

#Tîmlrfon Telerau Nofio Pier i Bier 07/09/19

Er y bydd pob ymdrech yn cael ei wneud i sicrhau diogelwch nofwyr #Tîmlrfon wrth nofio o Bier i Bier ni all trefnwyr y digwyddiad fod yn atebol am unrhyw ddamweiniau neu anafiadau a ddioddefir.

Rhaid i bob nofiwr a chaiaciwr gofrestru i gymryd rhan yn y gweithgaredd hwn ddim hwyrach na hanner nos ar ddydd Iau 29^{fed} Awst, 2019

Rhaid i bob nofiwr:

- wisgo'r het nofio maen nhw'n ei derbyn gan drefnwyr y digwyddiad
- derbyn cyfrifoldeb i sicrhau eu bod yn ffit yn gorfforol ac wedi'u hyfforddi ar gyfer nofio tua dwy filltir mewn dŵr môr oer gyda cherrynt croes
- yn gallu cwblhau'r pellter mewn uchafswm o 1.5 awr
- gwisgo siwt 'wetsuit' briodol
- rhoi amser nofio amcangyfrifedig ar gyfer 400m (a nodi os yw hynny mewn pwl neu ddŵr agored) wrth gofrestru A nodi os byddant ar gael ar gyfer ymarfer nofio ar ddydd Sadwrn 31^{ain} Awst
- cyrraedd ar y diwrnod cofrestru ddim hwyrach na 15:20 ym Mhier Biwmares ar ddydd Sadwrn 7fed Medi
- Mynychu'r digwyddiad briffio ar y diwrnod ar Bier Biwmares
- trefnu i aelod o'r teulu neu gyfaill (cyswllt dynodedig) gwrdd â nhw ar ddiwedd y daith ym mhier Bangor. Rhaid i'r cyswllt dynodedig hwn ddarparu dillad cynnes, tywel, ac, er y darperir diodydd cynnes a byrbryd i bawb sy'n cymryd rhan, dylai'r person dynodedig ddarparu byrbrydau hefyd.

Rhaid i bob caiaciwr:

- gael caiac/canŵ, yn ddelfrydol gyda thoglau ar y blaen ac ar y tu ôl
- gwisgo gwisg arnofio neu siaced fywyd a dod a rhwyfau
- gwisgo dillad dal dŵr a dillad cynnes/wetsuit
- cael dec chwistrellu gyda strapiau rhyddhau
- cael chwiban
- bod yn rhwyfwr cymwys
- wedi cael profiad o rwyfo mewn dŵr llanw agored
- wedi cael profiad o rwyfo mewn tonnau.
- bod yn hyderus wrth droi drosodd ac wrth gael eu hachub
- yn ddelfrydol yn meddu ar y gallu i rowlio
- wedi cael nofiwr yn dal gafael ar eu caiac/canŵ
- cyrraedd ar y diwrnod cofrestru ddim hwyrach na 15:20 ym Mhier Biwmares ar ddydd Sadwrn 7fed Medi
- Mynychu'r digwyddiad briffio ar y diwrnod ar Bier Biwmares
- trefnu i aelod o'r teulu neu gyfaill (cyswllt dynodedig) gwrdd â nhw ar ddiwedd y daith ym mhier Bangor. Rhaid i'r cyswllt dynodedig hwn ddarparu dillad cynnes, tywel, ac, er y darperir diodydd cynnes a byrbryd i bawb sy'n cymryd rhan, dylai'r person dynodedig ddarparu byrbrydau hefyd.

