

NOFIO YSGOL DYFARNIAD CYCHWYNOL Gellir cwblhau'r asesiad gydag offer cymorth neu beidio. 1 Mynd mewn i'r dŵr yn ddiogel gan ddefnyddio'r grisiau. 2 Arnofio ar y cefn a dychwelyd i sefyll. 3 Symud tuag ymlaen, tuag yn ôl ac i'r ochr trwy'r dŵr am bellter o 5 metr, gall y traed fod ar lawr y pwll neu oddi ar lawr y pwll. 4 Codi dŵr yn y dwylo a golchi'r wyneb; bod yn gyfforddus yn derbyn cawod o ddŵr o uwchben. 5 Chwythu swigod gyda'r geg a'r trwyn o dan y dŵr 6 Cymryd rhan mewn gêm dan arweiniad yr athro yn y pwll. 7 Dod allan o'r dŵr yn ddiogel. 8 Adnabod y 4 neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir. 9 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol: • Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir. • Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol. • Dangoswch sut y byddech chi'n cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch chi.	NOFIO YSGOL DYFARNIAD DARGANFOD Gellir cwblhau'r asesiad gydag offer cymorth neu beidio. 1 Mynd mewn i'r dŵr yn ddiogel gan droi. 2 Arnofio ar y bol ac ar y cefn a dychwelyd i sefyll. 3 Gwthio a llithro ar y cefn mewn safle llorweddol o'r wal. 4 Teithio ar y cefn am 5 metr. 5 Teithio ar y bol am 5 metr. 6 Mynd o dan y dŵr tra'n dal ochr y pwll. 7 Cylchdroi 180 gradd o'r bol i'r cefn neu o'r cefn i'r bol. 8 Dod allan o'r dŵr yn ddiogel (annog dringo allan dros yr ochr) 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir. 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol: • Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir. • Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol. • Dangoswch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch chi.
NOFIO YSGOL 1 Gellir cwblhau'r asesiad gydag offer cymorth pe ddymunir. 1 Mynd mewn i'r dŵr a dod allan o'r dŵr yn ddiogel heb gymorth. 2 Arnofio ar y bol, gydag offer cymorth os oes angen. 3 Arnofio ar y cefn, gydag offer cymorth os oes angen. 4 Gwthio a llithro ar y bol neu'r cefn gydag offer cymorth os oes angen. 5 Nofio ymlaen am 5 metr, gydag offer cymorth os oes angen. DS. Mae padlo ymlaen yn dderbyniol. 6 Nofio broga neu bili-pala am 5 metr, gydag offer cymorth os oes angen. DS. Mae padlo cydamserol yn dderbyniol. 7 Nofio ar y cefn am 5 metr, gydag offer cymorth os oes angen. DS. Mae padlo ar y cefn yn dderbyniol. 8 Cymryd rhan mewn gweithgaredd taflu a dal, gydag offer cymorth os oes angen. 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir. 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol: • Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir. • Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol. • Dangoswch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch. • Rhwch enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny.	NOFIO YSGOL 2 1 Mynd mewn i'r dŵr a dod allan o'r dŵr yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau. 2 Arnofio ar y bol, heb offer cymorth. 3 Arnofio ar y cefn, heb offer cymorth. 4 Troedio dŵr, heb offer cymorth, am 5 eiliad 5 Gwthio a llithro ar y cefn mewn safle llorweddol, heb offer cymorth. 6 Nofio ymlaen am 5 metr, heb offer cymorth. 7 Nofio ar y cefn am 5 metr, heb offer cymorth. 8 Nofio broga neu bili-pala am 5 metr, heb offer cymorth. 9 Cymryd rhan mewn gweithgaredd taflu a dal, heb offer cymorth. 10 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir. 11 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol: • Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir. • Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol. • Dangoswch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch. • Rhwch enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny. Dyfarniad Ychwanegol: Pellter 5m

NOFIO YSGOL 3

- 1 Heb wisgo gogls, neidio i mewn i'r dŵr yn ddiogel a dod allan o'r dŵr yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau.
- 2 Gwthio a llithro ar y bol, gyda'r breichiau wedi'u hystemyn a'r wyneb yn y dŵr.
- 3 Nofio ymlaen am 10 metr.
- 4 Nofio ar y cefn am 10 metr
- 5 Nofio broga neu bili-pala am 5 metr (y ddau i'w haddysgu).
- 6 Troedio dŵr am 15 eiliad.
- 7 Gwthio a llithro ar y bol neu ar y cefn a chylchdroi 180 gradd.
- 8 Cwblhau cwrs rhwystrau sydd ag o leiaf 3 rhwystr, i gynnwys taflu, dal a chwythu swigod.
- 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir.
- 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol:
 - Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir.
 - Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol.
 - Dangoswch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch.
 - Rhewch enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny.

