
WAVE

Dy gadw di'n ddiogel yn
Nyfrffordd Aberdaugleddau



Cyflwyniad

Cynnwys

Peryglon neidio

Sioc dŵr oer

Beth i'w wneud mewn argyfwng

Sut i ymdrin â phwysau gan gyfoedion

Ôl-ffeithiau

Gweithgarwch: Ymddygiad gwrthgymdeithasol

Mae Dyfrffordd Aberdaugleddau yn ddarn godidog o ddŵr ac yn harbwr naturiol dwfn iawn – ymysg y dyfnaf yn y byd. Mae'n bwysig cofio bod y ddyfrffordd brydferth hon yn arwain at borthladd pysgota mwyaf Cymru a phorthladd ynni mwyaf y DU; gall ddarparu 30% o ofynion nwy y DU, felly mae angen ei fwynhau mewn ffordd barchus a diogel.

Yn y llyfryn hwn, byddwn yn egluro peryglon neidio oddi ar glogwyni, ôl-ffeithiau neidio i ddŵr dieithr a sut i weithredu os wyt ti neu rywun rwyt ti'n ei adnabod wedi neidio ac mewn trafferthion.

Diffiniad Neidio oddi ar Glogwyni:
Neidio neu ddeifio i'r dŵr o fan uchel iawn fel wal harbwr neu wyneb clogwyn



Port of Milford Haven



Lifeboats



Peryglon Neidio

- Mae dyfnder y dŵr yn newid gyda'r llanw – gall y dŵr fod yn fwy bas nag y mae'n ymddangos
- Gall sioc dŵr oer olygu ei bod yn anodd nofio
- Yn aml iawn, mae ceisio dod allan o'r dŵr yn anoddach nag y mae pobl yn sylweddoli. Gall cerrynt cryf gludo pobl i ffwrdd
- Mae gwrthrychau fel creigiau dan y dŵr ac efallai na fyddant yn weledol - gall y rhain achosi anafiadau difrifol

Dyma rai gwrthrychau a ddaeth i'r golwg yn ystod llanw isel yn rhai o'r safleoedd neidio mwyaf poblogaidd o amgylch Marina Aberdaugleddau. Maent yn amrywio o fasedi crancod a throlïau siopa i gymysgwyr sment hyd yn oed.



Sioc Dŵr Oer

Mae'r term 'sioc dŵr oer' yn cyfeirio at sut mae'r corff yn ymateb mewn nifer o ffyrdd i'n diogelu pan fyddwn ni'n mynd i mewn i ddŵr oer. Gall dŵr oer olygu unrhyw beth o dymheredd cyffredinol pwll nofio ac yn is, nid dŵr rhewllyd yn unig.

Beth yw effeithiau Sioc Dŵr Oer?

Mae'r corff yn mynd drwy dri cham yn ystod sioc dŵr oer. Efallai y byddi di'n gyfarwydd â fersiwn llai difrifol o un o'r rhain ar ôl neidio i mewn i bwl nofio....ebychiad am anadl; yna cyfnod o anadlu'n gyflym.

Pan fyddi di'n colli rheolaeth ar dy anadl, mae dy bwysedd gwaed yn codi'n sydyn wrth i'r corff geisio cadw'r gwaed yn gynnes drwy ei symud tuag at ganol y corff (dyna pam rydyn ni'n mynd yn welw pan fyddwn ni'n oer).

Wrth i'r cyhyrau oeri, mae cryfder, gwytnwch corfforol a rheolaeth o'r cyhyrau yn gostwng gymaint fel na all di nofio ac felly does dim modd i ti achub dy hun.

Beth ddylet ti ei wneud os wyt ti'n disgyn i'r dŵr?

1. Brwydro yn erbyn y reddf i symud o gwmpas yn wyllt
2. Pwyso'n ôl, ymestyn dy freichiau a dy goesau
3. Ceisio symud dy freichiau a dy goesau yn araf i'th helpu i arnofio os oes angen
4. Ceisio arnofio tan dy fod yn gallu rheoli dy anadlu
5. Gweiddi am gymorth neu geisio nofio i fan diogel
6. Cyn gynted ag y byddi di allan o'r dŵr, mae angen ailgynhesu cyn gynted ag y bo modd er mwyn osgoi hypothermia

Sefyllfa o Argyfwng

Os oes rhywun mewn trafferth yn y dŵr, **paid â mynd i mewn ar ei ôl**. Byddai hynny'n golygu bod bywyd dau o bobl mewn perygl a bod neb ar gael i ffonio'r gwasanaethau brys.

