



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

Canllawiau ar gyfer ymwybyddiaeth o berygl llifogydd

i Arweinwyr Cynlluniau Llifogydd,
Wardeiniaid a Gwirfoddolwyr Cymunedol



Noddir gan
Lywodraeth Cymru
Sponsored by
Welsh Government

Cynnwys

Cyflwyniad

Diben y llawlyfr hwn	03
Gwydnwch cymunedol	04
Cynlluniau llifogydd	04
Ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn?	05

Perygl a diogelwch

Asesu risg	05
Y Gwasanaethau Brys	05

Peryglon dŵr llifogydd

Llwybrau Gadael mewn argyfwng	06
Gall afonydd fod yn beryglus	06
Dŵr llygredig	06
Perygl o ddatflocio draenau	07
Offer	07
Trydan a Nwy	08
Llwydni	08
Traffig	08
Arwyddion rhybudd a chau ffyrdd	09

Diogelwch personol

Dulliau gweithio diogel	09
Offer diogelwch	10
Llithro, baglu neu syrthio	10
Hypothermia	10
Peryglon syrthio	10
Cyfathrebu	10
Anifeiliaid a da byw	11

Ystyriaethau pwysig eraill

Casglu a rhannu gwybodaeth sensitif	11
Gweithgarwch troseddol	12
Twristiaid ac ymwelwyr	12
Ymarferion prawf	12
Dosbarthu gwybodaeth o ddrws i ddrws	13
Crynodeb	14
Cwestiynau i ofyn i chi eich hun	15
Rhestr wirio peryglon	16



Cyflwyniad

Diben y llawlyfr hwn

Nod cyffredinol y llawlyfr hwn yw rhoi gwybodaeth i chi a fydd yn eich helpu i gyflawni eich rôl fel gwirfoddolwr cymunedol mewn modd diogel a chyfrifol.

Mae'r llawlyfr hwn yn mynd ati i godi eich ymwybyddiaeth a'ch dealltwriaeth o beryglon posibl i chi eich hun a phobl eraill, a hynny cyn, yn ystod, ac ar ôl llifogydd, a rhoi canllawiau ar gyfer sut i leihau datguddiad i'r peryglon hynny.

Y gobaith yw y byddwch wedi'ch paratoi'n well i ddarparu cymorth ac arweiniad buddiol i'ch cymuned, heb beryglu eich lles chi na lles y rhai yr ydych yn bwriadu eu cynorthwyo.

Pwynt Allweddol

b Eich prif flaenoriaeth yw eich diogelwch chi



Gwydnwch cymunedol

Gwydnwch cymunedol yw cymunedau'n defnyddio adnoddau a gwybodaeth leol i helpu eu hunain yn ystod argyfwng, a hynny mewn modd sy'n cyd-fynd â'r gwasanaethau brys lleol.

Bydd eich cymuned yn fwy parod i ymdopi yn ystod argyfwng ac ar ôl argyfwng pan fydd pawb yn gweithio gyda'i gilydd gan ddefnyddio eu gwybodaeth leol. Gall gwneud pethau megis deall pa ofynion a allai fod gan grwpiau sydd fwyaf mewn angen yn ystod argyfwng wneud gwahaniaeth go iawn.

Yn aml, gall bod yn barod, a bod â'r gallu i ymateb i argyfwng helpu pobl i wella'n gynt. Mae hyn yn dangos pa mor llwyddiannus y gall gwydnwch cymunedol fod a pham fod llawer o gymunedau eisoes yn cymryd rhan yn y cynllun hwn.

Cynlluniau llifogydd

Mae cynllun llifogydd yn adroddiad o wybodaeth a gweithdrefnau i helpu i baratoi ar gyfer llifogydd. Nod cyffredinol cynllun llifogydd yw helpu i leihau'r perygl o niwed i bobl a difrod i eiddo, lle bo'n bosibl.

Ni fydd cynllun llifogydd yn cael gwared ar y perygl o lifogydd, ond gall bod yn barod amdanynt helpu i leihau'r effeithiau a chynorthwyo'r broses adfer.

