Lifeguards

AR Y TRAETH

Eich canllawiau ar gyfer amser diogel a llawn hwyl ar lan y môr

RNLI LIFEBOATS, LIFEGUARDS LIFE FIRST.

n_The_Beach09wales1.indd 1 31/07/2009 09:40

LIFE FIRST

Sut mae!
Ein hamcan yn yr RNLI bob tro yw rhoi blaenoriaeth i fywyd. Byddwch yn falch o glywed y bydd ein criwiau bad achub yn cymryd gofal am eich diogelwch tra byddwch chi'n mwynhau saib haeddiannol ar y traeth. Efallai byddwch chi'n ddigon lwcus i fod mewn cwmni achubwyr bywydau RNLI ar y traeth hefyd.

Gallwch ddarganfod mwy am ein hachubwyr bywydau yn y llyfryn hwn a darllen am gwpl o achubiaethau go iawn – ond ar y cyfan mae'r cyngor yn canolbwyntio ar wneud eich diwrnod ar lan y môr yn fwy pleserus. Mae'r llyfryn yn cynnig ein hawgrymiadau ni – sef syniadau'r RNLI a'n ffrindiau yn y Gymdeithas Cadwraeth Forol (Marine Conservation Society) - am sut y gallwch fwynhau diwrnod diogel a llawn hwyl ar y traeth. Am fwy o wybodaeth ar ddiogelwch ar y traeth ymwelwch â: rnli.org.uk/beachsafety.
Mwynhewch!

PLANT AR GOLL

Mae plant yn ddiogelach dan oruchwyliaeth. Cyn gynted ag i chi gyrraedd y traeth, cytunwch ar fan cyfarfod rhag ofn i chi gael eich gwahanu. Os oes cynllun diogelwch plant ar waith, un sy'n cynnig bandiau llewys a thocynnau ac yn y blaen, cymerwch fantais ohono. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim ac mae'n effeithiol.

Petaech chi ar draeth dan oruchwyliaeth achubwyr bywydau RNLI, ymwelwch â'r caban achubwyr bywydau wrth i chi gyrraedd a byddwch yn derbyn bandiau llewys arbennig lle gellir nodi eich manylion cyswllt. Os bydd plentyn yn mynd ar goll:

- ***yn gyntaf oll, edrychwch yn dawel o'ch cwmpas, gan sicrhau fod y plant eraill yn dal i gael eu goruchwylio***
- ***cysylltwch â gwylwyr y glannau neu'r heddlu a gadewch iddyn nhw wybod beth sy'n digwydd***
- ***hysbyswch y chwilwyr oll cyn gynted ag i unrhyw ddod o hyd i'r plentyn.***

arwydd gwahardd yw hwn – peidiwch â'i wneud

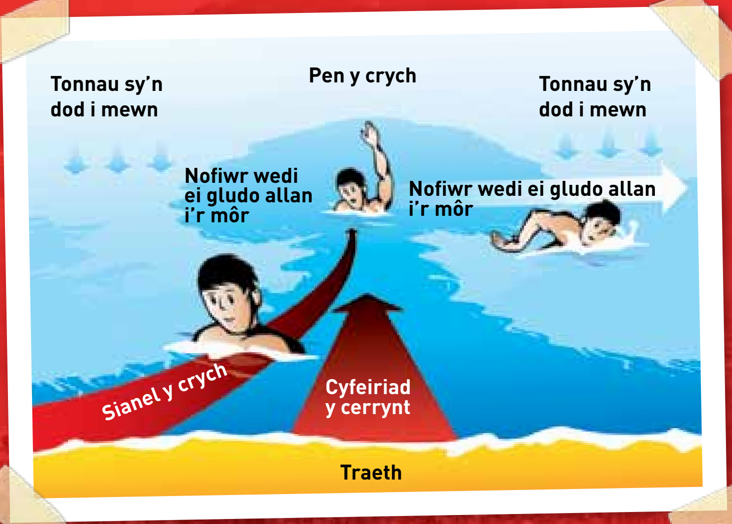
n_The_Beach09wales1.indd 2 31/07/2009 09:40

CRYCHAU (RIPS)

Ceryntau cryf yw crychau a all fynd â nofwyr yn fuan oddi wrth ddyfroedd bas ac allan i ddyfroedd rhy ddwfn.

