Eisiau cadw'n ddiogel wrth gael hwyl ar lan y môr? Dyma sut…

OS YDYCH YN MYND GYDA RHYWUN ARALL, COFIWCH DDWEUD WRTHYN NHW HEFYD AM SUT I GADW'N DDIOGEL!

Ar ôl ichi gyrraedd…

Chwiliwch am **amser y llanw uchel a'r llanw isel**. Wedyn os ewch i grwydro'r traeth gallwch ddod nôl mewn pryd cyn y llanw.

Trefnwch **fan cyfarfod** gyda'ch teulu a'ch ffrindiau rhag ofn ichi fynd ar goll. Os ewch chi i grwydro, dwedwch wrth rywun ble rydych chi'n mynd ac ewch â ffôn symudol.

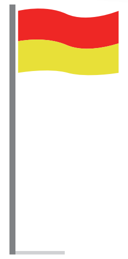
Ar y traeth

Ewch i draeth ag **achubwyr bywydau** os gallwch chi. I ddod o hyd i un, ewch i **www.goodbeachguide.co.uk**

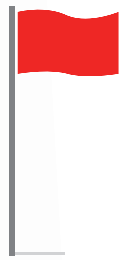
Gofal! Gall twneli tywod a thyllau dwfn ddymchwel a'ch dal!

Llun: RNLI

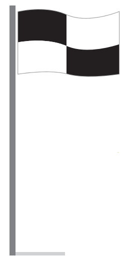
Baneri



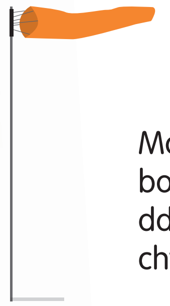
Mae'r fan lle mae'n ddiogel nofio a chorff-fyrddio rhwng y **baneri coch a melyn**.



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



Mae'r **baneri â sgwariau du a gwyn** yn dangos y fan sydd wedi'i neilltuo ar gyfer syrffio, felly peidiwch â nofio yno.



Mae **hosan wynt oren** yn golygu ei bod yn wyntog iawn ac na ddylech ddefnyddio teganau a chychod chwythu ar y môr.

Nofio, y llanw a'r cerrynt

Nofiwch gyda ffrind, arhoswch o fewn eich dyfnder ac **yn agos i'r lan.**

Os cewch eich dal mewn cerrynt cryf, **peidiwch â cholli'ch pen, codwch eich llaw** a **gweiddwch am help**. Daliwch afael ar eich bwrdd os oes un gennych. Os nad oes neb yno i helpu, nofiwch yn gyfochrog â'r traeth nes eich bod yn gallu nofio neu gerdded i'r lan.

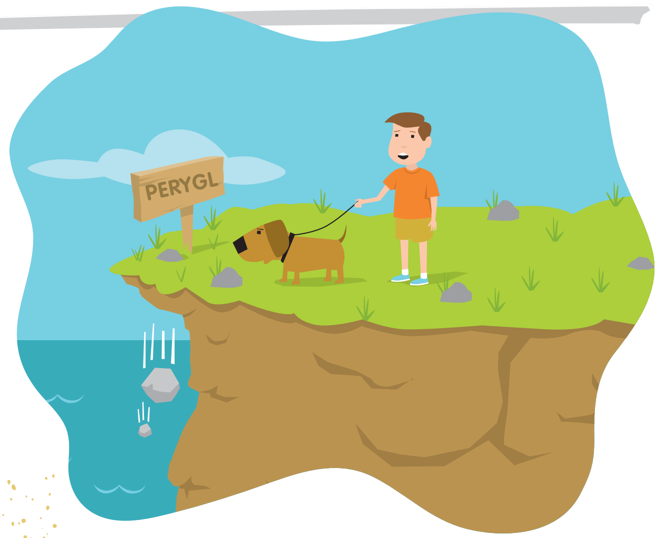
Cychod a theganau chwythu

Os yw'r **gwynt yn chwythu i ffwrdd** o'r traeth gallwch gael eich chwythu allan i'r môr ar gwch neu degan chwythu, hyd yn oed os nad yw'r gwynt yn gryf. **Peidiwch â'u defnyddio** ar y traeth, ond os gwnewch chi arhoswch yn y fan rhwng y baneri. **Peidiwch byth â'u defnyddio** pan fo'r faner goch yn chwifio.

