ichi fynd yn y dŵr mae'n bwysig ystyried eich ffitrwydd personol gan y gall y môr fod yn amgylchedd llethol iawn. Nofio yw un o'r gweithgareddau gorau gydol y flwyddyn i helpu i baratoi'ch corff felly rydym yn argymell eich bod yn mynd yn y pwll a dechrau ymarfer nawr! Ond byddwch yn ymwybodol y gall nofio yn y môr fod yn fwy heriol na'r pwll felly cyn ichi ddechrau chwaraeon dŵr mae'n werth neidio i mewn rhwng y baneri coch a melyn ac ymgyfarwyddo â'r amodau.

BYDDWCH YN GALL YN YR HAUL

Gall llosg haul ddinistrio'ch gwyliau a chynyddu'r risg o gael ganser y croen nes ymlaen yn eich bywyd. Yn ôl ein ffrindiau yn Elusen Canser y Groen Karen Clifford, Skcin, rydym yn profi dros hanner datguddiad ein bywyd i'r haul cyn ein bod yn cyrraedd 21 oed.

Felly, cadwch yn ddiogel yr Haf hwn a dilynwch y pum pwynt pwysig ynghylch diogelwch haul:

- **Sgrîn haul** – defnyddiwch sgrîn haul SPF 30+ sbectrwm-eang gwrth-ddŵr bob dwy awr
- **Het haul** – gwisgwch het ag ymyl eang sy'n cysgodi'ch wyneb, gwddf a chlustiau
- **Sbectol haul** – gwisgwch sbectol haul cofleidiol â diogelwch UV i gysgodi'ch llygaid
- **Ysgwyddau** – gwisgwch grys-T, neu siwt ddiogelwch UV ar gyfer plant a chofiwch orchuddio'ch ysgwyddau
- **Cysgod** – chwiliwch am gysgod, yn arbennig yn ystod amser poethach y dydd rhwng 11am and 3pm pan yw treiddiad UV ar ei gryfaf.

Am ragor o wybodaeth ar ddiogelwch haul ewch i **skcin.org**

A

DIOGELWCH

TRIN BRATHIAD

PYSGOD BWYELL

Mae'r rhain yn bysgod plaen sydd weithiau'n nythu yn y tywod, mewn dŵr sydd ond ychydig o centimedrau o ddyfnder. Bydd pysgodyn bwyell yn codi pigyn miniog ar ei gefn i'w hunan-amddiffyn os ydych yn cerdded arno – aw! Rhowch y man a effeithir mewn dŵr sydd mor boeth ag y gallwch ei ddioddef. Profwch y dŵr yn gyntaf er mwyn peidio â sgaldio'r person sydd wedi'i bigo.

SGLEFROD FÔR

Os cewch eich pigo gan sglefren fôr, peidiwch â'i rwbio gan y bydd hyn yn peri i'r poen gynyddu. Chwistrellwch yr ardal yn ysgafn â dŵr hallt a gosodwch glwt gwasgu oer os yw ar gael. Os yw symptomau difrifol ac/neu sy'n peryglu bywyd yn bresennol, ceisiwch sylw meddygol ar unwaith.
Os gwelwch sglefren fôr, gallwch adrodd amdano wrth y Gymdeithas Gadwraeth Morol yn **mcsuk.org**.

BOB TRO GWISGWCH WISG DDIOGELU

SIWTIAU GWLYB

Bydd siwt gwlyb yn eich cadw'n gynnes a chysurus, gan ganiatáu i'ch corff berfformio'n fwy effeithlon.

Fel arfer gwneir siwtiau gwlyb o neopren ac fe'u cynllunir i gynnal tymheredd craidd eich corff a'ch diogelu rhag y tywydd. Maent yn gweithio trwy adael ychydig o ddŵr i mewn, yn ei ddal nesaf at eich corff, sydd wedyn yn cynhesu o'r ynni naturiol a gynhyrchir yn ystod ymarfer. Oherwydd hyn mae'n hanfodol dewis siwt sy'n ffitio'n dda er mwyn osgoi iddo gael ei lifolchi â dŵr oer. Mae ymweliad â'ch siop siwtiau gwlyb lleol yn wir bwysig wrth gael eich ffitio'n gywir am siwt gwlyb – yn arbennig os mai eich siwt gwlyb cyntaf ydyw.

