

## Felly, rydych yn credu bod cronfeydd dŵr yn cŵl?

Bob blwyddyn, y mae pobl yng Nghymru ac yng ngweddill y Deyrnas Unedig yn rhoi'u hunain mewn perygl o foddi wrth nofio mewn cronfeydd dŵr. Y mae'r rhan fwyaf yn bobl ifanc yn eu harddegau.

### Pam ei fod mor beryglus?

Y prif berygl yw'r oerni. Fe all fod yn ddiwrnod cynnes, ac fe all y dŵr ymddangos yn oerllyd ar yr wyneb, ond dim ond rhyw ychydig o fetrau i lawr fe fydd y tymheredd yn agos at y rhewbwynt.

### Ond beth os nad wyf yn poeni am yr oerni?

Y mae gan oedolyn cyffredin ond siawns o 50/50 o oroesi wrth nofio 50 metr mewn dŵr oer iawn (10 Celsius – 50 F) neu is. Nid yw hynny'n llawer mwy na lled cae pêl-droed.

### Pam felly?

Fe all dŵr oer ladd mewn tair ffordd:

- Y mae sioc oerfel yn amharu ar eich anadlu. Y mae'n achosi dyhefod am wynt a goranadlu (anadlu yn gyflym iawn). Y mae'n anwirfoddol – y mae'n effeithio ar bawb, ac nid oes dim y gallwch ei wneud i'w atal. Fe all arwain at banig a boddi.
- Y mae'r oerfel yn peri i freichiau a choesau fferru'n ddiffwrwyth o fewn rhai munudau. Y mae'n golygu na allwch fedru'u teimlo na'u rheoli hwynt, ac felly fe fyddwch yn methu â nofio ac fe allwch foddi.
- Y mae'r oerfel yn arwain at oroeri (hypothermia) - cyflwr sy'n golygu bod tymheredd eich corff yn gostwng yn ddifrifol. Hyd yn oed pan ydych allan o'r dŵr ac yn cynhesu, fe all achosi methiant y galon.

Y mae'r pethau hyn i gyd wedi digwydd i bobl heini a chryf iawn.

### Felly, ar ba dymereddau y mae'r dŵr yn beryglus?

Ddim mor oer ag y gallwch chi dybio! Fe allwch oranadlu yn ddifrifol mewn dŵr sy'n 10C (50F), sydd yn aml yn gynhesach na thymhereddau cronfeydd dŵr yn yr haf yn eu dyfnderoedd. Fe allai hyn achosi ichi fethu â nofio mwy nag ychydig o fetrau.

### Felly osgoi'r oerni ac fe fyddaf yn iawn?

Na fyddwch, y mae gan gronfeydd dŵr beryglon eraill. Y maent yn ddwfn. Mor ddwfn y maent yn dod mor dywyll a llwyd fel ei bod yn anodd gweld. Ac y mae yna gyfarpar ond ychydig o dan yr wyneb a all ddechrau gweithio yn ddisymwth ac yn ddirybudd i gyfeirio llif enfawr o ddŵr i waith sy'n trin dŵr y gronfa ddŵr er mwyn i bobl ei yfed. Ac ar ben hynny, sut yr ydych yn gwybod nad oes yna ddarnau miniog a pheryglus o dan yr wyneb?

### Felly, beth a wnaif?

Ufuddhau i'r arwyddion rhybuddio gerllaw cronfeydd dŵr. Peidiwch â chymryd y siawns o ddod yn ystadegyn trychinebus arall. Nid yw'n werth y risg. Cofiwch, gallwch nofio am ddim yn eich pwwl nofio lleol dros y gwyliau. Y mae mwy o wybodaeth am Nofio am Ddim ar gael oddi wrth ganolfannau hamdden lleol a wefan Nofio am Ddim: [www.wales.gov.uk/freeswimming](http://www.wales.gov.uk/freeswimming)