Gall gweithio gyda'n gilydd fel cymuned fel rhan o gynllun llifogydd wneud llawer o les. Gall:

- Ddarparu cydweithrediad, cefnogaeth ac arweiniad i'r gymuned cyn llifogydd
- Helpu i rannu gwybodaeth leol yn ystod llifogydd i gynorthwyo'r Gwasanaethau Brys
- Helpu i drosglwyddo gwybodaeth, pryderon a materion lleol i awdurdodau perthnasol cyn llifogydd ac yn dilyn llifogydd

Ar gyfer pwy mae'r canllawiau hyn?

Mae'r canllawiau hyn wedi'u bwriadu ar gyfer unrhyw grŵp cymunedol sy'n cynllunio ymlaen llaw at lifogydd. Er bod y ffocws ar wirfoddolwyr cymunedol, mae hwn yr un mor berthnasol i unigolion a chartrefi sydd mewn perygl o lifogydd.

Bwriad y canllawiau hyn yw mynd ochr yn ochr â'ch cynllun llifogydd. Mae eich cynllun llifogydd yn amlinellu'r hyn y byddwch yn ei wneud yn ystod llifogydd. Mae bod yn ymwybodol o'r peryglon y gallech eu hwynebu yn ystod llifogydd ac egwyddorion sylfaenol diogelwch yn berthnasol i bawb.

Perygl a diogelwch

Asesu risg

Mae'n bwysig cofio nad oes modd rhagweld pob sefyllfa a bod gan bawb wahanol lefelau o ran gallu.

- Cofiwch nad ydych chi'n rhan o'r Gwasanaethau Brys sy'n cael eich talu, ac ni ddylech roi eich hun mewn perygl mewn unrhyw ffordd
- Peidiwch â rhoi diogelwch a lles pobl eraill mewn perygl o ganlyniad i'ch gweithrediadau chi

Y Gwasanaethau Brys

Yn ystod llifogydd, dylech ddilyn cyngor a chanllawiau'r Gwasanaethau Brys bob amser.

Pwynt Allweddol

- Yn ystod llifogydd, dylech ddilyn cyngor a chanllawiau'r Gwasanaethau Brys bob amser.

Peryglon dŵr llifogydd

Llwybrau gadael

Ystyriwch lwybr gadael bob amser yn ogystal â lle diogel i gilio iddo

- Gall llifogydd ddigwydd gryn amser ar ôl i'r glaw beidio a gall amodau newid yn annisgwyl. Gall fod oediad rhwng glawiad ac uchafbwynt llifogydd.
- Edrychwch a gwrandewch, a cheisiwch asesu'r sefyllfa'n barhaus wrth iddi ddatblygu
- Ceisiwch osgoi cael eich dal neu fynd allan o gyrraedd os bydd dŵr llifogydd yn codi'n annisgwyl

Gall afonydd fod yn beryglus

Hyd yn oed pan nad oes llifogydd, gall afonydd, nentydd, llynnoedd a chronfeydd dŵr fod yn beryglus o dan amodau arferol.

Pwyntiau allweddol

- ▷ Peidiwch â cherdded trwy ddŵr llifogydd
- ▷ Ceisiwch osgoi mynd allan o gyrraedd oherwydd dŵr llifogydd

Dŵr llygredig

Yn nodweddiadol, mae dŵr llifogydd mewn ardaloedd trefol yn cario rhwng 20 a 30 o wahanol glefydau, yn enwedig os yw draeniau wedi adlifo ac os oes carthffosiaeth yn bresennol.

Mewn ardaloedd gwledig, mae llygriad yn fwy tebygol o ddod o gemegau amaethyddol a gwastraff anifeiliaid.

- Mae'n bwysig gorchuddio unrhyw friwiau a thoriadau croen gyda phlaster gwrth-ddŵr. Gall gorchuddio eich dwylo atal heintio
- Golchwch eich dwylo gyda dŵr ffres glân ar ôl dod i gysylltiad â dŵr llifogydd, a chyn bwyta, yfed neu ysmegu bob amser
- Cariwch hylif golchi dwylo gwrthfacteriol a cheisiwch drin eich dwylo'n rheolaidd os byddwch yn dod i gysylltiad â dŵr llifogydd
- Gofynnwch am gyngor meddygol ar unwaith os byddwch chi neu unrhyw un arall yn cael eich effeithio gan ddolur rhydd, twymyn, neu boen yn y bol

Draeniau wedi blocio

- Peidiwch â cheisio dadflocio'r draeniau neu symud caeadau draeniau ar unrhyw adeg
- Cyfeiriwch yr awdurdod lleol priodol at unrhyw ddraeniau wedi blocio

Offer

Efallai y bydd gan eich awdurdod lleol fagiau tywod yn barod i'w defnyddio yn ystod llifogydd, ond eu blaenoriaeth yw amddiffyn y cyhoedd yn gyffredinol.

