

Sut bynnag y byddwch chi'n cael eich hun
yn y dŵr, os ydych chi mewn trafferth,

Arnofiwch i Fyw



1

**Pwyswch eich pen yn
ôl gan roi'ch clustiau
dan y dŵr**

2



**Ymlaciwch a
rheoli'ch anadl**



3

**Symudwch eich dwylo
a'ch breichiau i'ch helpu i
aros ar ben y dŵr**

4



**Efallai y bydd eich coesau'n
suddo - mae hynny'n iawn
mae pawb yn arnofio'n wahanol**

5



**Ymarferwch arnofio mewn lleoliad
dan oruchwyliaeth fel pwll nofio**