

GWERSI NOFIO SWIMMING LESSONS

BYW'N IACH



Byw'n Iach



SWIGOD . BUBBLES



SBLASH . SPLASH



NOFIO YSGOL . SCHOOL SWIM



TON . WAVE



SGILIAU . SKILLS



cyswllt@bywniach.cymru



www.bywniach.cymru



Y CYNLLUN . THE PLAN

Mae Byw'n lach yn cynnig gwersi nofio cynhwysol ar gyfer pob gallu. Rydym yn dilyn Fframwaith Dysgu Nofio Cymru. Mae Fframwaith Dysgu Nofio Cymru yn sicrhau y gall pob plentyn ddysgu nofio, er gwaethaf unrhyw ffactorau neu amgylchiadau gwahaniaethol. Pwrpas y llyfryn yma yw eich croesawu chwi fel teulu, rhoi gwybodaeth am sut rydym yn trefnu gwersi nofio ym mhyllau nofio Byw'n lach ac esbonio sut fedrwyd chi gefnogi eich plant.

Byw'n lach offers inclusive swimming lessons for all abilities. We follow the Swim Wales Learning Framework. The Swim Wales Learning Framework ensures that all children can learn to swim, regardless of any differential factors or circumstances. The purpose of this booklet is to welcome you as a family, provide information on how we organize swimming lessons at Byw'n lach swimming pools and explain how you can support your children.

PRIS . PRICES

Gwersi Nofio . Swimming Lessons

Isafswm o 42 o wersi wythnosol y flwyddyn
+ Nofio AM DDIM ar gyfer yr holl sesiynau Nofio Cyhoeddus
Gwersi 30 munud

Minimum of 42 weekly lessons per year
+ FREE swimming for all Public Swimming sessions
30 minutes lessons

£21.99



SWIGOD BUBBLES

Rhoi cyflwyniad i'r amgylchedd dyfrol â chymorth llawn i fabanod a phlant ifanc gydag oedolyn

Give an introduction to the fully supported aquatic environment for babies and young children with an adult



SBLASH SPLASH

Annog plant ifanc, gydag arweiniad, i fagu annibyniaeth mewn amgylchedd dyfrol er mwyn magu hyder yn y dŵr.

Encourage young children, with guidance, to gain independence in an aquatic environment in order to become more confident in the water.



NOFIO YSGOL SCHOOL SWIM

Cyfnod Allweddol 2 Cynllun Nofio Ysgol i Gymru

Key Stage 2 School Swimming Plan for Wales



TON WAVE

Dysgu'r sgiliau allweddol sydd eu hangen ar blant i nofio a datblygu sgiliau symud sylfaenol yn y dŵr, a chyflwyno cysyniadau diogelwch yn y dŵr

Teach the key skills that children need to swim and develop basic water movement skills, and introduce water safety concepts



SGILIAU SKILLS

Datblygu sgiliau ym mhob un o'r disgyblaethau dŵr; nofio, polo dŵr, plymio, ac achub bywyd.

Developing skills in all water disciplines; swimming, water polo, diving, and lifesaving.



LLWYBR OEDOLION ADULT PATH

Fframwaith cyfannol, cymwysadwy er mwyn cyflwyno a datblygu sgiliau dyfrol i bobl hŷn. Mae'r tair lefel datblygu'n canolbwyntio ar adael i'r rhai sy'n cymryd rhan ddysgu a datblygu wrth eu pwysau, ac yn ôl eu hysgogiad a'u targedau eu hunain

A holistic, applicable framework for the delivery and development of aquatic skills for older people. The three levels of development focus on letting participants learn and develop at their own pace, and on their own motivation and targets

