

Yr Oriau Agor Tymhorau ysgol

Dydd Llun

16:00 - 18:00	Gwersi Plant
18:00 - 19:00	Teifi Sharks
19:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Clwb Nos Lun
21:00 - 22:00	Gwersi Oedolion

Dydd Mawrth

16:00 - 18:30	Gwersi Plant
18:30 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Clwb Sub Aqua
21:00 - 22:00	Gwersi Oedolion

Dydd Mercher

16:00 - 17:00	Emlyn Flyers
17:00 - 18:00	Gwersi Plant
18:00 - 19:00	Teifi Sharks
19:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Emlyn Flyers
21:00 - 22:00	OEDOLION YN UNIG

Dydd Iau

16:00 - 18:30	Gwersi Plant
18:30 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS

Dydd Gwener

13:00 - 14:00	OEDOLION YN UNIG
16:00 - 18:00	Gwersi Plant / Rookie Lifeguard
18:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS*
20:00 - 21:00	Nofio Lonydd i Oedolion
21:00 - 22:00	Gwersi Oedolion

Dydd Sadwrn

09:00 - 10:00	Emlyn Flyers
10:00 - 11:00	Plant dan 8 oed
11:00 - 13:00	SESIWN GYHOEDDUS
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL

Dydd Sul

09:00 - 10:30	OEDOLION YN UNIG
10:30 - 13:00	SESIWN GYHOEDDUS
14:00 - 16:00	SESIWN GYHOEDDUS

*Bydd rhan or Sesiwn Gyhoeddus yn cynnwys sesiwn **Waterwalkerz**.
Gofynwch i'r staff am mwy wybodaeth.

Yr Oriau Agor Gwyliau ysgol

Dydd Llun

09:00 - 10:00	Ysgol Nofio
10:00 - 14:00	SESIWN GYHOEDDUS*
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL
17:00 - 18:00	Ysgol Nofio
18:00 - 19:00	Teifi Sharks
19:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Clwb Nos Lun

Dydd Mawrth

09:00 - 10:00	Ysgol Nofio
10:00 - 13:45	SESIWN GYHOEDDUS
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL
17:00 - 18:00	Ysgol Nofio
18:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Clwb Sub Aqua
21:00 - 22:00	Gwersi Oedolion

Dydd Mercher

09:00 - 10:00	Ysgol Nofio
10:00 - 14:00	SESIWN GYHOEDDUS*
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL
17:00 - 18:00	Ysgol Nofio
18:00 - 19:00	Teifi Sharks
19:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Emlyn Flyers
21:00 - 22:00	OEDOLION YN UNIG

Dydd Iau

09:00 - 10:00	Ysgol Nofio
10:00 - 13:45	SESIWN GYHOEDDUS
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL
17:00 - 18:00	Ysgol Nofio
18:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS

Dydd Gwener

09:00 - 10:00	Ysgol Nofio
10:00 - 14:00	SESIWN GYHOEDDUS*
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL
17:00 - 18:00	Ysgol Nofio
18:00 - 20:00	SESIWN GYHOEDDUS
20:00 - 21:00	Nofio Lonydd i Oedolion

Dydd Sadwrn

09:00 - 10:00	Emlyn Flyers
10:00 - 11:00	Plant dan 8 oed
11:00 - 13:00	SESIWN GYHOEDDUS
14:00 - 16:00	NOFIO HWYL

Dydd Sul

09:00 - 10:30	OEDOLION YN UNIG
10:30 - 13:00	SESIWN GYHOEDDUS
14:00 - 16:00	SESIWN GYHOEDDUS

*Bydd rhan or Sesiwn Gyhoeddus yn cynnwys sesiwn **Waterwalkerz**.
Gofynwch i'r staff am mwy wybodaeth.

Prisiau Mynediad

Plant (4 - 15 oed)	£1.70
Yr Henoed	£1.70
Oedolion (16 oed +)	£2.70
Plant dan 4 oed	AM DDIM

Telir yr arian i beiriant tocynnau; rhowch eich tocyn i'r cynorthwydd ochr y pwll wrth fynd i mewn i'r pwll.

Y polisi o ran derbyn pobl ifanc

- 1 Pob plentyn dan 8 oed fod gyda unigolyn cyfrifol dros 16 oed pan fo yn y dŵr; ni chaniateir mwy na thri phlentyn i bob unigolyn cyfrifol.
- 2 Ein CYNGOR yw bod unigolyn cyfrifol ar gyfer bob plentyn dan 5 oed.
- 3 Gellir derbyn plant dros 8 oed ar eu pennau eu hunain os ydynt yn gallu nofi'n ddigon da.
- 4 Ein CYNGOR yw bod unigolyn cyfrifol gyda phlant rhwng 8 - 12 oed sydd ddim yn gallu nofio.
5. Bwriedir i'r sesiwn dan 8 oed fod yn amser tawel teuluol i fabanod, plant bach a phlant ifanc i'w galluogi i ymglyfarwyddo ag awyrgylch y pwll nofio.

Darperir cyfleusterau newid ar wahân i ddynion a menywod. Er lles gwedduster gofynnir i rieni beidio â mynd â phlant o'r rhyw arall sy'n hŷn na 6 oed i'r ystafell newid gyda hwy.

