

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

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.



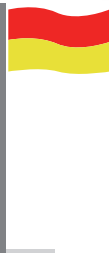
OS YDYCH YN MYND
GYDA RHYWLIN
ARALL, COFIWCH
DDWEUD WRTHYN
NHW HEFYD AM SLIT
I GADW'N DDIOGEL!

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!

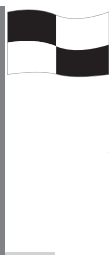
Baneri

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.

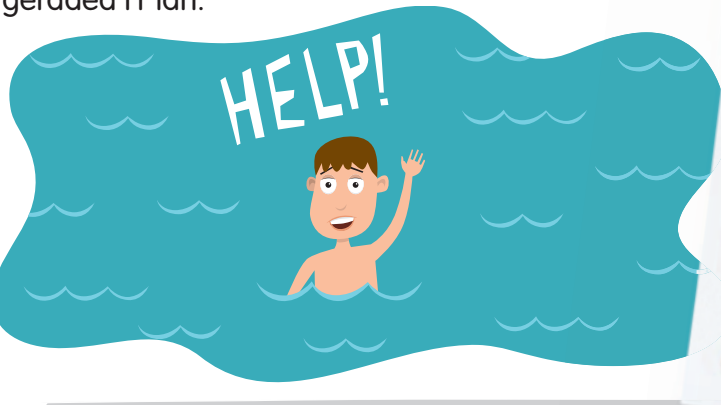


Mae **hosan wynt oren** yn golygu ei bod yn wyntog iawn ac na ddylech ddefnyddio teganau a chychod chwythu ar y môr.



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.

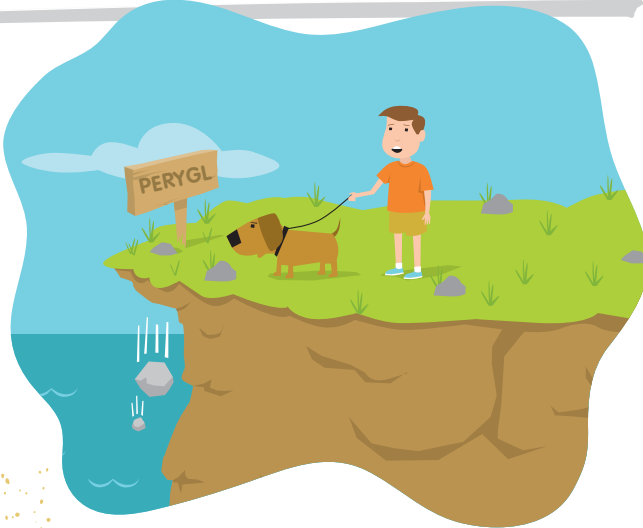


Cychod a theganau chwythu

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.



HM Coastguard

cadwch yn ddiogel
ar
lan y môr

PERYGL



Cadwch yn ddiogel a mwynhewch!

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

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

SHWMAE, SAM YDW I A DWIN BYW GER Y TRAETH.

A KEIRON YDW I. RWYN DOD I LAN Y MÔR BOB BLWYDDYN, A CHAEL AMSER GWYCH!

IE, OND MAE DIGON O BERYGLON YMA HEFYD FELLY RYDYN NI'N MYND I SŌN AM SUT I GAEL HELP OS BYDD ANGEN.

CEISIWCH FYND I DRAETH SYDD AG ACHUBWYR BYWYDAU AM Y BYDD BANERI YNO I DDWEUD BLE A PHRYD MAEN DDIOGEL MYND I'R MÔR.

OS BYDDWCH CHI NEU'CH FFRINDIAU MEWN TRAFFERTH DYWEDWCH WRTH OEDOLYN NEU ACHUBWR BYWYDAU OS OES UN GERLLAW. PEIDIWCH Â CHEISIO'U HACHUB EICH HUN.

HELP!

OS NA ALLWCH DDOD O HYD I OEDOLYN NEU ACHUBWR BYWYDAU'N GYFLYM, FFOINIWCH 999 A GOFYN AM WYLWYR Y GLANNAU.

999

GALLWCH FFOONIO 999 HYD YN OED OS NAD OES CREDYD AR EICH FFÔN SYMUDOL.

CADWCH EICH PEN A DILYNWCH GYFARWYDDIADAU GWYLWYR Y GLANNAU.

BYDD GWYLWYR Y GLANNAU ANGEN GWYBOD BLE RYDYCH CHI ...

GWYLWYR Y GLANNAU SYDD YMA. YDYCH CHIN GWYBOD BLE RYDYCH CHI?

OS NAD YDYCH YN SIŴR, DYWEDWCH WRTH WYLWYR Y GLANNAU BETH ALLWCH CHI EI WELD.

... BETH SYDD WEDI DIGWYDD A PHRYD

HELP!

DISGRIFIWCH SUT DRAFFERTH MAER PERSON YNDDI

...A PHWY YDYCH CHI

ALLWCH CHI ROI EICH ENW?

RHOWCH EICH ENW A'CH RHIF ER MWYN IDDYN NHW FFOONIO NÔL OS BYDD ANGEN.

GOBEITHIO Y CEWCH CHI AMSER HWYLIOG A DIOGEL AR LAN Y MÔR!

OS GWELWCH CHI RYWLUN MEWN TRAFFERTH AR LAN Y MÔR DYWEDWCH WRTH ACHUBWR BYWYDAU OS GALLWCH WELD UN, NEU OS NA ALLWCH WELD UN FFOINIWCH 999 A GOFYN AM WYLWYR Y GLANNAU.

Gweithgareddau

I GAEL GWELD FAINT RYDYCH CHI WED'I GOFIO, GORFFENNWCH Y GWEITHGAREDDAU ISOD.



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.

☞	✱	☺	🏰	🏠	▲	✳	🕶	🚤	🗑	🍦	🐚
A	B	C	CH	D	DD	E	F	FF	G	NG	H
⚙	👒	☔	🌴	●	👂	🐟	■	🌊	💧	⚓	👁
I	J	L	LL	M	N	O	P	PH	R	RH	S
☒	☆	➡	☑	∞	☎	♦	👤	🌸	🔄	❤	✂
T	TH	U	W	Y	0	1	2	3	4	5	6
🗑	☑	∞	☔	☑	∞	💧				∞	
🗑	☔	🌊	👂	👂	🌊	➡					
⚙	⚙	⚙									

Chwiliwch am y geiriau

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

GWYLWYR	LLANW	NOFIO
ACHUBWR	TRAETH	CLOGWYN
BANER	FFONIO	PERYGL
CERRYNT	DYFENDER	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