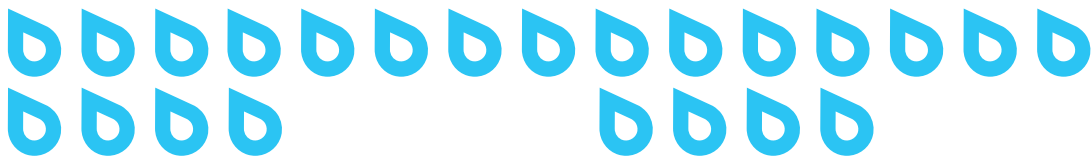
Dylech holi eich awdurdod lleol o flaen llaw i gael gwybod beth yw eu polisi, ac os oes ffi ar gyfer y gwasanaeth hwn. Os nad yw eich awdurdod lleol yn cyflenwi bagiau tywod, gallwch brynu eich cyflenwad eich hun o siop DIY neu gyflenwyr adeiladwyr. Ceir rhagor o gyngor ar fagiau tywod yn **Gov.uk**.

Mae'n bosib bod gan lawer o gartrefi a busnesau yn y gymuned eu cynnyrch diogelu eiddo eu hunain, megis giatiau llifogydd, gwarchodwyr brics awyru neu fagiau tywod. Efallai na fydd y cynhyrchion hyn yn effeithiol o ran amddiffyn eiddo rhag llifogydd os nad ydynt wedi'u gosod a'u hactifadu'n gywir yn unol â'r canllawiau a nodir gan y gwneuthurwr.

- Holwch gymdogion os ydynt am i chi osod eu cynnyrch amddiffyn rhag llifogydd os ydynt i ffwrdd. Cofiwch, mae'n bwysig gosod y cynhyrchion hyn yn iawn, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn cael eich dysgu gan berchennog yr eiddo sut i'w defnyddio'n ddiogel

Cyfrifoldeb perchennog yr eiddo yw cychwyn unrhyw gamau gweithredu, megis cael bagiau tywod ar gyfer eu heiddo i amddiffyn rhag llifogydd.

Ceir rhagor o wybodaeth ynglŷn â beth sydd ar gael yn **www.bluepages.org.uk**.



Trydan a nwy

Peidiwch byth â chyffwrdd offer trydanol os yw'r ddaear yn wlyb neu os yw'r offer wedi bod dan ddŵr.

Peidiwch â throi pŵer ymlaen nes bod trydanwr cymwys wedi'i archwilio.

Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod unrhyw ran o gyfarpar neu ddyfais drydanol sydd dan ddŵr yn ddiogel. Os ydych yn amau bod nwy wedi gollwng, gadewch y man ar unwaith ac adroddwch y gollyngiad nwy pan fydd hi'n ddiogel i wneud hynny. Gall defnyddio ffôn yn y man achosi tanio.

Pwynt allweddol

Peidiwch â throi'r pŵer yn ôl ymlaen nes bod trydanwr cymwys wedi'i archwilio

Llwydni

Ar ôl llifogydd, gall llwydni dyfu mewn tai llaith. Gall llwydni fod yn beryglus i fabanod, pobl ag alergeddau, pobl hŷn, a phobl sy'n dioddef o asthma.

- Gwisgwch fenig a golchwch eich dwylo'n drylwyr os byddwch yn dod i gysylltiad â llwydni

Traffig

Yn ystod llifogydd, mae'n bosib y bydd pobl wedi cynhyrfu a/neu yn ddryslud, ac efallai na fyddant yn canolbwyntio ar eu gyrru neu ar y ffordd o'u blaenau.

Yn ogystal, gall amodau gyrru gwael a llai o welededd waethygu'r broblem hon.