Bydd achubwyr bywydau'n dangos i chi lle gallwch osgoi crychau ond, petaech chi'n cael eich dal gan un:

- Cadwch eich pen – peidiwch â chynhyrfu.
- Os gallwch sefyll ar eich traed, rhydiwch ('wade') yn hytrach na nofio.
- Daliwch afael ar eich bwrdd neu degan dŵr pwmpiadwy i helpu chi i arnofio (nofio ar wyneb y dŵr).
- Codwch eich llaw a gweiddwch am help.
- Peidiwch byth â nofio yn erbyn y cerrynt neu byddwch yn blino'n lân.
- Nofiwch yn gyflin (ochr yn ochr) â'r traeth nes i chi fod yn rhydd o'r crych, wedyn anelwch at y lan.
- Os gwelwch chi rywun mewn trafferthion, rhybuddiwch yr achubwyr bywydau neu galwch **999** neu **112** a gofynnwch am Wylwyr y Glannau.



perygl i'w osgoi yw hwn – peidiwch â'i wneud

n_The_Beach09wales1.indd 3 31/07/2009 09:40

NOFIO, BEISTONNA (SURFING) A CHORFFREIDIO (BODYBOARDING)

Nofio yw un o'r gweithgareddau amryddawn gorau y gallwch chi ei wneud, ond mae nofio yn y môr yn dra gwahanol i nofio mewn pwll – gall tonnau bach hyd yn oed eich dal yn ddisymwth a'ch drysu.

Hwyl bur yw beistonna a chorffreidio, ond mae'r ddau'n gofyn llawer, felly mae'n rhaid i chi fod yn nofiwr da. Mae profiad o nofio ar draethau beistonna yn fantais hefyd am ei fod yn helpu chi i ddatblygu dealltwriaeth o donnau.

Os yw'r gamp yn newydd i chi, beth am gael hyfforddiant priodol gan ysgol wedi ei chymeradwyo gan y 'British Surf Association'. Ymwelwch â britsurf.co.uk am wybodaeth bellach.

POB BYRDDIWR

Bob tro:

- dilynwch gyngor yr achubwyr bywydau
- gwiriwch nad yw eich bwrdd wedi cael ei ddifrodi cyn ei ddefnyddio
- gwisgwch eich tennyn
- arhoswch gyda'ch bwrdd a gweiddwch am help os ydych mewn trafferthion

Peidiwch byth â:

- mynd allan ar eich pen eich hun
- chael gwared â'ch bwrdd gan ei fydd yn eich cadw chi ar y dŵr.

BRIGDONWYR YN UNIG

Bob tro:

- brigwch donnau rhwng y baneri du a gwyn (os yn bresennol)

Peidiwch byth â:

- brigo tonnau rhwng y baneri coch a melyn
- brigo'r un don â brigdonnwr arall

CORFFREIDWYR YN UNIG

Bob tro:

- corffreidiwch rhwng y baneri coch a melyn
- gwisgwch esgyll byr

Os ewch chi i drafferthion, codwch eich llaw a gweiddwch am help – ond peidiwch byth â gadael eich bwrdd.

n_The_Beach09wales1.indd 4 31/07/2009 09:40

Y LLANW A'R TONNAU

Gall traeth ymddangos fel lle chwarae eang, ond gall y llanw droi'n rhyfeddol o gyflym.
Mae sawl achubiaeth gan fad achub neu achubwr bywydau wedi digwydd gan fod pobl yn cael eu dal gan y dŵr yn codi. Er mwyn osgoi hyn, gofynnwch am wybodaeth am y llanw gan yr Harbwr Feistr, y Canolfan Croeso ac ambell i fan gwerthu glan môr neu ymwelwch â: bbc.co.uk/weather/coast/tides

Bob tro cadwch lygad barcud ar gyfeiriad y llanw cyhyd ag y byddwch ar y traeth. Byddwch yn ofalus ... ac, os ydych yn amheus, ewch allan o'r môr!

