national water safety forum

water safety England
water safety Scotland
diogelwch dŵr Cymru water safety Wales
water safety Northern Ireland

Trochiadau Anffurfiol mewn Dŵr Agored a Nofio Nadolig – 10 cwestiwn i'w gofyn


Photo credit: RNLI

Mae trochiadau cymunedol, nofio Nadolig a chyfarfodydd anffurfiol eraill mewn dŵr agored yn dod yn fwyfwy poblogaidd ledled y Deyrnas Unedig. Gall y digwyddiadau yma fod yn ffordd wych o gysylltu ag eraill a mwynhau'r awyr agored, ond maen nhw hefyd yn gallu golygu risgiau arwyddocaol os nad ydyn nhw wedi'u cynllunio a'u rheoli'n iawn.

Cyn cymryd rhan, gofynnwch y 10 cwestiwn isod i'r trefnydd. Bydd yr atebion yn eich helpu i benderfynu a ydy'r digwyddiad wedi'i gynllunio'n ddiogel. Os nad yw'r trefnydd yn gallu ateb y cwestiynau'n glir, neu os yw'n gwrthod eu hateb, meddyliwch yn ofalus cyn cymryd rhan.

Pwysig: Dyw presenoldeb personél wedi'u brandio, achubwyr bywyd, offer achub, cerbydau neu weithgareddau codi arian ddim o reidrwydd yn golygu bod sefydliad yn gyfrifol am drefnu neu oruchwylio digwyddiad neu ddarparu rheolaeth diogelwch ar ei gyfer.

1. **Pwy sy'n gyfrifol am drefnu a rheoli'r digwyddiad?**
   Oes yna berson neu sefydliad wedi'i nodi'n glir sy'n arwain ac yn cydlynu'r gweithgaredd?
2. **Oes gan y trefnwyr yswiriant a threfniadau priodol ar waith i reoli'r digwyddiad?**
   Allan nhw esbonio a rhannu pa brosesau yswirio a rheoli sydd ar waith ar gyfer cyfranogwyr?
3. **Oes asesiad risg wedi'i gwblhau ar gyfer y lleoliad?**
   Ydy'r asesiad yn ystyried yr amodau a ddisgwylir ar ddiwrnod y digwyddiad, ac oes yna gynlluniau ar waith i ymateb i amodau newidiol fel tywydd, lefelau dŵr, llanw, ceryntau neu ewyn?
4. **Oes gan y trefnwyr ganiatâd i ddefnyddio'r safle?**
   Lle bo'i angen, a oes caniatâd wedi'i roi gan y tirfeddiannwr neu'r awdurdod perthnasol?
5. **Ydy'r cyfranogwyr wedi cael gwybodaeth glir cyn, yn ystod ac ar ôl y digwyddiad?**
   Dylai hyn gynnwys trefniadau'r digwyddiad, mannau cyfarfod, gwybodaeth am ddiogelwch, gweithdrefnau mynd a dod a beth i'w ddisgwyl ar y diwrnod, gyda chyngor cyn mynd i'r dŵr ac ar ôl dod allan.
6. **Oes cynllun argyfwng ar waith ar gyfer digwyddiadau yn y dŵr ac ar y tir?**
   Oes trefniadau wedi'u gwneud i ddelio ag unrhyw un sy'n mynd i drafferth, gan gynnwys pobl gymwys, hyfforddedig gydag offer addas, offer a gweithdrefnau cymorth cyntaf, a strategaethau ymadael amgen?
7. **Ydy'r trefnwyr a'r gwirfoddolwyr yn gymwys i reoli'r digwyddiad yn ddiogel?**
   Oes ganddyn nhw'r wybodaeth, y sgiliau, yr offer a'r profiad sydd eu hangen ar gyfer rheoli'r digwyddiad, goruchwyliaeth a diogelwch y cyfranogwyr, gan gynnwys achub?
8. **Oes trefniadau diogelu ar waith ar gyfer plant a phobl sy'n agored i niwed, ac ydy'r trefniadau yma wedi'u harwyddo'n glir?**
   Oes mesurau addas wedi'u cymryd i amddiffyn plant ac oedolion sy'n wynebu mwy o risg, p'un a ydyn nhw'n cymryd rhan yn y digwyddiad neu'n dod yno fel gwylwyr?
9. **Oes digon o staff neu wirfoddolwyr ar gyfer y nifer o bobl a ddisgwylir?**
   Oes cymhareb briodol o oruchwylwyr i gyfranogwyr i sicrhau bod modd rheoli'r digwyddiad yn ddiogel, ar y lan ac yn y dŵr, gan gynnwys os bydd argyfwng yn digwydd?
10. **Beth sy'n digwydd os caiff y digwyddiad ei ganslo?**
    Sut bydd y cyfranogwyr yn cael eu hysbysu a pha drefniadau sydd ar waith?