- Ceisiwch osgoi cerdded neu sefyll ar ffordd (neu'n agos at ffordd) gyda thraffig yn pasio. Hyd yn oed ar balmant, gallech fod yn agored i gael eich taro gan gerbyd. Ceisiwch gadw pellter diogel oddi wrth draffig sy'n symud bob amser

Arwyddion rhybudd a chau ffyrdd

Gall cerbydau sy'n mynd trwy ddŵr llifogydd wthio tonnau dŵr tuag at eiddo cyfagos a gwaethygu'r broblem o lifogydd o bosibl.

Gallech gael eich ynysu os bydd eich injan yn diffodd – mae cwpan wy llawn dŵr yn ddigon i chwalu injan car

Cyfrifoldeb yr heddlu yw cau'r ffyrdd.

- Peidiwch â rhoi eich hun mewn perygl trwy geisio atal traffig
- Peidiwch â cheisio gyrru trwy heolydd dan ddŵr

Diogelwch personol

Dulliau gweithio diogel

Pa bynnag swyddogaethau neu ddyletswyddau yr ydych yn eu gwneud, fe'ch cynghorir chi i beidio â gweithio ar eich pen eich hun byth.

- Dylai gwirfoddolwyr cymunedol weithio mewn parau neu mewn grwpiau bach, a dylent gadw cysylltiad gweledol bob amser

Pwyntiau allweddol

- Peidiwch byth â gweithio'n unigol
- Gweithiwch mewn parau neu grwpiau bach bob amser
- Arhoswch o fewn golwg pobl eraill bob amser
- Gwisgwch ddillad llachar
- Dywedwch wrth rywun ble rydych chi, a beth rydych chi'n ei wneud

Cyfarpar diogelwch

- Eich iechyd a'ch diogelwch ddylai eich prif flaenoriaeth fod bob amser. Argymhellir eich bod yn gwisgo siaced gwelededd uchel bob amser, ddydd neu nos, wrth wneud unrhyw weithgarwch y tu allan
- Sicrhewch eich bod yn weladwy i bobl eraill bob amser. Defnyddiwch dortsh pan fydd hi'n dywyll neu dan amodau golau isel
- Peidiwch â dibynnu ar eich ffôn symudol fel eich prif ffynhonnell cyfathrebu oherwydd gallai cryfder signal fod yn wan mewn gwyntoedd cryf a glaw trwm

Llithro, baglu neu syrthio

- Gwisgwch esgidiau cadarn a phriodol bob amser
- Ceisiwch osgoi sefyll gerllaw neu ar unrhyw beth a allai fod yn fregus neu a allai ddymchwel oherwydd llifogydd, er enghraifft: pontydd a glannau afonydd pan fo dŵr yn uchel

Hypothermia

- Gwisgwch yn briodol i gadw'n gynnes ac yn sych
- Yfwch ddigon o hylif a diodydd poeth os yw'n oer

Peryglon syrthio

- Gall llifogydd fod yn gysylltiedig â gwyntoedd cryfion ac amodau stormus
- Byddwch yn ymwybodol o beryglon syrthio, er enghraifft, teils to, coed a changhennau
- Os ydych yn credu bod amodau'r tywydd yn fgygythiad i'ch diogelwch, stopiwch ar unwaith a gadewch y man

Cyfathrebu

- Ewch at bobl mewn modd sifil a chwrtais, gan esbonio eich swyddogaeth yn glir a sut y gallwch helpu
- Ni fydd pawb yn barod i glywed am lifogydd: os byddant yn mynd yn ymosodol mewn unrhyw ffordd, gadewch lonydd iddynt
- Os bydd angen cymorth ar frys arnynt, cysylltwch â'r gwasanaethau brys

Anifeiliaid a da byw

- Peidiwch â mynd at anifeiliaid oni bai ei bod yn ddiogel i wneud hynny yn eich barn chi. Os nad ydych yn sicr, cysylltwch ag aelod o'r Gwasanaethau Brys neu'r Warden Cŵn
- Os oes gennych chi anifeiliaid anwes, ystyriwch sut i'w symud oddi yno gyda chi. Gwnewch yn siŵr eich bod yn mynd â'u bwyd a chyflenwadau ar eu cyfer gyda chi pan fyddwch yn gadael eich eiddo a cheisiwch annog pobl eraill i wneud yr un peth

Ystyriaethau pwysig eraill

Casglu a rhannu gwybodaeth sensitif

Un o gryfderau allweddol gwirfoddolwr cymunedol yw gwybodaeth leol. Trwy eich gweithgarwch, fe'ch anogir i ddod i adnabod eich cymuned.