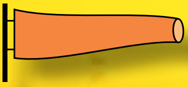
ADNABOD Y BANERI

BANER GOCH A MELYN

Ardal dan oruchwyliaeth achubwyr bywydau: y lle diogelaf i nofio, corffreidio (bodyboard) a defnyddio teganau dŵr pwmpiadwy.

BANER SGWAROG DDU A GWYN

At ddefnydd estyll beiston (surfboards), caiacau a badau eraill heb fotor. Peidiwch byth â nofio na chorffreidio yma.



HOSAN WYNT OREN

Yn dynodi gwyntoedd o'r tir – peidiwch byth â defnyddio tegan dŵr pwmpiadwy pan fo'r hosan wynt yn hedfan.

BANER GOCH

Perygl! Peidiwch byth â mynd i'r môr pan fo'r faner goch yn hedfan, dan unrhyw amgylchiadau.

TEGANAU DŴR PWMPIADWY

Bwriedir teganau dŵr pwmpiadwy a matresi gwynt ar gyfer pyllau nofio, nid ar gyfer y môr lle gallan nhw gael eu hysgubo allan yn hawdd iawn. Os mynnwch chi eu defnyddio ar y traeth, felly:

- sicrhewch fod plant yn cael eu goruchwylio'n ofalus
- arhoswch yn agos at y plant
- defnyddiwch y teganau dŵr dim ond yn yr ardal rhwng y baneri coch a melyn
- dilynwch gyngor yr achubwr bywydau
- peidiwch byth â mynd allan mewn tonnau mawr
- peidiwch byth â'u defnyddio nhw pan fo'r faner oren yn hedfan, am fod hyn yn dynodi gwyntoedd o'r tir.

TRIN PIGIAD

Môr-wiberod (Weeverfish)
Rhowch y rhan o'r corff dan effaith y pigiad mewn dŵr cyn boethed ag sy'n gyfforddus. Profwch y dŵr yn gyntaf fel na fyddwch yn sgaldio'r person sydd wedi cael ei bigo.

Slefrenni môr (Jellyfish)
Peidiwch â rhwbio, gan fydd hyn yn cynyddu'r poen. Chwistrellwch y llecyn poenus yn ysgafn â dŵr môr a gosodwch glwtyn oer neu bac rhew arno, os oes un ar gael. Os oes symptomau difrifol neu rai sy'n bygwth bywyd y claf, gofynnwch am ofal meddygol ar unwaith.

Os gwelwch chi slefren fôr, gallwch roi wybod i'r MCS - mcsuk.org.

‘TOMBSTONING’

Mae plymio o uchderau i ddŵr ***yn beryglus*** oherwydd y ffeithiau canlynol:

- mae dyfnder y dŵr yn newid gyda’r llanw – gall fod yn fasach nag ydych yn ei feddwl
- gall gwrthrychau tanfor fel creigiau fod yn gudd
- gall fod yn wirioneddol oer a bydd nofio yn anodd oherwydd y sioc
- gall ceryntau cryf ysgubo chi i ffwrdd.

Mae sawl un wedi cael ei anafu’n ddifrifol neu ei ladd hyd yn oed oherwydd ‘tombstoning’. Ein cyngor yw – peidiwch â’i wneud o gwbl!

n_The_Beach09wales1.indd 7 31/07/2009 09:40

Lifeguards

Pe welech chi rywun mewn trafferthion, peidiwch byth â chynnig achubiaeth. Dywedwch wrth achubwr bywydau neu, os na allwch weld achubwr bywydau, galwch **999** neu **112** a gofynnwch am Wylwyr y Glannau.

Stamp y Cwmni / Clwb

Royal National Lifeboat Institution
West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ
Ffôn: 0845 122 6999
e-bost: beachsafety@rnli.org.uk
rnli.org.uk/beachsafety

RNLI yw'r elusen sy'n achub bywydau ar y môr Cofrestredig yng Nghymru a Lloegr (209603) a'r Alban (SC037736). Rhif Elusen CHY 2678 yng Ngweriniaeth Iwerddon

RNLI LIFEBOATS, LIFEGUARDS *LIFE FIRST*