- Os oes rhywbeth gerllaw sy'n arnofio, ceisia ei daflu at y sawl sydd mewn trafferthion ond paid â rhoi dy hun mewn perygl
- Ffonia 999
- Ceisia beidio â chynhyrfu
- Bydd y gweithredwr yn gofyn pa wasanaeth sydd ei angen – bydd angen i ti ddweud 'Gwylwyr y Glannau'
- Dyweda wrth yr unigolyn ar y ffôn beth yw'r union leoliad – mae'r wybodaeth hon yn hanfodol
- Bydda'n barod i ddweud beth sydd wedi digwydd, heb gynhyrfu
- Bydd angen gwrandao ar unrhyw gyfarwyddiadau y byddi'n eu cael – er diogelwch yr unigolyn sydd mewn trafferthion ac er dy ddiogelwch di dy hun



Pwysau gan Gyfoedion

Beth yw ystyr pwysau gan gyfoedion?

Mae dy ffrindiau a'th gyfoedion yn dylanwadu ar dy benderfyniadau o ddydd i ddydd, hyd yn oes os nad wyt ti'n sylweddoli hynny. Weithiau gall hyn fod yn beth da. Efallai bod ffrind wedi awgrymu gêm sydd bellach yn un o dy ffefrynnau.

Ar adegau eraill, efallai eu bod yn rhoi pwysau arnat ti i wneud pethau dwyt ti ddim am eu gwneud. Fel brifo rhywun arall, neu fethu'r ysgol.

Ystyr pwysau gan gyfoedion yw teimlo fel petai dy fod yn gorfod gwneud rhywbeth oherwydd bod dy ffrindiau i gyd yn ei wneud. Ond mae'n iawn i ddweud na a gwneud dy benderfyniadau dy hun. Ac rydyn ni yma i roi rhywfaint o gynghorion i ti ar sut i wneud hynny.

4 ffordd o ddweud NA

1. Mae angen ei ddweud yn hyderus

Bydd yn bendant. Gelli di ymarfer dweud 'na' er mwyn gwneud y peth yn haws pan fydd rhywun yn gofyn. Ceisia osgoi sefyllfaoedd sy'n gwneud i ti deimlo'n annïogel neu'n anghyfforddus. Gallet ti egluro dy fod am dalu am rywbeth yn hytrach na'i ddwyn.

2. Ceisia beidio â'u beirniadu

Os byddi di'n parchu eu dewisiadau nhw, dylen nhw barchu dy ddewisiadau di.

3. Treulio amser gyda ffrindiau sy'n gallu dweud 'na'

Mae'n cymryd hyder i ddweud na wrth dy ffrindiau. Gallet ti geisio gweld sut mae dy ffrindiau eraill yn sefyll yn gadarn yn erbyn pwysau gan gyfoedion a gallet ti roi cynnig ar hyn hefyd.

4. Awgrymu eich bod yn gwneud rhywbeth arall

Os nad wyt ti'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud yr hyn y mae dy ffrindiau yn ei wneud, beth am awgrymu eich bod yn gwneud rhywbeth arall.

Ôl-effeithiau

Gall y Porthladd erlyn unrhyw un sy'n cael ei ddal yn neidio oddi ar glogwyni neu waliau uchel yn ardal Marina Aberdaugleddau ac mi fyddant yn gwneud hynny.

Dan Is-ddedfau Awdurdod Porthladd Aberdaugleddau (Deddf Dociau Milford 1981), mae neidio neu ddeifio i mewn i'r dŵr wedi ei wahardd yn gyfan gwbl. Gall unrhyw achos o dorri'r is-ddeddfau hyn arwain at erlyn a dirwy o hyd at £50, yn ogystal â gordal dioddefwyr o £30, yn y llys troseddol. Yn ogystal â hyn, mae ymddygiad gwrthgymdeithasol o bob Mae ymddygiad gwrthgymdeithasol yn effeithio ar lawer o bobl a gall effeithio arnat ti, dy gartref a dy gymuned.