Efallai y byddwch yn gallu nodi cartrefi ac unigolion fyddai angen iddynt gael cymorth blaenoriaethol yn ystod llifogydd, megis pobl hŷn, pobl llai abl, a theluoedd â phlant ifanc.

Gellir cadw peth gwybodaeth am yr unigolion hyn yn ffurfiol neu'n anffurfiol. Mae'n hanfodol eich bod yn ymdrin â'r wybodaeth sensitif hon mewn modd cyfrifol.

- Ni ddylid pasio gwybodaeth dan unrhyw amgylchiadau i unrhyw bobl eraill yn ymwneud ag unigolion neu deuluoedd penodol, na busnesau
- Dim ond gyda'r Gwasanaethau Brys y dylid rhannu gwybodaeth o'r fath, a hynny os bydd llifogydd

Gwacáu

Gwrandewch ar eich Gwasanaethau Brys Lleol a dilynwch eu cyngor os gofynnir i chi adael eich cartref.

Gweithgarwch troseiddol

Byddwch yn ymwybodol o'r posibilrwydd y bydd gweithgarwch troseiddol yn digwydd yn ystod llifogydd neu ar ôl llifogydd.

- Os gwelwch ymddygiad amheus, dywedwch wrth yr heddlu cyn gynted ag y bydd yn ddiogel i wneud hynny



Twristiaid ac ymwelwyr

Mae'n bosib y bydd twristiaid a phobl ar eu gwyliau yn aros yn eich ardal leol. Efallai mai ychydig o wybodaeth fydd ganddynt am yr ardal ac efallai na fydd rhai ohonynt yn siarad nac yn deall Saesneg.

Gallwch helpu trwy roi gwybod i'r gwasanaethau brys os ydych yn gwybod ble mae'r bobl hyn.

Ymarferion prawf

Gall achosion o lifogydd mawr fod yn anghyffredin. Gyda hyn mewn golwg, mae'n bwysig cynnal ymarferion prawf lleol gan ddefnyddio gwahanol sefyllfaoedd ac ailadrodd unrhyw hyfforddiant yn rheolaidd er mwyn sicrhau bod gwybodaeth a sgiliau'n cael eu cadw.

Dosbarthu gwybodaeth o ddrws i ddrws

Efallai mai un o'ch swyddogaethau fel gwirfoddolwr cymunedol fydd trosglwyddo gwybodaeth i'ch cymuned cyn llifogydd.

Er mwyn sicrhau bod mwy o gartrefi'n cael y wybodaeth, dull cyffredin o sicrhau hynny yw trwy ddsbarthu taflenni neu gylchlythyrau trwy ddrws pob cartref yn uniongyrchol. Gall hyn olygu problemau o ran risg a chwarteisi tuag at bobl eraill:

- Gwisgwch fest neu siaced gwelededd uchel dros eich dillad eraill
- Peidiwch byth â gwneud eich gweithgarwch ar eich pen eich hun. Gweithiwch mewn parau neu grwpiau bach bob amser
- Rhowch wybod i rywun arall beth y byddwch yn ei wneud a ble cyn i chi ddechrau eich gweithgarwch
- Peidiwch â rhoi eich llaw trwy flwch post rhag ofn i gi, neu anifail arall geisio eich brathu
- Caewch unrhyw giât bob amser ar ôl i chi adael y safle, neu gadewch nhw fel yr oedden nhw, o leiaf
- Ewch at bobl mewn modd cwrtais bob amser, ac esboniwch eich swyddogaeth yn glir a sut y gallwch helpu
- Ni fydd pawb yn barod i glywed am y perygl o lifogydd. Os byddant yn mynd yn ymosodol mewn unrhyw ffordd, gadewch lonydd iddynt
- Os bydd angen cymorth ar frys arnynt, cysylltwch â'r gwasanaethau brys
- Byddwch yn arbennig o ofalus wrth gerdded ar arwynebau llithrig gwlyb, megis llwybrau teils
- Dim ond dan amodau golau dydd gyda gwelededd da y dylid gwneud y math hwn o weithgarwch

