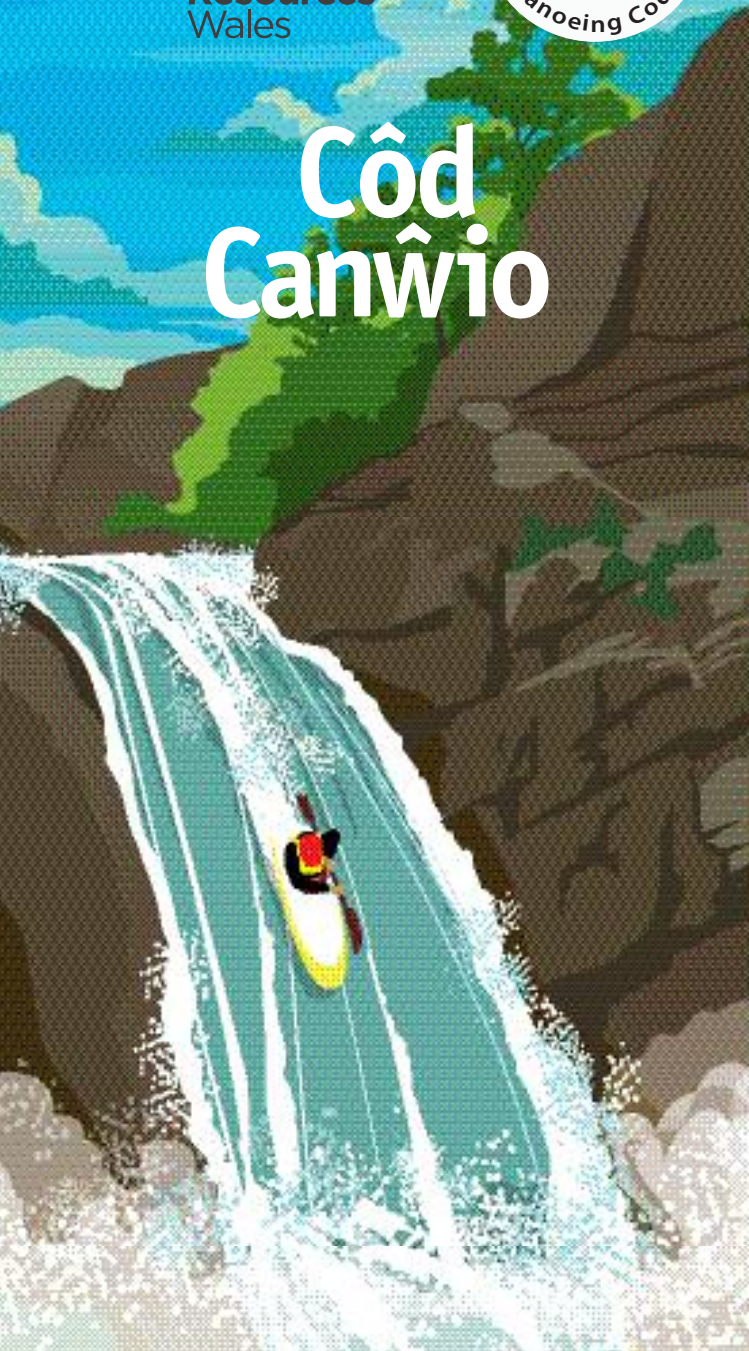




**Cyfoeth
Naturiol**
Cymru
**Natural
Resources**
Wales



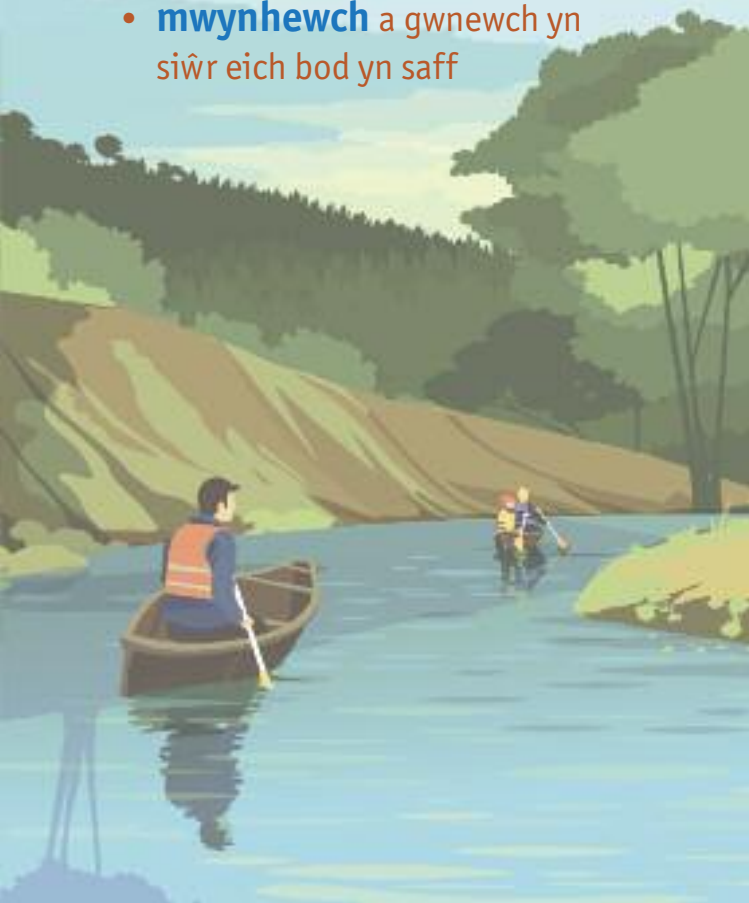
Côt Canwïo



Côd Canwïo

Mae afonydd a llynnoedd Cymru yn cynnig cyfleoedd gwych i bobl o bob gallu ganwïo. Helpwch i ddiogelu'r adnodd hwn ar gyfer y dyfodol:

- **parchwch** bobl eraill
- **diogelwch** yr amgylchedd naturiol
- **mwynhewch** a gwnewch yn siŵr eich bod yn saff



Parchwch bobl eraill

- Mae'r Côt Cefn Gwlad yn cynnwys cyngor pwysig ynglŷn â'r modd y dylid defnyddio cefn gwlad yn gyfrifol. Ewch i www.codcefngwlad.org.uk i ddarllen y côd. Cofiwch ymgyswrtu ag ef cyn mentro allan, a chofiwch gadw ato bob amser.
- Peidiwch â thresmasu. Mae yna ardaloedd lle mae gan y cyhoedd hawl i fynd arnynt, yn cynnwys llwybrau cyhoeddus, tir mynediad a rhai dyfroedd sydd â hawliau mordwyo. Fodd bynnag, y tu hwnt i'r ardaloedd hyn peidiwch â chymryd yn ganiataol fod gennych hawl i fynd ar unrhyw dir neu ddŵr heb ganiatâd y perchennog. Gallwch weld pa ardaloedd sydd â hawliau caniatol a hawliau cyhoeddus ar 'Crwydro Cymru ArLein', sef map rhyngweithiol ar wefan Cyfoeth Naturiol Cymru: www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk.
- Ystyriwch yr effaith a gaiff parcio eich cerbydau. Trefnwch gerbyd gwennol fel bo angen. Gwnewch drefniadau gydag eraill fel na chaiff ffyrdd cefn gwlad eu llenwi â cherbydau, a chofiwch ddadbacio a newid gan gadw pobl eraill mewn cof.