Diogelwch ar glogwyni

Os ydych yn cerdded ar hyd clogwyni **gwisgwch esgidiau a dillad addas** ac **ewch â ffôn symudol**. Os ydych yn mynd â'r ci, cadwch y ci ar dennyn a chadwch at lwybrau sydd wedi'u marcio.

Cadwch draw o ymyl y clogwyn, peidiwch â dringo na neidio ar glogwyni; gallech gael eich anafu.

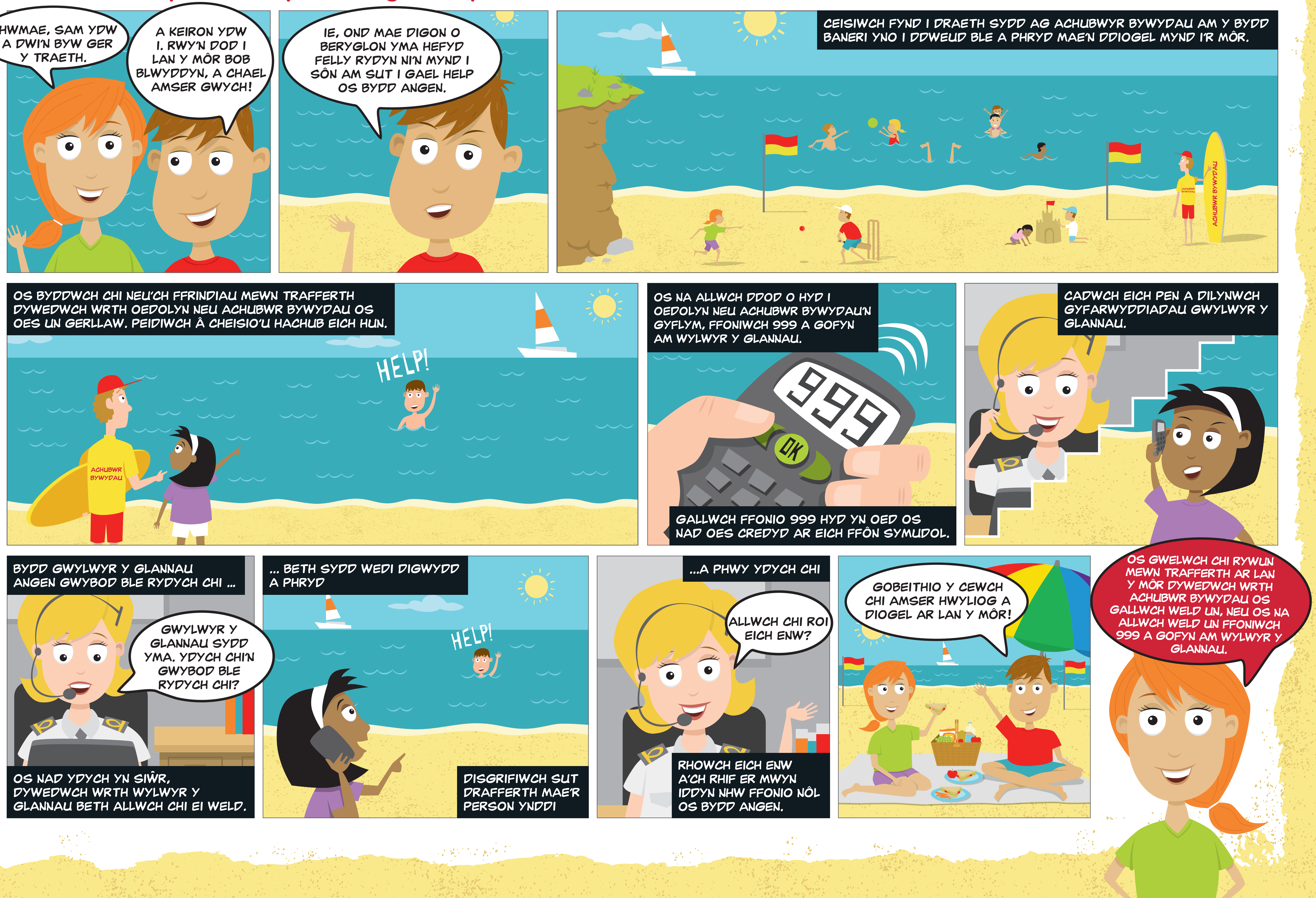


Os oes rhywun mewn trafferth ar lan y môr dywedwch wrth achubwr bywydau os gallwch chi, neu ffoniwch 999 a gofyn am Wylwyr y Glannau

HM Coastguard

cadwch yn ddiogel ar lan y môr

Trafferth ar lan y môr?... Dyma sut i gael help...