Crynodeb

- Eich prif flaenoriaeth yw eich diogelwch chi
- Peidiwch â mynd i mewn i ddŵr llifogydd
- Ceisiwch osgoi mynd allan o gyrraedd oherwydd dŵr llifogydd yn codi
- Golchwch eich dwylo ar ôl dod i gysylltiad â dŵr llifogydd, ac yn enwedig cyn bwyta neu yfed
- Peidiwch byth â gweithio'n unigol. Gweithiwch mewn paruau neu grwpiau bach bob amser
- Gwisgwch ddillad gwelededd uchel sy'n gynnes a phriodol i'r amodau
- Rhowch wybod i rywun, megis cydgysylltydd eich grŵp, o'r gweithgarwch yr ydych yn ei wneud a ble yr ydych chi
- Ceisiwch osgoi sefyll gerllaw neu ar unrhyw beth a allai fod yn fregus neu a allai ddymchwel oherwydd dŵr llifogydd, er enghraifft, pontydd a glannau afonydd pan fo dŵr yn uchel
- Peidiwch â cheisio dadflocio draeniau na chwlferei
- Gwrandewch a dilynwch gyngor a roddir gan y Gwasanaethau Brys
- Os ydych yn credu bod amodau'r tywydd yn fygythiad i'ch diogelwch a'ch lles, peidiwch â pharhau â'ch gweithgarwch fel gwirfoddolwr cymunedol, a gadewch y man

Mae'r canllawiau hyn wedi'u llunio gyda chaniatâd caredig Asiantaeth yr Amgylchedd a Fforwm Llifogydd Cymunedol Cernyw

Cwestiynau i ofyn i chi eich hun

Ystyriwch y cwestiynau canlynol cyn dechrau unrhyw weithgarwch llifogydd. Mae'r rhestr wirio hon er mwyn i chi sicrhau eich bod yn aros yn ddiogel. Mae rhai enghraiffiau wedi'u cynnwys fel arweiniad.

Eich prif flaenoriaeth yw eich diogelwch chi.

1. Beth ydw i'n ei wneud?

Enghraifft: Cnocio ar ddrysau i rannu gwybodaeth am lifogydd

2. Beth allai fy niweidio?

Enghraifft: Llithro/Baglu/Syrthio/Anifeiliaid anwes ymosodol

3. Beth allai niweidio rhywun arall?

Enghraifft: Amherthnasol

4. Beth allaf i ei newid i'w wneud yn ddiogel?

Enghraifft: Gwneud yn siŵr bod rhywun yn gwybod ble'r ydw i, mynd â ffôn symudol gyda mi, gweithio mewn parau

5. A ddylwn i roi'r gorau i'r hyn yr ydw i'n ei wneud?

Enghraifft: Dylwn, os na ellir rhoi sylw i bwynt 4 neu os yw'r tywydd yn newid, e.e. gwelededd gwael



RHESTR WIRIO PERYGLON: Ystyriwch y cwestiynau isod cyn dechrau unrhyw weithgarwch llifogydd. Mae'r rhestr wirio hon wedi cael ei darparu er mwyn eich helpu **CHI** i sicrhau eich bod chi yn aros yn ddiogel. **Eich PRIF flaenoriaeth yw eich diogelwch**

Dyddiad:	1. Beth ydw i yn ei wneud?
Dyddiad:	2. Beth allai fy niweidio?
Enw:	3. Beth allai niweidio rhywun arall?
	4. Beth allaf i ei newid i'w wneud yn ddiogel?
	5. A ddylwn i roi'r gorau i'r hyn yr ydw i'n ei wneud?

Dyddiad:	1. Beth ydw i yn ei wneud?
Dyddiad:	2. Beth allai fy niweidio?
Enw:	3. Beth allai niweidio rhywun arall?
	4. Beth allaf i ei newid i'w wneud yn ddiogel?
	5. A ddylwn i roi'r gorau i'r hyn yr ydw i'n ei wneud?

Dyddiad:	1. Beth ydw i yn ei wneud?
Dyddiad:	2. Beth allai fy niweidio?
Enw:	3. Beth allai niweidio rhywun arall?
	4. Beth allaf i ei newid i'w wneud yn ddiogel?
	5. A ddylwn i roi'r gorau i'r hyn yr ydw i'n ei wneud?