Mesurir trwch siwt gwlyb mewn milimedrau o neopren: po fwyaf trwchus y siwt po fwyaf yr insiwleiddiad.

Fel rheol gyffredinol yn y DU mae'r mwyafrif o bobl yn defnyddio siwtiau llawn, sy'n golygu breichiau hir a choesau hir:

- **5:3 = Siwt gaeaf** oddeutu Tach – Maw (craidd neopren 5mm, coesau a breichiau 3mm)
- **4:3 = Siwt gwanwyn** oddeutu Ebr – Hyd (craidd neopren 4mm, coesau a breichiau 3mm)
- **3:2 = Siwt haf** oddeutu Meh - Med (craidd neopren 3mm, coesau a breichiau 2mm)

FFoto: RYA

DYFAIS RHOI ARWYDD

Os ewch i drafferthion mae'n demptasiwn i geisio nofio i ddiogelwch ond dylech bob tro aros gyda'ch cyfarpar gan y bydd yn eich cadw'n arnofio a sicrhau ei fod yn haws eich canfod mewn argyfwng. Mae chwiban yn ddull syml ac effeithiol o alw am help pan fyddwch yn agos i'r lan. Wrth fentro ymhellach o'r lan cariwch ddull addas o alw am help (VHF gwrth-ddŵr wedi'i wefru'n llawn neu ffagliadau). Peidiwch ag anghofio'r signal gofid rhyngwladol sef codi dwylo a gweiddi am help – mae'n dal i weithio!

HELMED A CHWFL
I ddiogelu'ch pen mae'n ddoeth gwisgo helmed bob tro tra'n dysgu. Ceisiwch wisgo cwfl neopren os ydych yn mynd yn oer yn hawdd!

CYMORTH HYNOFEDD
Mae cymorth hynofedd yn fforddwych o greu hyder os nad ydych yn hyderus yn y dŵr. Dylai'r cymorth hynofedd gael hynofedd o 50 Newton o leia.

ESGIDIAU A MENIG
Mae esgidiau a menig ar gael hefyd i ddarparu insiwleiddiad, diogelwch a gafael ychwanegol.

MOESAU'R SYRFFIO

I wneud y mwyaf o'ch mwynhad a'ch cadw eich hunan a phobl eraill yn ddiogel wrth reidio tonnau mae'n bwysig deall moesau'r feiston. Dyma ychydig o gynghorion sylfaenol sy'n gymwys i'r holl reidwyr byrddau sy'n dal tonnau. Os ydych yn ansicr, gofynnwch i achubwr bywydau esbonio neu gysylltwch â Surfing GB.

BLAENORIAETH AGOSAF I'R BRIG

PEIDIWCH Â THROELLI

BLAENORIAETH PELLAF ALLAN

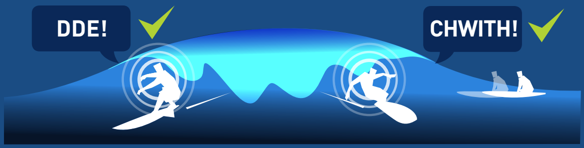
PADLO'N LLYDAN NID TRWY'R BRIG

PEIDIWCH Â GOLLWNG I MEWN

WEDI'I DDAL Y TU MEWN ARHOSWCH YN Y DŴR GWYN

PEIDIWCH Â THAFLU'R BWRDD

PEIDIWCH Â PHLYMIO PEN YN GYNTAF



BLAENORIAETH CYNTAF I'R TRAED NEU AR Y DON
CYFATHREBU GALW CHWITH DDE

AMGYLCHEDD

Mae ein morlin yn cynnal rhai o'r cynefinoedd a rhywogaethau pwysicaf. Er mwyn cydnabod hyn, gwarchodir llawer o ardaloedd oherwydd eu gwerth o ran bywyd gwyllt. Mae'r rhain yn amrywio o safleoedd statudol i safleoedd llai, anstatudol o bwysigrwydd lleol.