Dyfarniadau Ychwanegol: Dyfarniad Cymhwysedd Dŵr 1 / Pellter 10m

NOFIO YSGOL 4

- 1 Heb wisgo gogls ac yn gwisgo dillad, neidio i mewn yn ddiogel ac arnofio am 15 eiliad, wedyn dod allan yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau.
- 2 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio ymlaen am 10 metr.
- 3 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio ar y cefn am 10 metr.
- 4 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio broga neu bili-pala am 10 metr (y ddau i'w haddysgu).
- 5 Nofio 10 metr, dull i'w ddewis, yn gwisgo dillad (dim gogls, yn gwisgo dillad nofio, trowsus byr a chrys-t).
- 6 Troedio dŵr am 30 eiliad ac wedyn dangos y Safle Cynnal Gwres Corff (HELP), tra'n gwisgo dillad.
- 7 O safle arnofio, cylchdroi o'r bol i'r cefn (cylchdro hydredol neu lorweddol).
- 8 Cwblhau cwrs rhwystrau sydd ag o leiaf 4 rhwystr, i gynnwys taflu, dal a mynd o dan y dŵr.
- 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir.
- 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol:
 - Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir.
 - Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol.
 - Esboniwch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch.
 - Rhewch enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny.

Dyfarniadau Ychwanegol: Dyfarniad Cymhwysedd Dŵr 1 / Pellter 10m

NOFIO YSGOL 5

- 1 Heb wisgo gogls ac yn gwisgo dillad, neidio i mewn yn ddiogel ac arnofio am 15 eiliad, wedyn dod allan yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau.
- 2 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio ymlaen am 15 metr.
- 3 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio ar y cefn am 15 metr.
- 4 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio broga neu bili-pala am 10 metr (y ddau i'w haddysgu).
- 5 Nofio 15 metr, dull i'w ddewis, yn gwisgo dillad (dim gogls, yn gwisgo dillad nofio, trowsus byr a chrys-t).
- 6 Nofio 25 metr, dull i'w ddewis.
- 7 Troedio dŵr am 30 eiliad, denu sylw a symud i'r safle SWATIO gyda phartner neu grŵp bach.
- 8 Dangos sut i achub drwy estyn i bartner 2 fetr i fwrdd.
- 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir.
- 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol:
 - Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir.
 - Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol.
 - Esboniwch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch.
 - Rhewch enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny.

Dyfarniadau Ychwanegol: Dyfarniad Cymhwysedd Dŵr 2 / Pellter 25m

NOFIO YSGOL 6

- 1 Heb wisgo gogls ac yn gwisgo dillad, neidio i mewn yn ddiogel ac arnofio am 15 eiliad, wedyn dod allan yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau.
- 2 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio ymlaen am 20 metr.
- 3 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio ar y cefn am 20 metr.
- 4 Yn cychwyn gyda gwthio a llithro, nofio broga neu bili-pala am 15 metr (y ddau i'w haddysgu).
- 5 Nofio 50 metr, dull i'w ddewis.
- 6 Nofio 25 metr yn gwisgo dillad (trowsus byr a chrys-t) heb wisgo gogls na het nofio, wedyn troedio dŵr am 30 eiliad tra'n gwneud arwydd am help.
- 7 Dangos achub trwy daflu effeithiol o bellter o 5m a chyfarwyddo'r partner i gicio tuag at ymyl y pwll.
- 8 Yn gwisgo dillad, cwblhau cwrs rhwystrau sydd ag o leiaf 4 rhwystr, gan gynnwys taflu, dal a phlymiadau pen yn gyntaf/traed yn gyntaf.
- 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir.
- 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol:
 - Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir.
 - Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol.
 - Esboniwch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd bod angen help arnoch.
 - Rhewch enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny.

