

Pecyn Cymorth Cyfathrebu Chwarae ar lan y dŵr ac yn y dŵr

Cyd-destun:

Mae data WAID (2019 – 2023) yn dangos bod 13 o bobl yng Nghymru wedi boddi wrth gymryd rhan mewn gweithgaredd glan dŵr (h.y. nid wrth chwarae yn y dŵr) gyda 6 yn boddi wrth badlo/chwarae yn y dŵr. O ran marwolaethau drwy foddï'n ddamweiniol, cyfanswm y gweithgareddau hyn yw 19, yr ail uchaf ar ôl cerdded a rhedeg.

Negeseuon allweddol:

Cod Diogelwch Dŵr: Dilynwch y cod diogelwch dŵr bob amser pan fyddwch chi yn y dŵr, ar y dŵr neu o amgylch dŵr.

- Stopiwch a Meddylwch
- Arhoswch gyda'ch Gilydd
- Arnofiwch
- Ffoniwch 999

Arhoswch o fewn golwg: Cadwch blant o fewn hyd braich bob amser ger dŵr, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n nofio.

Goruchwylwch yn weithredol: Gall pethau sy'n tynnu sylw fel ffonau aros. Daliwch ati i ganolbwyntio pan fydd plant yn agos at ddŵr.

Gweithredwch: Helpwch eich plentyn i ddysgu sut i gadw'n ddiogel o amgylch dŵr agored trwy fynd i ddigwyddiad Nofio Diogel yn eich ardal chi. Mae'r sesiynau di-dâl yma yn dysgu sgiliau diogelwch dŵr hanfodol i blant 7–14 oed mewn amgylchedd hwyliog, dan oruchwyliaeth.

Os gwelwch chi rywun mewn trafferth yn y dŵr, cofiwch Ffoniwch, Arnofiwch, Taflwch:

- **Ffoniwch** 999 i gael help.
- Dywedwch wrthyn nhw am beidio â chynhyrfu ac **arnofio** ar eu cefn.
- **Taflwch** offer achub i'w helpu i arnofio nes bod y gwasanaethau brys yn cyrraedd

Arnofio i Fyw: 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 coesau 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 pwl 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.

Message 1 – Twitter/X – Water Safety Code

Arhoswch yn Ddiogel o amgylch y Dŵr

P'un a ydych chi ar lan yr arfordir, afon neu lyn— dilynwch y Cod Diogelwch Dŵr bob amser:

Stopiwch a Meddyliwch

Arhoswch gyda'ch gilydd

Arnofiwch

Ffoniwch 999

Gadewch i ni gadw Cymru'n ddiogel yr haf hwn.

#DiogelwchDŵrCymru #ParchwchYDŵr

Image



Message 2 – Supervision

Cadwch blant yn ddiogel ger dŵr

Cadwch blant o fewn hyd braich bob amser ger dŵr— hyd yn oed os nad ydyn nhw'n nofio.

Anghofiwch bethau sy'n tynnu'ch sylw. Mae goruchwyliaeth weithredol yn achub bywydau.

#DiogelwchDŵr #Cadw'nDdiogelCymru #AtalBoddi



Message 3 – LinkedIn/Facebook - General

Sesiynau Nofio Diogel am Ddim!

Helpwch eich plentyn i gadw'n ddiogel o amgylch dŵr agored.

Sesiynau am ddim i rai 7–14 oed

Sgiliau hwyliog, ymarferol sy'n achub bywydau

Archebwch nawr yn swimsafe.org.uk

#NofioDiogel #DiogelwchDŵrCymru #DiogelwchYrHaf