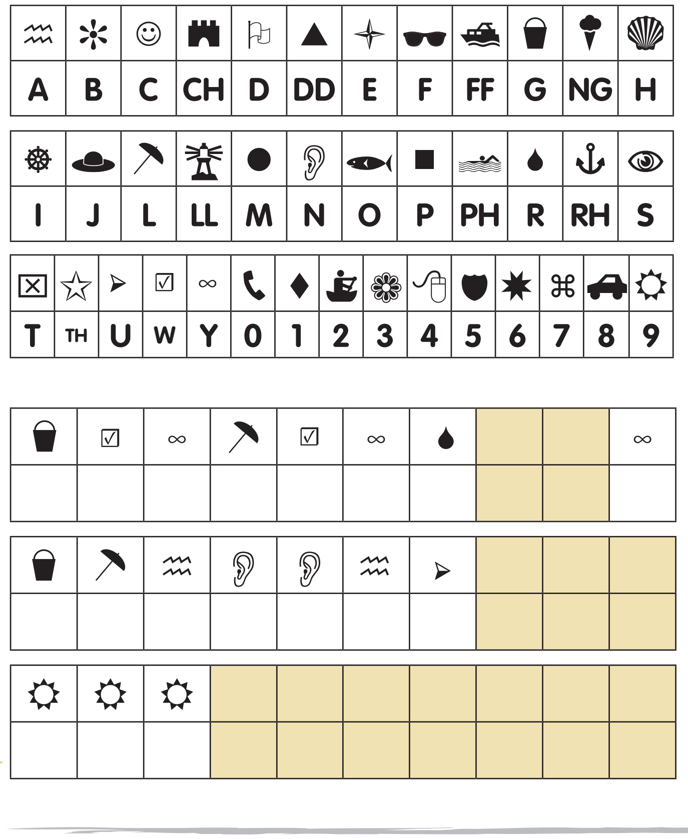


Gweithgareddau

Torrwch y cod

Allwch chi ddatrys y cod yma?

Gan ddefnyddio'r tabl isod, ceisiwch weld beth yw'r neges. Ceisiwch ddatrys y cod heb ddefnyddio'r tabl cyfateb ar gyfer pob llythyren.



Chwiliwch am y geiriau

Allwch chi ddod o hyd i'r geiriau yn y chwilair?

GWYLWYR	LLANW	NOFIO
ACHUBWR	TRAETH	CLOGWYN
BANER	FFONIO	PERYGL
CERRYNT	DYFNDER	DIOGEL

TH	A	N	L	Y	W	T	L	P	FF	F	P
D	G	A	B	H	T	R	A	E	TH	O	A
R	W	FF	C	B	U	P	C	B	P	N	CH
B	J	T	O	NG	N	F	E	H	C	C	U
D	P	DD	C	N	P	E	R	Y	G	L	B
Y	U	E	W	D	I	D	R	A	R	O	W
F	S	L	S	I	B	O	Y	U	H	G	R
N	O	F	I	O	D	P	N	T	N	W	R
D	Y	FF	P	G	RH	W	T	T	A	Y	N
E	R	S	D	E	R	C	I	LL	A	N	W
R	G	W	Y	L	W	Y	R	G	CH	M	I
A	C	O	E	I	P	M	O	M	R	U	LL

Beth yw'r gair coll?

Darllenwch y brawddegau canlynol a chanfod pa eiriau pwysig sydd ar goll:

1. Os bydd rhywun mewn trafferth ar lan y môr, dylwn i ffonio ________ a gofyn am ________.
2. Os yw'r gwynt yn chwythu i ________________ o'r traeth fe allwn i gael fy chwythu allan i'r môr yn gyflym ar ________________, hyd yn oed os nad yw'r gwynt yn gryf.
3. Os af i i'r traeth, dylwn i geisio mynd i draeth lle mae yna ________________.
4. Pan fydda i yn y môr, dylwn i aros o fewn fy ________________, yn agos i'r ________________ a rhwng y baneri ________________.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.gov.uk/coastguardsafety