**Pwll Nofio Castell Newydd Emlyn
Castell Newydd Emlyn, Sir Gaerfyrddin
SA38 9LN**

**01239 710122
poolinfo@swim4.me.uk**

Y Rheolwr: Luke Mattocks luke@swim4.me.uk

Gwybodaeth Gyffredinol

Maint y pwll yw 25m wrth 8.4m. Y dyfnder yn y pen bas yw 1.07m, a 1.57m yn y pen pellaf. Mae'r man dyfnaf, sef 1.98m, rhyw ¾ y ffordd i fyny'r pwll tuag at y pen pellaf.

Mae tymheredd y dŵr yn cael ei roli a'i gynnal yn ddigidol rhwng 29.4-29.6°C. Cynhelir nifer o weithgareddau dŵr yn y pwll gan gynnwys nofio hwyl, sesiynau i blant dan 8 oed, hyfforddiant i oedolion a phlant ynghyd â sesiynau ar gyfer nofwyr cystadleuol a gweithgareddau dan y dŵr.

Gwersi Nofio

Trefnir cyrsiau ar gyfer oedolion a phlant. Mae tair cyfres o wersi sy'n cydreddeg â thymhorau ysgol. Cynghorir archebu'n gynnar gan fod y rhestr aros yn hir.

Nofio Hwyl

Bob dydd Sadwrn 14:00 - 15:00 a 15:00 - 16:00 gydol y flwyddyn
YNGHYD Â! - yn ystod gwyliau ysgol yn unig
Dydd Llun - Dydd Gwener 14:00-15:00 a 15:00-16:00

Nofio Hyd i Oedolion yn Unig

Nos Fercher 21:00 - 22:00
Nos Wener 20:00- 21:00 (lonydd)
Bore Sul 09:00 - 10:30

Ysgol Nofio

Gwersi a gweithgareddau am ddim i blant yn ystod gwyliau ysgol.

Nofio Am Ddim i Blant

Yn ystod gwyliau ysgol gall plant nofio am ddim mewn rhai Sesiynau Cyhoeddus a phob Nofio Hwyl. Mae tocynnau ar gael yn y Ganolfan Hamdden yn unig.

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf ar gael ar-lein

www.nofio.org
Swim4MeUK

Hawlfraint ©2010 Pwyllgor Rheoli Pwll Nofio Castell Newydd Emlyn / Swim4MeUK

Ni ellir ailgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn yn electronig nac mewn unrhyw ffordd arall heb fod wedi cael caniatâd ysgrifenedig Pwyllgor Rheoli Pwll Nofio Castell Newydd Emlyn / Swim4MeUK, ymlaen llaw

Côd Diogelwch i Ddefnyddwyr

Mae'r Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau (RoSPA) wedi paratoi Côd Diogelwch ar gyfer defnyddwyr pyllau nofio. Cred y Rheolwyr fod y pwyntiau a godir yn y côd yn ddigon pwysig i'w nodi yn y daflen hon.

1 Adnabod y peryglon

Gall pyllau nofio fod yn beryglus. Mae dŵr yn peri'r perygl o foddï a gellir cael anafiadau wrth daro'r manau caled sy'n amgylchynu'r pwll

2 O fewn terfynau eich gallu bob amser

Peidiwch byth â nofio ar ôl pryd mawr o fwyd neu ar ôl yfed alcohol. Byddwch yn ofalus os oes gennych broblem feddygol megis epilepsi, y fogfa, diabetes neu gyflwr ar y galon.

3 Yn wyladwrus mewn manau newydd

Mae pob pwll yn wahanol, sicrhewch ddyfnder y dŵr a pheryglon eraill megis byrddau plymio a llithrenau dŵr.

4 Dilynwch gynghorion diogelwch

Peidiwch ag ymddwyn yn afreolus, er enghraifft rhedeg, trochi, gwneud campau, gweiddi/sgrechian. Dilynwch gyfarwyddiadau'r achubwyr bywyd bob amser a chofiwch y gall eiliad o ffolineb gostio bywyd.

5 Gofalwch am eich hun a nofwyr eraill

Mae'n fwy diogel i nofio gyda chwmni. Byddwch ar eich gwyliadwriaeth rhag eraill, yn neilltuo plant bach a phobl nad ydynt yn gallu nofio.

6 Dysgwch sut i helpu

Os gwelwch rywun mewn trafferthion ceisiwch gymorth ar unwaith. Peidiwch â chynhyrfu mewn argyfwng gan wneud yn union fel y nodir wrthyfch.

Mae ein hachubwyr bywyd ar gael i roi cymorth mewn argyfwng ac i atal damweiniau rhag digwydd yn y lle cyntaf sydd yr un mor bwysig. Dilynwch eu cyfarwyddiadau, bydd rheswm dros wneud hynny.

Mae'r wybodaeth sydd yn y daflen hon yn gywir ar adeg ei hargraffu. Gall amgylchiadau newid yn ddirybudd felly cynghorir chi i sicrhau'r trefniadau cyn gwneud taith arbennig.

NOFIO

Pwll Nofio Castell Newydd Emlyn



01239 710122

**Yr Oriau Agor
&
Prisiau Mynediad**

2010

Mae'r wybodaeth ddiweddaraf ar gael ar-lein
www.nofio.org

f.4.01w

Swim4MeUK