



Lifeboats

DIOGELWCH DŴR YN Y GAEAF WINTER WATER SAFETY



YDYCH CHI'N EDRYCH YMLAEN AT FYND AM DRO GYDA'CH FFRINDIAU,
EICH TEULLU NEU'CH CI DROS Y GAEAF? OS FELLY, PEIDIWCH Â DIFFETHA'CH
DIWRNOD TRWY FYND I BERYGL. COFIWCH Y PEDWAR PETH YMA:
LOOKING FORWARD TO A WINTER WALK WITH FRIENDS, FAMILY OR YOUR DOG?
IF SO, DON'T SPOIL YOUR DAY BY GETTING INTO DANGER.
JUST REMEMBER THESE FOUR THINGS:

1

PWYLLWCH

Gofynnwch i'ch hun: 'Ydy hwn yn fan diogel i gerdded? Ydyn ni ddigon pell o ymylon clogwyni a glannau lithrig?' Cerddwch mewn golau dydd neu fannau sydd wedi'u goleuo'n dda – a pheidiwch byth â sefyll ar byllau neu lynnoedd sydd wedi rhewi.

STOP AND THINK

Ask yourself: 'Is this a safe place to walk? Are we away from cliff edges and slippery banks?' Walk in daylight or well-lit areas – and never go on frozen ponds or lakes.



2

ARHOSWCH GYDA'CH GILYDD

Arhoswch gyda'ch ffrindiau neu'ch teulu – a dywedwch wrth rywun ble rydych chi'n mynd bob amser. Cadwch gŵn ar dennyn ger ymylon neu ddŵr sy'n llifo'n gyflym. Petai eich ci yn mynd i mewn i'r dŵr neu'n mynd yn sownd mewn mwd, peidiwch â mynd ar ei ôl. Symudwch i rhywle y gall ef ei gyrraedd yn ddiogel a galwch ef – fe ddaw allan ar ei ben ei hun fel arfer.

STAY TOGETHER

Stick with your friends or family – and always tell someone where you are going. Keep dogs on their leads near edges or fast-flowing water. If your dog goes into the water or gets stuck in mud, don't go after it. Move to a place they can get to safely and call them – they usually get out by themselves.

3

ARNOFIWCH

Mae dŵr yn oerach o lawer yn y gaeaf, felly bydd syrthio i mewn yn sioc. Petai hynny'n digwydd, ceisiwch beidio mynd i banig. Arnofiwch ar eich cefn gan ymestyn eich breichiau a'ch coesau. Pwyswch eich pen yn ôl nes bod eich clustiau yn y dŵr, ymlaciwch a symudwch eich dwylo i'ch helpu i arnofio. Pan fyddwch chi'n gallu, codwch law i'r awyr a gweiddwch am help.

FLOAT

Water is much colder this time of year, so falling in will be a shock. If you do, try not to panic. Float on your back and stretch out your arms and legs. Tilt your head back with your ears in the water, relax and move your hands to help you stay afloat. When you feel able, put a hand in the air and shout for help.



4

GALWCH 999 NEU 112

Os bydd rhywun arall yn syrthio i mewn i ddŵr oer neu drwy'r rhêw, peidiwch â mynd i mewn i helpu – galwch 999 neu 112. Taflwch gylch achub atynt neu rywbeth sy'n arnofio, fel pêl-droed neu botel blastig, tra bo' chi'n aros am gymorth.

CALL 999 OR 112

If someone else falls into cold water or through ice, do not go in to help – call 999 or 112. Throw them a lifering or something floaty like a football or plastic bottle while you wait for help to come.



MAE AROS YN DDIOGEL YN Y GAEAF YN GWNEUD SYNNWYR.
MAE'N GOLYGU Y BYDDWCH YN CAEL AMSER DA!

STAYING SAFE IN WINTER MAKES SENSE. IT MEANS YOU'LL ALWAYS HAVE A GREAT TIME!

Yr RNLI yw'r elusen sy'n achub bywydau ar y môr

Sefydlad Cenedlaethol Brenhinol y Badau Achub, elusen a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr (209603), yr Alban (SC037736), Gweriniaeth Iwerddon (CHY 2678 a 20003326), Beiliaeth Jersey (14), Ynys Manaw (1308 a 006329F), Beiliaeth Guernsey ac Alderney, o West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ

The RNLI is the charity that saves lives at sea

The Royal National Lifeboat Institution, registered charity number (CHY 2678 and 20003326) in the Republic of Ireland. Registered as a charity in England and Wales (209603), Scotland (SC037736) and the Bailiwick of Jersey (14), the Isle of Man (1308 and 006329F), the Bailiwick of Guernsey and Alderney, of West Quay Road, Poole, Dorset, BH15 1HZ

www.rnli.org/youth-education