- Peidiwch â difrodi ffensys na waliau, yn enwedig os byddwch yn codi cychod drostynt.
- Cofiwch y bydd pobl eraill, o bosibl, yn gwneud gweithgareddau eraill yn y dŵr neu yn y cyffiniau (fel pysgota, cerdded ceunentydd neu nofio). Pan fo angen, stopiwch, siaradwch â nhw a newidiwch eich trefniadau'n unol â hynny.
- Byddwch yn ofalus o'r cychod eraill sydd yn y dŵr – dilynwch ganllawiau mordwyo lleol wrth fynd heibio iddynt.

Diogelwch yr amgylchedd naturiol

- Er eich mwynhad eich hun ac i ddiogelu'r amgylchedd, gwnewch yn siŵr fod digon o ddŵr yn yr afon cyn ichi ddechrau padlo ynddi.
- Rhwng yr hydref a'r gwanwyn mae llawer o wahanol bysgod yn dodwy eu hwyau mewn graean yn rhannau bas yr afon. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'r wyau mewn sefyllfa fregus, ac mae'n drosedd eu niweidio. Os oes modd, peidiwch â chyffwrdd y graean ar wely'r afon – ni waeth pa adeg o'r flwyddyn yw hi.
- Peidiwch â niweidio planhigion yn/o amgylch y dŵr. Os byddwch yn archwilio dyfroedd gwyllt neu'n cludo offer, cadwch at lwybrau cydnabyddedig neu greigiau noeth, oherwydd mae'r glannau'n erydu'n hawdd a gallant fod yn gartref i rywogaethau bregus.
- Yn ddelfrydol, camwch allan o'ch cwch mewn dŵr dwfn ar graig noeth neu ar lecyn solet o'r lan – dyma'r dull lleiaf niweidiol o ddod allan o'r dŵr.
- Peidiwch â dychryn adar, da byw nac anifeiliaid eraill – efallai y byddant yn dychryn yn hawdd. Os bydd eich presenoldeb yn cynhyrfu'r anifeiliaid, symudwch oddi wrthynt yn dawel.