I warchod bywyd gwyllt lleol, efallai bydd gan rai safleoedd gyfyngiadau ar weithgareddau chwaraeon syrffio penodol a maen'n bwysig gwirio hyn cyn ichi gychwyn ar eich ffoerdd. Dylidymgymryd a phob gweithgaredd chwaraeon syrffio â gofal er mwyn peidio â niweidio amgylcheddau bregus megis tywynnau a chreigresi meddal, yn arbennig mewn ardaloedd sensitif neu le mae niferoedd uchel o bobl yn defnyddio'r traeth. Gall adar fod ynarbennig o sensitif i aflonyddwch felly cofiwch osgoi safleoedd clwydo neu nythu yn arbennig ar adeg llanw uchel.

Gallwch weld cyngor, cyfarwyddyd ymarferol ac enghreifftiau o reoli ystod o weithgareddau ar y tir, ar ddŵr ac yn yr awyr ar y wefan Best of Both Worlds yn **bobw.co.uk**. Gan ddibynnu ar le rydych chi yn y DU, cymerwch gipolwg ar y gwefannau hyn i ganfod a yw'r traeth rydych chi'n ymweld ag ef mewn safle gwarchodedig a pha gynefinoedd a rhywogaethau gallwch eu gweld:

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

Natural England | Cyngor Cefn Gwlad Cymru Countryside Council for Wales | NIEA Northern Ireland Environment Agency www.ni-environment.gov.uk | Scottish Natural Heritage Dualchas Nàdair na h-Alba All of nature for all of Scotland Nàdar air fad airson Alba air fad

SYRFFIO

Surfing GB yw'r corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer syrffio a chorff-fyrddio. Am ragor o wybodaeth, canolfannau hyfforddi achrededig ac ysgolion a gydnabyddir ewch i **surfinggb.com** neu cysylltwch â **07711 263584**.

CYFARPAR

Heblaw am y cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd arnoch angen y cyfarpar dilynool i roi cychwyn arno:

Bwrdd – wrth ddewis bwrdd mae angen ichi ystyried eich taldra, pwysau a gallu.
Wrth gychwyn, mae bwrdd sbwng meddal yn ddelfrydol gan ei fod yn drwchus a llydan, yn ei wneud yn haws i arnofio, padlo a dal tonnau.

Tennyn – gwisgwch un o gwmpas migwrn eich troed cefn fel na chollwch eich bwrdd os disgynnwch i ffwrdd!

Cwyr – rhowch hwn ar ddec eich bwrdd i roi gafael ichi.

Esgyll – mae'r rhain yn hanfodol wrth gorff-fyrddio i'ch helpu i ddal tonnau a nofio yn erbyn cerhyntau cryf.

'Trefnwch wers bob tro i roi cychwyn arno, syrffiwch gyda ffrind bob tro ond, yn bwysicaf oll, *mwynhewch bob tro!*'

Micah Lester
Hyfforddwr Syrffio

Ffoto: BSA

Photo: Tom Venables

A CHORFF-FYRDDIO

CADW'N DDIOGEL

BOB TRO:

- dilynwch gyngor yr achubwyr bywydau
- gwisgwch dennyn corff-fyrddio o gwmpas eich arddwrn fel na fyddwch yn colli'ch bwrdd
- gwiriwch eich cyfarpar am ddifrod cyn ei ddefnyddio
- corff-fyrddiwch rhwng baneri coch a melyn
- syrffiwch rhwng y baneri du a gwyn
- ystyriwch ddefnyddwyr eraill y dŵr – dysgwch foesau'r syrff a hawliau tramwy.

PEIDIWCH BYTH Â:

- gadael eich bwrdd – bydd yn eich cadw i arnofio mewn argyfwng a'i wneud yn haws i'ch canfod
- mynd ar eich pen eich hunan
- mynd ar y dŵr mewn amodau sy'n uwch na'ch gallu.

BORDHWYLIO

Yr **RYA (Cymdeithas Hwylio Frenhinol)** yw'r Corff llywodraethu Cenedlaethol ar gyfer bordhwylio, hwylio a badau pŵer. I gael gwybodaeth am gyrsiau a chanolfannau hyfforddi cydnabyddedig ewch i **rya.org.uk** neu ffonio **023 8060 4100**.

CYFARPAR

Heblaw am y cyfarpar personol a diogelwch sylfaenol, bydd arnoch angen y cyfarpar dilynol i roi cychwyn arni:

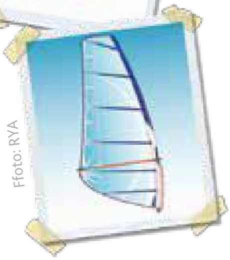
Ffoto: RYA

Bwrdd – dylai bwrdd delfrydol i ddechreuwyr fod yn llydan, gwydn a nofiadwy.