Dyfarniadau Ychwanegol: Nofio Ysgol Dyfarniad Aur / Pellter 50m

NOFIO YSGOL 7 1 Heb wisgo gogls ac yn gwisgo dillad, syrthio i mewn yn ddiogel ac arnofio am 15 eiliad, wedyn dod allan yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau. 2 Nofio 25 metr yn gwisgo dillad (trowsus byr a chrys-t) heb wisgo gogls na het nofio, wedyn troedio dŵr am 30 eiliad tra'n gwneud arwydd am help. 3 Nofio 100m gan ddefnyddio dull i'w ddewis. 4 Troedio dŵr tra'n pasio pêl. 5 Yn gwisgo dillad, cwblhau cwrs rhwystrau sydd ag o leiaf 4 rhwystr, i gynnwys achub. 6 Mewn pâr neu grŵp bach, cylchdroi, arnofio, sgwlio a throedio dŵr. 7 Cymryd rhan mewn ras gyfnewid. 8 Gwneud trosben ymlaen yn y dŵr. 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir. 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol: • Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir. • Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol. • Esboniwch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd am help. • Rhwng enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny. Dyfarniadau Ychwanegol: Dyfarniad Cymhwysedd Dŵr 3 / Nofio Ysgol Dyfarniad Aur / Pellter 100m	NOFIO YSGOL 8 1 Heb wisgo gogls ac yn gwisgo dillad, syrthio i mewn yn ddiogel ac arnofio am 15 eiliad, wedyn dod allan yn ddiogel heb ddefnyddio'r grisiau. 2 Nofio 50 metr yn gwisgo dillad (trowsus byr a chrys-t) heb wisgo gogls na het nofio, wedyn troedio dŵr am 30 eiliad tra'n gwneud arwydd am help. 3 Nofio 200 metr gan ddefnyddio dull i'w ddewis. 4 Gan ddefnyddio cymorth hynofedd dal y safle HELP am 2 funud. 5 Troedio dŵr tra'n pasio pêl dros bellter o 2 fetr. 6 Cymryd rhan mewn ras gyfnewid. 7 Yn gwisgo dillad, cwblhau cwrs rhwystrau sydd ag o leiaf 6 rhwystr, i gynnwys achub. 8 Gwneud trosben tuag yn ôl yn y dŵr. 9 Adnabod y 4 prif neges diogelwch dŵr allweddol a baneri traeth yn gywir. 10 Cymryd rhan mewn trafodaeth ac ateb y cwestiynau canlynol: • Nodwch 2 o reolau'r pwll yn gywir. • Nodwch berygl dŵr agored sy'n agos i'ch cartref neu ysgol. • Esboniwch sut y byddech yn cael help/gwneud arwydd am help. • Rhwng enghraifft o le mae'n ddiogel i nofio a'r rheswm dros hynny. Dyfarniadau Ychwanegol: Dyfarniad Cymhwysedd Dŵr 3 / Nofio Ysgol Dyfarniad Aur / Pellter 200m
NOFIO YSGOL DYFARNIAD AUR 1. Neidio mewn i'r pwll, wedyn arnofio am 15 eiliad a dringo allan heb ddefnyddio'r grisiau. (isafswm dyfnder y dŵr yn 1.0m, uchafswm bwrdd rhydd 0.38m) 2. Nofio 25 metr wedyn troedio dŵr am 30 eiliad tra'n gwneud arwydd am help. 3. Adnabod y negeseuon diogelwch dŵr allweddol. Elfen 1 a 2 i'w cwblhau yn gwisgo dillad (trowsus byr a chrys-t) a heb wisgo gogls (oni bai bod gofyniad meddygol) na hetiau nofio. Neidio mewn ○ Mynd mewn i'r dŵr, traed yn gyntaf, dan reolaeth. ○ Dylai dyfnder y dŵr fod o leiaf 1.0 metr, gydag uchafswm bwrdd rhydd o 0.38 metr. ○ Lle mae dimensiynau'r cyfleuster yn caniatáu, dylai cyfranogwyr gael eu dysgu i neidio mewn i ddŵr sydd o leiaf i ddyfnder y frest. ○ Waeth beth yw'r dyfnderoedd lleiaf sydd eu hangen ar gyfer neidio, dylai asesiad risg rhesymegol/deinamig benderfynu y dylid defnyddio rhan ddyfnaf y pwll sydd ar gael ac sy'n addas ar gyfer y gweithgaredd a'r disgybl. Arnofio: ○ Arnofio ar y cefn am 15 eiliad. ○ Dylai cyfranogwyr fod wedi'u hymllacio yn y dŵr, a dangos anadlu dan reolaeth. Dringo allan: ○ Cyfranogwr i ddringo allan o'r dŵr ac i ochr y pwll, heb ddefnyddio'r grisiau. ○ Lle mae dimensiynau'r cyfleuster yn caniatáu, dylai cyfranogwyr gael eu dysgu i ddringo allan o ddŵr sydd o leiaf i ddyfnder y frest. Nofio 25 metr: ○ Nofio 25m gan ddefnyddio unrhyw ddull – Anogir Athrawon Nofio i gysylltu'r dewis â senario hunan-achub. Troedio Dŵr: ○ Gellir defnyddio unrhyw ddull o droedio dŵr. Dylid annog symudiad 'curo wyau' gyda'r coesau a symudiad sgwlio gyda'r dwylo. ○ Dylai'r pen aros yn glir o wyneb y dŵr drwy gydol yr amser. Gwneud Arwydd am Help: ○ Drwy gydol y 30 eiliad, dylai o leiaf un fraich fod wedi'i chodi allan o'r dŵr i ddenu sylw yn ogystal â'r cyfranogwr yn gweiddi. Negeseuon Diogelwch Dŵr Allweddol ○ Dylai pob plentyn gael ei addysgu a'i hysbysu am y 4 neges diogelwch dŵr allweddol gan ddefnyddio taflen ddwyieithog Craff am Ddŵr y RNLI: ▪ Pwyllwch – nofiwch mewn lle diogel bob amser, chwiliwch am y peryglon neu adnabod y peryglon. ▪ Arhoswch gyda'ch gilydd gyda ffrind neu aelod o'r teulu. ▪ Arnofiwch – os byddwch chi'n mynd i drafferth yn y dŵr, arnofiwch nes i chi dawelu ac wedyn meddyliwch am beth i'w wneud nesaf. ○ Ffoniwch 999 neu 112 – os welwch chi rywun arall mewn trafferth yn y dŵr ffoniwch 999 neu 112 yn syth.	