- Cofiwch y gall adar nythu ar ynysoedd, glannau a graean yn ystod y gwanwyn a'r haf. Byddwch yn ofalus iawn – peidiwch â tharfu arnynt yn ystod y cyfnod hwn.
- Gwirio – Glanhau – Sychu. Gall cyflwyno mathau goresgynnol o blanhigion ac anifeiliaid i gyrsiau dŵr gael effaith ddifrifol ar y cynefinoedd sydd i'w cael yno. Er mwyn sicrhau na fydd hyn yn digwydd, ewch ati i wirio, glanhau a sychu eich dillad a'ch offer yn drylwyr cyn mynd i le newydd. I gael mwy o wybodaeth, edrychwch ar dudalennau'r Ysgrifenyddiaeth Rhywogaethau Estron ar wefan DEFRA www.defra.gov.uk, neu i gael canllawiau penodol yn ymwneud â chanwïo ewch i www.canoewales.com.

Mwynhewch yr awyr agored a gwnewch yn siŵr eich bod yn saff

- Cofiwch gadarnhau rhagolygon y tywydd ac amodau'r dŵr cyn ichi adael eich cartref ac ar ôl ichi gyrraedd. Gall amgylchedd y môr newid yn gyflym iawn oherwydd y glaw a'r llanw. Peidiwch â disgwyl iddo fod yr un fath drwy'r amser.
- Chi sy'n gyfrifol am eich diogelwch eich hun. Ystyriwch beth yw terfynau holl aelodau eich grŵp. Byddwch yn realistig ynglŷn â'r hyn rydych yn ceisio'i wneud, dewiswch leoliadau addas a chynlluniwch fel y bo'n briodol – dylech ofyn y canlynol i chi eich hun:
 - Beth yw rhagolygon y tywydd ac amodau'r dŵr?
 - A ydych yn meddu ar yr offer a'r profiad addas ar gyfer gwneud yr hyn sydd gennych dan sylw?
 - A oes gennych gynllun rhag ofn i rywbeth fynd o'i le?
- Peidiwch byth â theimlo dan bwysau i badlo rhywbeth nad ydych yn barod amdano. Os nad ydych yn hollol siŵr o'ch gallu, mae'n hollbwysig ichi gael hyfforddiant priodol.
- Heb yr offer priodol, gall bod mewn dŵr oer ac yn nannedd y gwynt fod yn beryglus. Gwisgwch yn addas a gwnewch yn siŵr eich bod yn abl i ymdopi â thywydd o bob math.

- Os collwch offer wrth badlo, rhowch wybod i'r heddlu trwy ffonio 101, rhag ofn iddynt ddechrau chwilio am rywun.
- Efallai y bydd bacteria, firysau neu algâu gwenwynig i'w cael mewn ambell le. Os bydd golwg annifyr ar y dŵr, neu os bydd yn drewi, peidiwch â mynd i mewn iddo. Ond os byddwch yn mynd i mewn i ddŵr amheus yr olwg:
 - Gorchuddiwch friwiau a chrafiadau â phlasteri sy'n dal dŵr.
 - Gwisgwch esgidiau i'ch rhwystro rhag cael briwiau ar eich traed.
 - Peidiwch â llyncu'r dŵr.
 - Ar ôl mynd allan o'r dŵr, ymolchwch cyn gynted â phosibl, yn enwedig cyn bwyta.
 - Pe baech yn arddangos unrhyw symptomau, cysylltwch â'ch meddyg a dywedwch wrtho/wrthi ble yn union y buoch.

Os gwelwch garthion mewn cwrs dŵr, ffoniwch linell gymorth Dŵr Cymru/Welsh Water ar 0800 085 3968. Neu ffoniwch 0800 80 70 60 os gwelwch lygredd neu drosedd arall yn ymwneud â bywyd gwyllt. Ar gyfer materion nad ydynt yn rhai brys, ffoniwch yr heddlu ar 101.