Dechreuwr/ gwellhäwr:
170–220 litr ac
80–90 cm o led

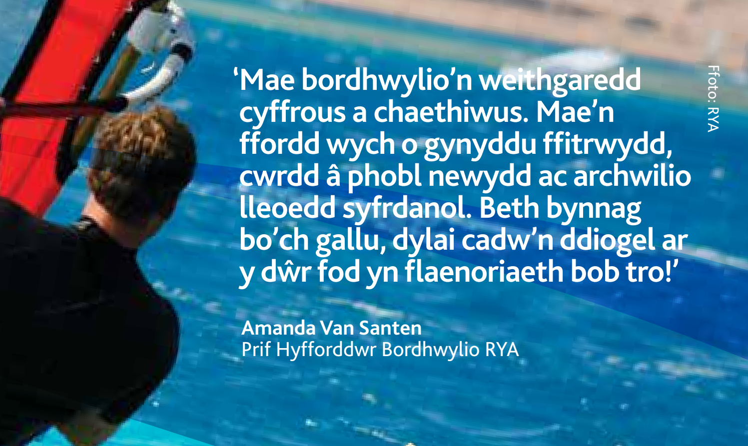
Ffoto: Naish

Harnais – yn eich galluogi i ddefnyddio pwysau'ch corff, yn hytrach na chryfder eich breichiau, i reoli'r hwyl.



Ffoto: RYA

Rig – 'peiriant' bordhwyliwr, wedi'i wneud o'r hwyl, hwylbren a throed hwylbren.



‘Mae bordhwylio’n weithgaredd cyffrous a chaethiwus. Mae’n ffordd wych o gynyddu ffitrwydd, cwrdd â phobl newydd ac archwilio lleoedd syfrdanol. Beth bynnag bo’ch gallu, dylai cadw’n ddiogel ar y dŵr fod yn flaenoriaeth bob tro!’

Amanda Van Santen
Prif Hyfforddwr Bordhwylio RYA

Ffoto: RYA

Ffoto: RYA

Ffoto: RYA

CADW’N DDIOGEL

BOB TRO:

- cariwch ddull o alw am help a’i gadw o fewn cyrraedd
- gwiriwch eich cyfarpar am ddifrod cyn ei ddefnyddio
- rhowch wybod i rywun ble rydych yn mynd a phryd byddwch yn dychwelyd
- gwiriwch y rhagolwg tywydd ac amseroedd llanw
- ystyriwch ddefnyddwyr eraill y dŵr – dysgwch foesau’r syrff a hawliau tramwy
- lansiwch ac adfer rhwng y baneri du a gwyn
- gwisgwch gymorth hynofedd cymeradwy

PEIDIWCH BYTH Â:

- mynd ar eich pen eich hunan
- hwylio mewn gwyntoedd tua’r môr heb sicrwydd bad diogelwch
- mynd ar ddŵr mewn amodau sy’n uwch na’ch gallu
- gadael eich bwrdd – bydd yn eich cadw i arnofio mewn argyfwng a’i wneud yn haws i’ch canfod
- gadael heb ddyfais signalu neu gyfathrebu

Ffoto: Dave Leathborough

CAIACAU A CHANŴIO

Y **BCU (Undeb Canŵ Prydain)** yw'r corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer caiacau a chanŵau. I gael gwybodaeth bellach, canolfannau hyfforddi achrededig ac ysgolion cydnabyddedig ewch i **bcu.org.uk** neu ffonio **0845 370 9500**.

CYFARPAR

Heblaw am y cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd arnoch angen y cyfarpar dilynol i roi cychwyn arni:

Bad – dylai dechreuwyr chwilio am fad cyffredinol sy'n sefydlog, hawdd ei reoli, a symudadwy. Sicrhewch fod ganddo gynhalydd traed addasadwy, a byddai'n well os oes cynhalydd cefn fel y gallwch ei addasu i chi. Mae llawer o fathau o gaiacau a chanŵau; gofynnwch i arbenigwr am gyngor ar yr hyn sy'n addas ar gyfer eich anghenion.

