# Pam na ddylech chi FYTH nofio mewn cronfeydd dŵr...

Efallai'ch bod yn meddwl bod cronfa ddŵr yn lle gwych i gadw'n oer yn yr haf ond mae llawer o beryglon o dan y dŵr. Os bydd eich ffrindiau'n gofyn i chi nofio mewn cronfa, dywedwch 'Na'!

**Chwiliwch am 6 o beryglon nofio mewn cronfa ddŵr a rhowch gylch o'u cwmpas.**

ATEBION: (1) Peiriannau: Mae peiriannau mawr o dan yr wyneb sy'n sugno'r dŵr ac yn ei bwmpio i waith trin i gael ei lanhau. Mae'r rhain yn creu rhywbeth o'r enw 'cerrynt' sy'n gallu'ch tynnu chi o dan y dŵr. (2) Thermomedr: Gall y dŵr mewn cronfeydd fod yn eithriadol o oer. Byddai hyd yn oed y nofiwr gorau yn y byd yn cael trafferth nofio mewn cronfa ddŵr. (3) Arwydd Dim Ffôn Symudol: Mae cronfeydd allan yng nghefn gwlad. Yn aml, does dim signal ffonau symudol yno ac felly mae'n anodd ffonio am help. (4) Ysbyty 26 milltir: Gan fod cronfeydd dŵr mewn ardaloedd gwledig, efallai nad oes ysbytai gerllaw ac mae'n anodd achub pobl os ydynt yn mynd i drafferth. (5) Llethr serth: Gall ochrau cronfeydd fod yn serth ac yn llithrig sy'n golygu ei bod yn anodd dod allan ohonynt. (6) Arwydd Dim Nofio.