Cwestiynau i'w gofyn i chi'ch hun cyn cymryd rhan

Hyd yn oed os yw hi'n ymddangos bod y digwyddiad wedi'i drefnu'n dda, mae'n bwysig asesu'r risgiau i chi'ch hun. Gall amodau newid, a dim ond chi all benderfynu a ydych chi'n teimlo eich bod yn gallu cymryd rhan yn ddiogel. Os nad yw rhywbeth yn teimlo'n iawn, peidiwch â theimlo pwysau i fynd i'r dŵr.

1. **Ydy'r digwyddiad yma yn iawn i chi?**
   Ydy'r lleoliad, y gweithgaredd ac amgylchedd y dŵr yn cyd-fynd â'ch profiad, eich ffitrwydd, eich hyder a'ch gallu? Oes gennych chi'r dillad a'r offer priodol?

2. **Ydych chi'n feddygol addas i gymryd rhan?**
   Ydych chi wedi ystyried unrhyw gyflyrau iechyd cronig neu acíwt, anafiadau neu feddyginiaethau a allai effeithio ar eich gallu i gymryd rhan yn ddiogel?

3. **Ydych chi wedi gwirio'r amodau?**
   Ydych chi wedi gwirio rhagolygon y tywydd a, lle bo'n berthnasol, amodau'r dŵr fel tymheredd, llanw, ceryntau, tonnau neu ewyn?

4. **Ydych chi wedi ymgyfarwyddo â chyngor diogelwch dŵr?**
   Ydych chi wedi darllen canllawiau perthnasol gan y sefydliadau isod?

5. **Ydych chi'n gwybod beth i'w wneud mewn argyfwng?**
   Ydych chi'n gwybod sut i alw am help, pwy i gysylltu â nhw, a pha gamau i'w cymryd os byddwch chi neu rywun arall yn mynd i drafferth?

Cofiwch

Os nad ydych chi'n siŵr am unrhyw agwedd ar y digwyddiad, gofynnwch i'r trefnydd am ragor o wybodaeth. Ond, os nad ydych chi'n hyderus yn eich gallu chi'ch hun, yr amodau neu'r trefniadau sydd ar waith, byddwch yn barod i wneud y penderfyniad cywir a pheidio â chymryd rhan. Bydd yna gyfle arall bob amser i fwynhau'r dŵr yn ddiogel.

Rhagor o Wybodaeth:

- **RoSPA:** rospa.com/water-safety/open-water-swimming
- **Surf Life Saving GB:** slsgb.org.uk
- **RNLI:** rnli.org/water-safety/choose-your-activity/cold-water-dipping
- **Water Safety Scotland:** watersafetyscotland.org.uk/advice-hub/activity-safety/open-water-swimming
- **Diogelwch Dwr Cymru:** diogelwchdwrcymru.org.uk/cyngor-both/gweithgaredd-diogelwch/nofio-mewn-dwr-agored
- **Swim England:** swimming.org/openwater
- **Cymdeithas Nofio Awyr Agored:** outdoorswimmingsociety.com/festive-swims-dos-donts