Padl - mae llawer o fathau gwahanol o badlau gan ddibynnu ar beth fyddwch yn ei wneud; os nad ydych yn siŵr mae'n sicr y dylech gael cyngor ar fath a hyd y badl.

Dec ewyn – mae'r dewis ynghylch gwisgo dec ewyn yn dibynnu ar lefel eich hyfforddiant a'r amodau dŵr fel ei gilydd.

‘Canŵio yw’r gweithgaredd dŵr mwyaf poblogaidd sy’n tyfu’n gyflymaf yn y DU. Mae mwy na 1.2 miliwn o bobol yn mwynhau canŵio bob blwyddyn, felly pam lai rhoi cynnig arno!’

Paul Owen
Prif Weithredwr BCU

Ffoto: Getty Images

Ffoto: Lara Tipper

Dillad – gall padlo mewn gwynt a glaw neu foroedd garw heb ddillad digonol arwain at hypothermia felly gwisgwch yn briodol. Gwisgwch ddillad thermol â haenau, a haenau gwrth-wynt/ddŵr, neu siwt gwlyb os ydych yn bwriadu mynd yn wlyb iawn! Cofiwch wisgo het ar ddyddiau heulog neu oer.

CADW’N DDIOGEL

BOB TRO:

- rhowch wybod i rywun ble rydych yn mynd a phryd byddwch yn dychwelyd
- cariwch ddull o alw am help a’i gadw o fewn cyrraedd bob tro
- gwiriwch eich cyfarpar am difrod cyn ei ddefnyddio
- gwiriwch y rhagolwg tywydd ac amseroedd llanw
- dysgwch ac ymarfer technegau troi
- lansiwch ac adfer rhwng y baneri du a gwyn
- ystyriwch ddefnyddwyr eraill o’r dwr – dysgwch foesau’r syrff a hawliau tramwy
- gwisgwch gymorth hynofedd cymeradwy addas a helmed.

PEIDIWCH BYTH Â:

- mynd ar eich pen eich hunan
- gadael eich caiac – bydd yn eich cadw i nofio mewn argyfwng a’i wneud yn haws i’ch canfod
- mynd ar ddŵr mewn amodau sy’n uwch na’ch gallu
- gadael heb ddyfais signalu neu gyfathrebu
- tanbrisio grymoedd natur a byddwch yn ymwybodol o’ch amgylchedd.

Y **BKSA (Cymdeithas Farcudfyrddio Prydain)** yw'r corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer barcudfyrddio. I gael gwybodaeth bellach am ysgolion hyfforddi cydnabyddedig ewch i **kitesurfing.org** neu ffonio **01305 813555** neu **07980 577893**.

CYFARPAR

Heblaw am y cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd arnoch angen y cyfarpar dilynol i roi cychwyn arni:

Barcud y gellir ei ail-lansio – llenwir y rhain â phwmp i roi hynofedd a strwythur i'r fframwaith. Gweithgynhyrchir y barcud trwy ddefnyddio ripstop a dacron o radd morol.

Bar a llinynnau – fe'u defnyddir fel cysylltiad i'r barcud a dull llywio; hefyd ymgorfforir yr holl ddyfeisiau diogelwch sy'n galluogi dad-bweru'r barcud bron ar unwaith.

Byrddau – mae'r rhain yn dod mewn sawl faint; blaenau gefell yw'r mwyaf cyffredin, y gellir eu reidio yn y naill cyfeiriad neu'r llall, a defnyddir byrddau syrffio lle mae tonnau.

Harnais – mae hwn yn galluogi'ch corff i gymryd llwyth a phŵer y barcud tra bod eich breichiau'n llywio'r barcud.

