Cadwch yn **ddiogel** a **mwynhewch** ar yr arfordir

Maritime & Coastguard Agency

(8021-WEL-3) mcga_45392058196.indd 1 07/02/2018 16:29

Dilynwch y canllawiau syml hyn i gael diwrnod diogel ar yr arfordir.

Gwiriwch y tywydd a'r llanw

Gallwch gael yr wybodaeth yma ar y we, mewn canolfannau croeso ar yr arfordir, yn eich llety gwyliau neu mewn siopau lleol fel siop longwyr neu siop bysgota. Mae rhai traethau'n rhoi gwybodaeth am y tywydd a'r llanw wrth y fynedfa i'r traeth.

Nodwch amser y llanw uchel a'r llanw isel, er mwyn cyrraedd yn ôl cyn i'r llanw ddod i mewn os ydych chi wedi mynd i grwydro ar lan y dŵr. Cadwch lygad gofalus iawn ar y llanw os byddwch yn mynd ar fanciau tywod neu i mewn i ogofeydd môr, achos mae'n hawdd cael eich dal yno wrth i'r llanw ddod i mewn.

Traethau ag achubwyr bywydau a baneri

Ewch i draeth sydd ag achubwr bywydau os gallwch chi. Dilynwch y baneri diogelwch a chyngor yr achubwyr.

Mae baner goch a melyn yn dangos y rhan o'r traeth dan ofal achubwyr bywydau.

Mae baner goch blaen yn dangos ei bod yn rhy beryglus i fynd i'r dŵr.

Mae'r faner â sgwariau du a gwyn yn dangos y fan sydd wedi'i chadw ar gyfer syrffwyr.

Mae hosan wynt oren yn golygu bod yna wyntoedd peryglus ac na ddylech chi ddefnyddio teganau chwythu neu gychod chwythu ar y môr.

Nofio, y llanw a'r cerrynt

Nofiwch neu defnyddiwch fwrdd corff ar draeth sydd ag achubwyr bywydau os gallwch chi a peidiwch â mynd allan o'ch dyfnder. Nofiwch yn gyfochrog â'r lan. Os cewch eich dal mewn cerrynt cryf neu lif o'r lan, ceisiwch beidio â cholli'ch pen, codwch eich llaw a gweiddwch am help.

Os oes un gennych, daliwch yn eich bwrdd syrffio neu'ch bwrdd corff. Os na allwch chi gael help, ceisiwch nofio'n gyfochrog â'r traeth nes eich bod allan o drwbl ac wedyn nofiwch i'r lan. Os gallwch chi sefyll, cerddwch drwy'r dŵr yn lle nofio.

Cychod a theganau chwythu

Mae'n well gennym ichi beidio â defnyddio'r rhain, am fod yr awel leiaf yn gallu'ch gyrru allan i'r môr mewn eiliadau. Ond, os byddwch yn defnyddio un, defnyddiwch raff i'w glymu wrth oedolyn sydd yn y môr gyda chi. Gofalwch eich bod yn aros rhwng y baneri coch a melyn ar draeth sydd ag achubwyr bywydau.

Byddwch yn ddiogel

Mwynhewch

Os gwelwch chi rywun mewn trafferth ar yr arfordir **ffoniwch 999** a gofynnwch am wylwyr y glannau

Peidiwch â neidio

Mae llawer o bobl wedi marw neu wedi cael anaf difrifol ar ôl neidio i'r môr o rywle uchel fel clogwyn, pier, grwyn neu wal harbwr. Fyddwch chi ddim yn gwybod beth sydd o dan wyneb y dŵr ac wrth i'r llanw newid mae môr dwfn yn gallu troi'n bwll bas.

Clogwyni a cherdded ar yr arfordir

Gwisgwch esgidiau a dillad cryf ac ewch â ffôn symudol gyda chi. Os byddwch yn mynd â'r ci, cadwch y ci ar dennyn ar dop y clogwyni. Cadwch draw o ymyl y clogwyn (a pheidiwch â dringo i fyny nac i lawr) a chadwch at lwybrau sydd wedi'u marcio. Peidiwch â cheisio achub pobl neu anifeiliaid anwes eich hunan ar ymyl clogwyn: ffoniwch 999 a gofynnwch am wylwyr y glannau.

Cadw mewn cysylltiad

Os byddwch yn mynd i'r traeth gyda'ch teulu neu'ch ffrindiau, trefnwch fan cyfarfod, rhag ofn ichi gael eich gwahanu. Os byddwch yn cael eich gwahanu oddi wrthyn nhw, ewch ati ar unwaith i ddweud wrth yr achubwr bywydau os oes un, ac os nad oes ffoniwch 999 a gofynnwch am wylwyr y glannau. Os oes plant bach gyda chi, cadwch nhw o fewn eich golwg drwy'r amser. Holwch a oes gan y traeth gynllun bandiau arddwrn i uno plant sydd ar goll â'u rhiant neu eu gwarcheidwad.

Dywedwch wrth rywun gartref ble rydych chi'n mynd a phryd rydych chi'n disgwyl dod nôl. Ewch â ffôn symudol a dillad sy'n addas ar gyfer y tywydd.

www.gov.uk/coastguardsafety