



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



# Côt Nofio yn y Gwylt





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



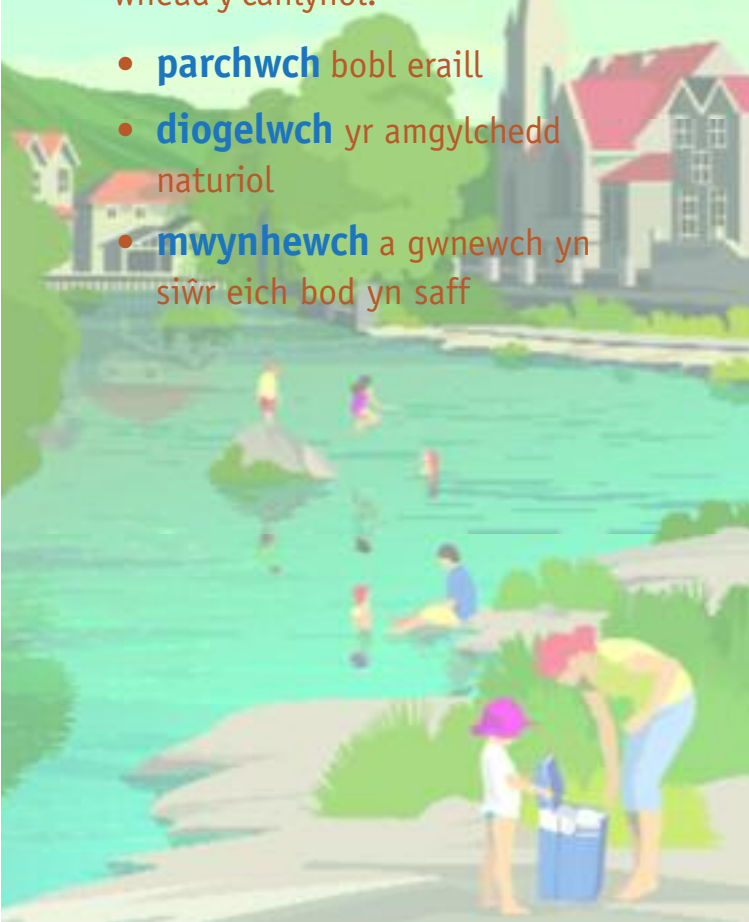
# Côt Nofio yn y Gwylt



# Côd Nofio yn y Gwylt

Mae afonydd a llynnoedd Cymru yn lleoedd gwych i nofio ynddyn nhw – manau y gellir mwynhau golygfeydd godidog, dŵr clir fel grisial ac ymdeimlad o heddwch a llonyddwch. Helpwch i'w cadw'n lleoedd arbennig a'u gwarchod ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol trwy wneud y canlynol:

- **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.countrysidecodewales.org.uk](http://www.countrysidecodewales.org.uk) i ddarllen y côd. Cofiwch ymglyfarwyddo 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 caniataol a hawliau cyhoeddus ar 'Crwydro Cymru ArLein', sef map rhyngweithiol ar wefan Cyfoeth Naturiol Cymru: [www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk](http://www.cyfoethnaturiolcymru.gov.uk)
- Cofiwch y bydd pobl eraill, o bosibl, yn defnyddio'r llyn neu'r afon, er enghraifft cerddwyr ceunentydd, canŵ-wyr neu bysgotwyr. Gwnewch yn siŵr eu bod yn gwybod eich bod yno, ond gwnewch eich gorau i beidio â tharfu arny'n nhw na mynd ar eu traws.
- Os byddwch angen newid eich dillad mewn lleoedd cyhoeddus, cofiwch wneud hynny heb dynnu sylw atoch eich hun.

## *Diogelwch* yr amgylchedd naturiol

- 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 – mae hyn yn wir ni waeth pa adeg o'r flwyddyn yw hi.
- Peidiwch â niweidio planhigion yn/o amgylch y dŵr. Cadwch at lwybrau cydnabyddedig neu greigiau noeth. Os oes arweinlyfrau, gwybodaeth leol neu arwyddion i'w cael, defnyddiwch y rhain i ddod o hyd i'r lleoedd gorau i fynd i mewn ac allan o'r dŵr.
- Peidiwch â dychryn adar, da byw nac anifeiliaid o fath arall – 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.
- 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 nofio'n 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](http://www.defra.gov.uk).

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

- Chi sy'n gyfrifol am eich diogelwch eich hun.
- Ystyriwch beth sydd o fewn eich gallu, nofiwch gydag eraill os oes modd neu rhowch wybod i rywun i ble rydych yn mynd a phryd y byddwch yn dychwelyd.
- Cofiwch fod â ffordd o gael gafaél ar help pe bai angen.
- Cofiwch gadarnhau rhagolygon y tywydd cyn ichi adael eich cartref. Gall amodau'r dŵr newid tra byddwch allan.
- Gwnewch yn siŵr ei bod yn ddiogel ichi fynd i'r dŵr:
  - Gofalwch nad oes gwrthrychau cudd yn y dŵr
  - Gwnewch yn siŵr fod y dŵr yn ddigon dwfn, rhag ofn ichi daro'r gwaelod.
  - Cofiwch y gall y ffordd y byddwch yn deifio effeithio ar ba mor ddwfn yr ewch chi.
  - Byddwch yn ofalus o gerhyntau cryf a dŵr sy'n llifo'n gyflym, yn enwedig o amgylch rhaedrau a dyfroedd gwyllt.
- Byddwch yn ofalus pan fyddwch ar y lan ar ymyl y dŵr, oherwydd gall creigiau, glaswellt a mwd fod yn llithrig ac ansad. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i fynd i mewn ac allan o'r dŵr yn ddiogel.

- Cofiwch y bydd pobl eraill, o bosibl, yn defnyddio cychod neu longau eraill yn y cyffiniau:
  - Gwnewch yn siŵr bod modd i eraill eich gweld – ystyriwch wisgo het lachar.
  - Gwnewch yn siŵr y gallant eich osgoi'n hawdd.
- Cofiwch gymryd sylw o arwyddion rhybudd ar/o amgylch y dŵr, yn enwedig o amgylch nodweddion artiffisial fel llifddorau a choredau.
- Os byddwch yn nofio ymhell cofiwch gynllunio eich taith:
  - Mae nofio mewn pwll nofio dan do yn wahanol iawn i nofio yn yr awyr agored – efallai na fydd modd ichi nofio'r un pellter.
  - Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod ble y gallwch ddod allan o'r dŵr pe baech angen gwneud hynny.
- Weithiau gall y sioc o fynd i ddŵr oer yn sydyn beri ichi oranadlu neu hyd yn oed foddi:
  - Ewch i mewn i'r dŵr yn araf a gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod am ffordd ddiogel o fynd allan o'r dŵr.
- Ar ôl cyfnodau maith mewn dŵr oer mae modd i hypothermia ddatblygu:
  - Os teimlwch eich breichiau'n gwanhau, eich bysedd yn mynd yn ddiffrwyth neu gwllwm chwithig yn eich cyhyrau, ewch allan o'r dŵr cyn gynted â phosibl.

- 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 dresi, 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.
- I gael mwy o wybodaeth am ddiogelwch ar y dŵr a hyfforddiant perthnasol, ewch i wefan y *Royal Life Saving Society* – [www.rlss.org.uk](http://www.rlss.org.uk)

**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.**