Ffoto: NAISH

‘Mae barcudo’n syfrdanol; un diwrnod gallwch wneud triciau a’r un nesaf gallwch fod mewn tonnau ar fwrdd syrffio. Mae’n bwysig cael gwersi mewn ysgol BKSA i ddysgu’r gweithgaredd cyffrous hwn yn hawdd a diogel’

Sam Light
Pencampwr Dull Rhydd DU 2014

Ffoto: BKSA

Ffoto: BKSA/Kiteboardeer

BARCUDFYRDDIO

CADW’N DDIOGEL

BOB TRO:

- rhowch wybod i rywun ble rydych yn mynd a phryd byddwch yn dychwelyd
- gwiriwch eich cyfarpar am niwed cyn ei ddefnyddio
- gwisgwch eich tennyn barcud
- ystyriwch ddefnyddwyr eraill o’r dŵr – dysgwch foesau’r syrff a hawliau tramwy
- sicrhewch eich barcud yn gadarn pan ydych ar y traeth ac yn y gwynt a thynnwch y llinynnau pan nad ydych yn eu defyddio
- gwisgwch gymorth hynofedd cymeradwy addas a helmed
- lansiwch ac adfer rhwng y baneri du a gwyn

PEIDIWCH BYTH Â:

- reidio mewn amodau sy’n uwch na’ch gallu
- cael rhywun i lanio a lansio’ch barcud nad yw wedi derbyn hyfforddiant
- reidio na lansio ger ddefnyddwyr eraill o’r traeth, anifeiliaid neu wrthrychau ar y tir neu yn dŵr
- reidio mewn gwyntoedd tua’r môr heb sicrwydd bad diogelwch.

PADLFYRDDIO SEFYLL I FYNY

Y **BSUPA (Cymdeithas Badlfyrddio Sefyll i Fyny Prydain)** yw'r corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer padlfyrddio. Am wybodaeth bellach, canolfannau hyfforddi achrededig ac ysgolion cydnabyddedig ewch i **bsupa.org.uk** neu ffonio **bsupatraininguk@gmail.com**.

CYFARPAR

Gyda'r cyfarpar diogelwch sylfaenol, bydd arnoch angen y cyfarpar dilynol i roi cychwyn arni:

Bwrdd Padlo – mae llawer o feintiau a siapiau yn dechrau o oddeutu 2.5m i 5.5m. Mae'n ddelfrydol dechrau â bwrdd oddeutu 3.4m hyd a 75 cm o led.

Padl – mae arnoch angen badl da, cyhyd â'ch taldra a 20cm.

Tennyn – defnyddiwch dennyn trwm o'r un hyd â'r bwrdd.

Ffoto: BSUPA

‘Mae reidio SUP yn hwyl mewn dŵr gwastad a mewn syrff; mae’n weithgaredd sy’n wych ar gyfer yr holl deulu ac mae ganddo fuddion iechyd gwirioneddol gan gynnwys ffitwydd cyffredinol a chryfder craidd, ac mae’n dda ar gyfer lleihau straen.’

Simon Bassett
Prif Hyfforddwr BSUPA

Ffoto: Jon Parker

Ffoto: BSUPA

CADW’N DDIOGEL

BOB TRO:

- rhowch wybod i rywun ble rydych yn mynd a phryd byddwch yn dychwelyd
- gwisgwch eich tennyn fel na chollwch eich bwrdd
- lansiwch ac adfer rhwng y baneri du a gwyn
- gwiriwch y rhagolwg tywydd ac amseroedd llanwau
- ystyriwch ddefnyddwyr eraill o’r dwr – dysgwch foesau’ syrffio a hawliau tramwy
- chwiliwch am fan tawelach os yw’r rhes yn brysur iawn.

EIDIWCH BYTH Â:

- mynd ar eich pen eich hunan
- gadael heb ddyfais signalu neu gyfathrebu
- padlo mewn gwyntoedd tua’r môr heb sicrwydd bad diogelwch
- tanbrisio grymoedd natur a byddwch yn ymwybodol o’ch amgylchedd
- gadael eich bwrdd – bydd yn eich cadw i arnofio mewn argyfwng a’i wneud yn haws i’ch canfod
- mynd ar ddŵr mewn amodau sy’n uwch na’ch gallu.

YR RNLI

SEFYDLIAD CENEDLAETHOL BRENHINOL Y BADAU ACHUB YW'R ELUSEN SY'N ACHUB BYWYDAU AR Y MÔR.

EICH CADW'N DDIOGEL

Ers i'r RNLI gael ei ffurfio yn 1824, mae ein criwiau bad achub ac achubwyr bywydau wedi achub mwy nag 141,000 o fywydau.

