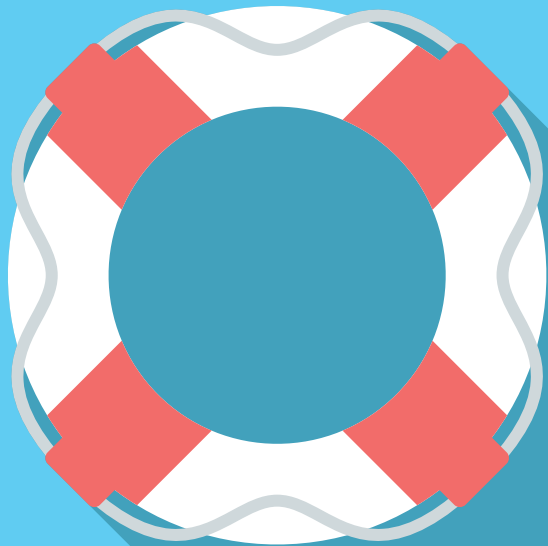




Keeping Wales' Communities Safe Around Water Key Messages



Messages

- Respect the water. Whatever your activity and your ability, the water can always catch you out as it's easy to underestimate its power.
- Stay safe by spotting the dangers, you may swim well in a warm indoor swimming pool but that does not mean you will be able to swim in the cold water of the seas, rivers, quarries or reservoirs.
- Don't ignore safety advice, special flags and notices that warn you of any dangers. Know what each sign means and what they're telling you to do.
- Never swim alone as if you get into danger in open water, there's someone who can get help. Children should always be accompanied by an adult.
- You should never go in the water after drinking. Alcohol is a contributing factor in many water related incidents as it seriously impairs your judgement, reactions and ability to swim.
- The effect on the body after entering cold water is often underestimated. Cold water shock can be a precursor to drowning.
- **Take a minute.** The initial effects of cold water pass in less than a minute so don't try to swim straight away.
- **Relax and float** on your back to catch your breath. Try to get hold of something that will help you float.
- **Keep calm** then call for help or swim for safety if you're able.
- Anything below 15°C is defined as cold water and seriously affects breathing, as well as movement.
- Did you know the average UK sea temperature is just 12°C? Rivers are colder than that, even in the summer, the risk of cold water shock is significant most of the year.
- It only takes half a pint of water to enter the lungs for a fully grown person to start drowning. Make sure you get medical care immediately.

- Taking part in leisure activities, in and around the water, is great fun. It's not about stopping our communities from enjoying the waterways of the UK, but simply raising awareness of the potential risks and encouraging them to stay safe.
- 50% of people who drown, never expected to end up in the water.

The dangers of water

- It is very cold and could cause cold water shock or hypothermia.
- There may be hidden currents which could make it difficult to swim back to shore.
- It can be difficult to get out e.g. steep slimy banks.
- It can be deeper than it looks and can be difficult to estimate the water's depth.
- In the water there may be hidden rubbish or debris e.g. shopping trolleys, broken glass.
- If swimming in rivers, quarries or reservoirs there will be no lifeguards around to help.
- The water may be polluted and cause illnesses.

In an emergency

- Ring 999 and ask for the Fire and Rescue Service if inland or Coastguard if at the coast.
- Shout to the person "Swim to me".
- Throw them something to help them keep above the surface.
- Reach if possible to help them.
- Don't go into the water you can become another casualty.
- Keep eyes on them and gather information for the emergency services.
- Carry a means for calling for help.
- If you see someone who you think may be planning on harming themselves, call 999.




