

# Pecyn Cymorth Neidio/ Plymio o Uchder

## Cyd-destun:

Mae neidio neu blymio o uchder i ddŵr agored, sydd yn aml yn cael ei alw'n 'tombstoning', yn weithgaredd risg-uchel sydd wedi arwain at anafiadau difrifol a marwolaethau ledled Cymru. Er y gall ymddangos yn wefreiddiol, mae'r peryglon yn aml ynghudd ac yn cael eu tanamcangyfrif, yn enwedig gan bobl ifanc sy'n cael eu dylanwadu gan y cyfryngau cymdeithasol neu bwysau gan eu cyfoedion.

Mae data WAID (2019 -2023) yn dangos bod 10 damwain foddi yng Nghymru wedi digwydd pan wnaeth unigolion neidio neu blymio i'r dŵr o uchder.

Mae risgiau neidio neu blymio o uchder i ddŵr agored yn cynnwys:

- Peryglon anweledig: Gall creigiau tanddwr, malurion, neu ddŵr bas achosi anafiadau difrifol
- Sioc dŵr oer: Gall trochi'n sydyn mewn dŵr oer amharu ar eich anadlu a'ch gallu i symud — hyd yn oed i nofwyr cryf
- Amodau sy'n newid: Gall y llanw, ceryntau, a dyfnder y dŵr newid yn gyflym
- Problemau mynd a dod: Gall dod allan o'r dŵr fod yn anoddach na'r disgwyl
- Pwysau cyfoedion: Gall pobl ifanc deimlo dan bwysau i neidio, hyd yn oed pan nad ydyn nhw'n teimlo'n ddiogel.

Mae'r risgiau yma yn cael eu gwaethygu pan fydd alcohol neu gyffuriau yn gysylltiedig â nhw, neu pan nad yw'r unigolion yn gyfarwydd ag amgylchedd y dŵr.

## Negeseuon allweddol:

### Stopiwch a Meddyliwch – cyn mynd i mewn i unrhyw gorff o ddŵr:

- Gwiriwch y dyfnder a chwiliwch am bethau o dan y dŵr
- Peidiwch byth â neidio oni bai eich bod chi'n gwybod bod y dŵr yn ddigon dwfn — o leiaf 5 metr ar gyfer naid 10 metr
- Peidiwch â neidio dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau
- Ystyriwch sut y byddwch chi'n dod allan o'r dŵr cyn ichi fynd i mewn
- Peidiwch â gadael i bwysau cyfoedion drechu'ch greddf: os nad yw rhywbeth yn teimlo'n ddiogel, peidiwch â'i wneud.

### Arnofio i Fyw

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

- Pwyswch eich pen yn ôl gan roi'ch clustiau dan y dŵr.
- Ymlaciwch a rheoli'ch anadl.
- Symudwch eich dwylo a'ch coesau i'ch helpu i aros ar ben y dŵr.
- Efallai y bydd eich coesau'n suddo – mae hynny'n iawn, mae pawb yn arnofio'n wahanol.
- Ymarferwch arnofio mewn lleoliad dan oruchwyliaeth fel pwell nofio.

## Asedau:

Bydd Diogelwch Dŵr Cymru (WSW) yn rhannu ac yn atgyfnerthu'r negeseuon hyn ar draws ei sianeli. Anogir aelodau a phartneriaid WSW i rannu'r postiadau hyn er mwyn cyrraedd cynulleidfia ehangach.

Rydyn ni hefyd yn argymhell rhannu cyngor diogelwch ac asedau o ymgyrch **Arfordir Clyfar** Gwylwyr Glannau EF.

| Message 1 – Twitter/X – General   | Image  |
|---|--|
| <p><b>Meddyliwch cyn neidio!</b></p> <p>Gall neidio i ddŵr agored fod yn angheuol. Creigiau cudd, sioc dŵr oer, a cheryntau cryf yw rhai o'r peryglon.</p> <p><b>Peidiwch â mentro.</b></p> <p>#DiogelwchDŵrCymru #StopiwchAMeddyliwch<br/>#ArnofiwchIFyw #RisgiauPlymioOUchder</p> |  |

## Message 2

Efallai bod neidio neu blymio i ddŵr agored yn ymddangos yn hwyl, ond fe all fod yn angheuol. Mae peryglon tanddwr, sioc dŵr oer a cheryntau cryf wedi arwain at anafiadau difrifol a marwolaethau ledled Cymru. Cyn ichi neidio,

### Stopiwch a Meddyliwch

Rhannwch y neges yma a helpwch i gadw'n cymunedau'n ddiogel.

#DiogelwchDŵrCymru #StopiwchAMeddyliwch  
#ArnofiwlFyw #RisgiauPlymioOUchder