Rydym yn gweithredu mwy na 235 o orsafoedd bad achub yn y DU a Gweriniaeth Iwerddon. Mae'r rhain yn darparu gwasanaeth chwilio ac achub 24-awr ar hyd 19,000 o filltiroedd o forlin a 100 o filltiroedd morwrol allan i'r môr ar hyd yr holl flwyddyn. Yn 2015 fe wnaeth criwiau bad achub yr RNLI achub 7,973 o bobl.

Mae ein hachubwyr bywydau'n gweithio gyda chriwiau bad achub i ddarparu gwasanaeth achub di-dor o'r traeth i'r môr agored. Roedd ein hachubwyr bywydau'n bresennol mewn 225 o unedau achubwyr bywydau yn 2015 yn y DU ac Ynysoedd y Sianel ac, ar gyfartaledd, maent yn ymateb i fwy na 15,000 o ddigwyddiadau bob blwyddyn.

Yn 2015 yn unig, fe wnaeth criwiau bad achub ac achubwyr bywydau achub 378 o fywydau.

Pan yw rhywun yn boddi yn y syrff mae eiliadau'n bwysig, felly arnom angen achubwyr bywydau arbenigol ar y traeth yn barod i weithredu. Mae cymaint â 95% o waith ein hachubwyr bywydau'n ataliol – maent yn gwylio am broblemau posibl cyn iddynt ddatblygu'n rhywbeth gwaeth, ac yn rhoi cyngor a gwybodaeth ddefnyddiol ar ddiogelwch i bobl sy'n mynd i'r traeth. Yn 2015 fe wnaeth ein hachubwyr bywydau gynnal 2.31 miliwn o weithredoedd ataliol.

WEDI'I ARIANNU GENNYCH CHI

Nod yr RNLI yw parhau i ehangu ei wasanaeth achubwyr bywydau o gwmpas yr arfordir. Fel elusen, mae'r RNLI yn dibynnu ar gymorth ariannol gwirfoddol gan gynnwys rhoddion mewn Ewyllysiau, sy'n helpu i ariannu 6 o bob 10 o lansiadau bad achub.

Gyda mwy o bobl yn defnyddio ein traethau a moroedd, mae'r galw am ein gwasanaethau'n fwy nag erioed ac roedd ein costau rhedeg ar gyfer 2015 yn £168.1 miliwn, sef oddeutu £460,000 y diwrnod.

Ffoto: RNLI

Os yw'n golygu gwirfoddoli'ch amser, codi arian, ein cofio yn eich Ewyllys neu brynu anrheg yn un o'n siopau, mae'r RNLI yn dibynnu ar eich cymorth hael i achub bywydau ar y môr. Ni allwn ei wneud heboch.

Ffoniwch 0300 300 9990 neu ewch i RNLI.org i roi nawr a helpwch i achub bywydau ar y môr. Diolch

CYNGOR A GWYBODAETH YNGHYLCH ACHUB BYWYDAU

Mae ystod o adnoddau a chyngor ymarferol ar gael am ddim yn **RNLI.org/RespectTheWater** i hyrwyddo diogelwch ynghylch y môr, y traeth a physgota masnachol ac i gefnogi athrawon ysgolion cynradd ac uwchradd.

POBL GYFFREDIN, GWEITHREDOEDD ANGHYFFREDIN

Mae pobl o bob cefndir yn helpu'r RNLI i achub bywydau ar y môr. Mae miloedd o aelodau criw gwirfoddol, achubwyr bywydau a phobl sy'n codi arian yn rhoi eu hamser, sgiliau ac ymroddiad, wedi'u cefnogi gan staff arbenigol.

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

Ffoniwch 0300 300 9990 neu ewch i RNLI.org i roi arian nawr a helpu i achub bywydau ar y môr. Diolch.

RESPECT THE WATER

Lifeguards

Os gwelwch rywun mewn trafferthion, peidiwch byth â cheisio eu hachub.Rhowch wybod i achubwr bywydau neu ffoniwch **999** neu **112** gan ofyn am Gwylwyr y Glannau.

Stamp Sefydliad/Clwb

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub
West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ
Ffôn: 0845 122 6999
E-bost: Community_Safety@rnli.org.uk

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

Sefydliad Brenhinol Cenedlaethol y Badau Achub, elusen a gofrestrwyd yn Lloegr a Chymru (209603) a'r Alban (SC037736). Rhif elusen 20003326 yng Ngweriniaeth Iwerddon

SAP Code: BEA033