Pawb sy'n cymryd rhan – nofwyr a chaiacwyr – Noder:

- Bydd pob nofiwr a chaiaciwr cofrestredig yn cael mwy o wybodaeth gan y trefnwyr nofio-Trystan Williams ac Anna Jones – yn y cyfnod sy'n arwain at y digwyddiad ac ar y diwrnod
- Mae'n ofynnol i'r holl nofwyr a chaiacwyr cofrestredig lofnodi datganiad ar ddiwrnod y digwyddiad i gadarnhau eu bod wedi paratoi'n ddigonol, ac er bod y trefnwyr wedi paratoi i sicrhau fod cyn lleied o risgiau â phosibl, rhaid sylweddoli fod pawb sy'n cymryd rhan yn gwneud hynny ar eu risg eu hunain
- Mae trefnwyr nofio #Tîmlrfon (gwirfoddolwyr Awyr Las sef Trystan Williams ac Anna Jones) yn gwarchod yr hawl i ganslo'r ras ar unrhyw adeg os ystyriod fod yr amodau yn rhoi unrhyw nofwyr, caiacwyr neu wirfoddolwyr mewn perygl diangen.
- Mae trefnwyr nofio #Tîmlrfon (gwirfoddolwyr Awyr Las sef Trystan Williams ac Anna Jones) a'r rhai sy'n gweithredu ar eu rhan ar y diwrnod yn gwarchod yr hawl i wrthod gadael i nofiwr neu gaiaciwr ddechrau neu gwblhau'r daith os ydynt yn ystyried eu bod mewn perygl, yn pery risg i'w diogelwch eu hunain neu nofwyr a chaiacwyr eraill
- Bydd y nofio dros gyfnod gwasgaredig (bydd grŵp o nofwyr yn dechrau ar wahanol adegau o 4pm) am resymau diogelwch, felly bydd pob nofiwr a chaiaciwr yn cael eu rhoi mewn grwpiau nofio. Mae'r trefnwyr nofio a'r criw gwirfoddol yn gwarchod yr hawl i dynnu nofiwr allan o'r dŵr ar unrhyw adeg os ydynt o'r farn fod nofiwr yn dal eraill yn y grŵp nofio yn ôl yn ormodol
- Nid oes unrhyw ffi i gymryd rhan yn y digwyddiad hwn. Gofynnir i bob nofiwr a chaiaciwr godi arian i #Tîmlrfon. Nid oes lleiafswm swm noddi, ond rhaid i bob nofiwr sefydlu Tudalen *Just Giving* ac fe'u hanogir i godi lleiafswm o £50 os yw'n bosibl. Ni ellir dychwelyd y rhoddion a godwyd os bydd y digwyddiad yn cael ei atal oherwydd gweithred neu sefyllfa y tu hwnt i reolaeth y trefnwyr. Enghraifft o hynny fyddai amodau anffafriol fel (ond heb fod yn gyfyngedig i) y tywydd, rhybudd sglefrod môr, methu cael personél allweddol yn bresenol, tanwydd neu lygriad tebyg yn y môr ac ati.
- Mae'r niferoedd all gymryd rhan yn gyfyngedig am resymau diogelwch. Rhowch wybod i'r trefnwyr os ydych am dynnu eich cais yn ôl er mwyn caniatáu i nofiwr neu gaiaciwr arall gael eich lle.

Trefnir y digwyddiad hwn gan wirfoddolwyr sy'n gweithredu ar ran Awyr Las. Ceisiwyd trefnu digwyddiad mor ddiogel â phosibl, a chymerwyd rhagofalon synhwyrol lle bo angen. Mae nofio yn weithgaredd a allai fod yn beryglus ac mae'n weithgaredd corfforol egniol, ac o'r herwydd mae perygl o gael eich anafu. Eich penderfyniad chi yw cymryd rhan yn y digwyddiad hwn.

Nid yw'r elusen a'r gwirfoddolwyr sy'n trefnu'r digwyddiad hwn a'r cwmnïau sy'n helpu gyda threfniadau'r digwyddiad yn atebol am unrhyw anaf neu ddifrod sut bynnag y'i hachosir. Mae'r holl nofwyr a chaiaciwr yn cymryd rhan yn y digwyddiad gan gymryd y risg eu hunain.

Cyswllt #Tîmlrfon nofio:

awyrlas@wales.nhs.uk / 01248 384395 / <https://www.facebook.com/awyrlascharity>