Cadw Cymunedau Cymru'n
Ddiogel o Amgylch Dŵr
Negeseuon Allweddol



Negeseuon

- Parchwch y dŵr – beth bynnag yw'ch gweithgaredd a'ch gallu, mae'r dŵr wastad yn gallu eich twyllo ac mae'n hawdd tanbriso ei rym.
- Cadwch yn ddiogel wrth adnabod y peryglon - efallai y gallwch nofio'n dda mewn pwll nofio cynnes dan do, ond nid yw hyn yn golygu y gallwch nofio yn nŵr oer moroedd, afonydd neu gronfeydd dŵr.
- Peidiwch ag anwybyddu cyngor diogelwch, baneri a hysbysiadau arbennig sy'n eich rhybuddio am unrhyw beryglon. Sicrhewch eich bod yn deall ystyr pob arwydd a'r hyn maen nhw'n dweud wrthoch chi am ei wneud.
- Peidiwch byth â nofio ar eich pen eich hun, oherwydd os ewch i drafferth mewn dŵr agored, gall rhywun nôl help. Dylai plant fod o dan oruchwyliaeth oedolyn ar bob adeg.
- Dylech fyth fynd i'r dŵr ar ôl bod yn yfed. Mae alcohol yn ffactor cyfranogol mewn nifer o ddigwyddiadau sy'n ymwneud â dŵr gan y gall amharu'n ddifrifol eich crebwyll, ymatebion a'ch gallu i nofio.
- Yn aml, tanbrisir yr effaith ar y corff wedi myned i ddŵr oer. Gall sioc dŵr oer fod yn rhagflaenydd i fodd.
- **Cymrwch funud.** Mae effeithiau cychwynnol dŵr oer yn pasio mewn llai na munud, felly peidiwch â cheisio nofio yn syth.
- **Ymlaciwch ac arnofiwch** ar eich cefn i adennill eich gwynt. Ceisiwch gael gafael ar ryw beth fydd yn eich helpu i arnofio
- **Cadwch yn llonydd**, yna galwch am help neu nofiwch tuag at ddiogelwch os oes modd i chi wneud hyn.
- Diffinnir unrhyw beth yn is na 15°C fel dŵr oer ac mae'n effeithio anadlu'n ddifrifol yn ogystal â symudiadau
- Oeddech chi'n gwybod mai dim ond 12°C yw tymheredd cyfartalog môr y DU? Mae'r afonydd yn oerach na hynny, hyd yn oed yn yr haf. Mae risg sioc dŵr oer yn sylweddol ar hyd mwyafrif y flwyddyn.
- Dim ond hanner peint o ddŵr i fynd i'r ysgyfaint fydd yn achosi oedolyn llawn ei faint i ddechrau boddi. Sicrhewch y cewch ofal meddygol ar unwaith.

- 
- Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau hamdden yn y dŵr ac o'i hamgylch yn hwyliog iawn. Dyw e ddim am atal ein cymunedau rhag mwynhau dyfrffyrdd y DU, ond yn syml, codi ymwybyddiaeth y peryglon posib a'u hannog i gadw'n ddiogel.
 - Roedd 50% o bobl a foddodd byth yn disgwyl diweddu mewn dŵr.

Peryglon dŵr

- Mae'n hynod o oer a gall hwn achosi sioc dŵr oer neu hypothermia.
- Gall fod ceryntau cudd sy'n ei gwneud yn anodd nofio nôl i'r glannau.
- Gall fod yn anodd dod o'r dŵr, e.e. glannau serth, llysnafog
- Gall y dŵr fod yn ddyfnach nag yw'n ymddangos a gall fod yn anodd amcangyfrif dyfnder y dŵr.
- Mewn afon, gall fod sbwriel neu wastraff cudd, e.e. troliau siopa, gwydr wedi'i dorri.
- Os byddwch yn nofio mewn afonydd neu gronfeydd dŵr, ni fydd achubwyr bywyd yno i'ch helpu.
- Efallai bydd y dŵr yn llygredig a gall achosi salwch.

Mewn Argyfwng

- Ffoniwch 999 a gofynnwch am y Gwasanaethau Tân ac Achub os ar y tir mawr neu Wylwyr y Glannau os ar yr arfordir.
- Gwaeddwch "Nofiwch ataf fi" i'r person".
- Tafliwch ryw beth atynt i'w helpu i gadw uwchben yr arwyneb.
- Estynnwch, os yn bosib, i'w helpu.
- Peidiwch â mynd i'r dŵr - mae modd i chi ddod yn glaf arall.
- Cadwch lygad arnynt a chasglwch wybodaeth ar gyfer y gwasanaethau brys.
- Cariwch fodd o alw am help.
- Os gwelwch rywun yr ydych chi'n amau eu bod yn cynllunio i anafu eu hunain, galwch 999.