Cofia:

- Mae ymddygiad gwrthgymdeithasol yn erbyn y gyfraith
- Dylet ti bob amser feddwl am y ffordd y mae dy ymddygiad yn effeithio ar bobl eraill
- Weithiau gall ymddygiad gwael gynyddu a gall olygu canlynia dau difrifol i ti a phobl eraill
- Paid ag ildio i bwysau gan gyfoedion. Bydd yn driw i ti dy hun a gwna benderfyniadau cadarnhaol
- Cofia barchu pobl eraill yn y gymuned a byddan nhw'n dy barchu di
- Cofia barchu dy amgylchedd a'i wneud yn lle braf i fyw ynddo

Os wyt ti'n teimlo dy fod o dan bwysau gan gyfoedion i gymryd rhan mewn ymddygiad gwrthgymdeithasol neu os yw ymddygiad gwrthgymdeithasol neu unrhyw drosedd arall yn effeithio arnat ti, dylet ti siarad â Swyddog Cymunedol yr Heddlu yn yr Ysgol, galw heibio dy orsaf heddlu leol i roi adroddiad neu mae modd rhoi adroddiad yn ddienw drwy Fearless.org.



Gweithgarwch: Ymddygiad Gwrthgymdeithasol

Rho'r digwyddiad gyda'r canlyniad cywir

Digwyddiad

1.

Yn y parc, mae yna ychydig o bobl ifanc yn eu harddegau yn yfed alcohol ac yn malu eu poteli gwydr yn yr ardal chwarae.

2.

Mae grŵp o bobl ifanc yn eu harddegau yn y dociau. Maen nhw'n neidio i mewn i'r dŵr ac yn rhoi eu hunain a phobl eraill mewn perygl.

3.

Mae bachgen yn ei ardegau yn reidio ei feic modur i fyny ac i lawr stryd lle mae llawer o blant bach yn chwarae. Mae'r plant yn ofnus iawn ac maen nhw i gyd yn mynd adref. Mae'r beic modur yn aros yn y stryd am y rhan fwyaf o'r diwrnod, felly mae'r plant yn aros gartref.

4.

Mae grŵp o chwech o blant wedi ymgasglu, ac yn gwneud llawer iawn o sŵn ar gornel stryd. Mae menyw sy'n byw yn un o'r tai yn gofyn iddyn nhw symud, ond mae'r plant yn dechrau rhegi arni.

5.

Mae bachgen yn defnyddio chwistrellydd i baentio rheg ar ddrws garej un o'r trigolion.

Consequences

A.

Gan fod y bobl ifanc yn eu harddegau dros 10 oed, gellir eu harestio am dor heddwch neu am droseddau yn erbyn y drefn gyhoeddus. Byddai rhywun yn mynd â nhw i orsaf yr heddlu a byddai rhieni/gwarcheidwaid yn gorfod bod yn bresennol.

B.

Bydd yr heddlu yn siarad â'r plant hyn o flaen eu rhieni/gwarcheidwaid. Os ydynt yn dychwelyd ac yn achosi rhagor o broblemau gellir ymdrin â nhw gan ddefnyddio Contract Ymddygiad Derbynol.

C.

Mae'r bachgen wedi cyflawni trosedd gan beri difrod troseddol ac os yw'r bachgen dros 10 oed gellid ei arestio. Efallai y bydd yn gorfod talu am y difrod ac ymddiheuro i'r dioddefwr.

D.

Byddai'r heddlu yn mynd â'r alcohol oddi wrth y plant. Byddai rhywun yn mynd â nhw adref o'r parc ac yn eu rhybuddio am eu hymddygiad, ym mhresenoldeb eu rhieni neu eu gwarcheidwaid.

E.

Mae'r heddlu yn atafaelu beic modur y bachgen sydd yn ei ardegau a bydd yn wynebu'r canlyniadau am unrhyw droseddau gyrru y gall fod wedi'u cyflawni.

A man in a black wetsuit and white sneakers is captured mid-jump, falling from a high stone wall into the ocean. The wall is made of large, grey stone blocks. The ocean below is blue with white-capped waves. The sky is a clear, bright blue. The overall scene conveys a sense of adventure and risk.

Mae'r dŵr yn llawn pergylon cudd



Port of Milford Haven

Mae penderfyniadau annoeth yn lladd - paid â chwarae yn y porthladd