S W I G O D . B U B B L E S



S B L A S H . S P L A S H



T O N . W A V E



S G I L I A U . S K I L L S

ACHUBWYR BYWYD
NEWYDD RLSS
RLSS ROOKIE
LIFEGUARD

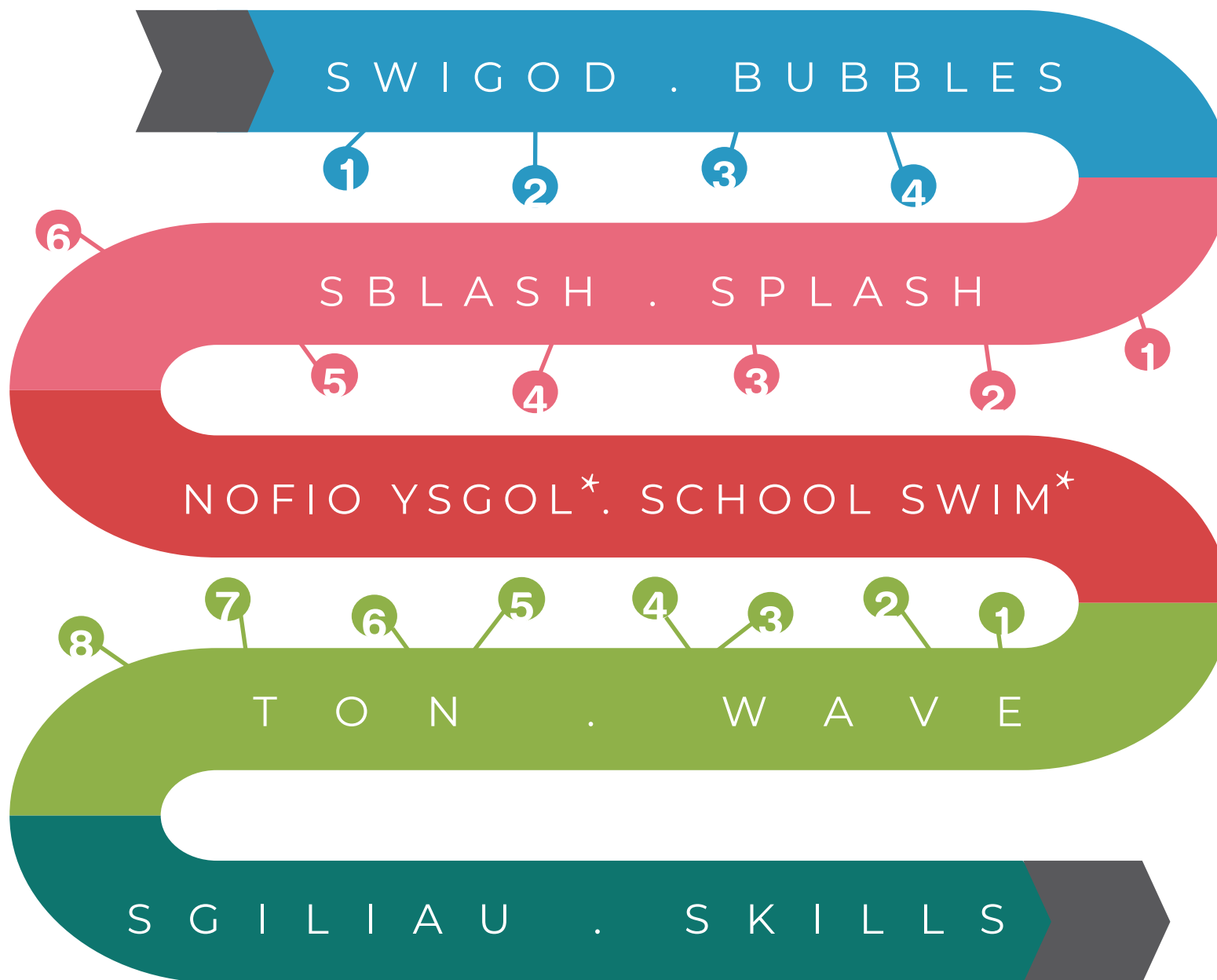
SGILIAU DEIFIO
DIVING SKILLS

NOFIO ARTISTIG
ARTISTIC SWIMMING

DYSGU I DDEIFIO
LEARN TO DIVE

NOFIO UWCH
ADVANCED SWIMMING





*Nid yw'n angenrheidiol bod plentyn wedi mynychu gwersi nofio ysgol er mwyn cychwyn gwersi Tonnau.
It is not necessary for a child to have attended school swimming lessons in order to start Wave lessons.

SWIGOD 1 . BUBBLES 1

1. Mae'r oedolyn a'r plentyn yn ddiogel tra yn y dŵr, ac wrth fynd i mewn ac allan o'r pwll
Adult and child are safe while in the water, and when getting in and out of the pool
2. Mae'r oedolyn a'r plentyn yn datblygu hyder yn y dŵr
Adult and child develop confidence in the water
3. Mae'r oedolyn yn dysgu nifer o ffyrdd gwahanol o dal a chefnogi'r plentyn
Adult learns a number of support holds
4. Mae'r oedolyn yn annog y plentyn i symud thrwy'r dŵr
Adult encourages child to move in and through the water



SWIGOD 2 . BUBBLES 2

1. Oedolyn yn helpu'r plentyn i fynd i mewn ac allan o'r pwll mewn gwahanol ffyrdd
Adult helps child get into and out of the pool in different ways
2. Mae'r oedolyn a'r plentyn yn gwella eu hyder yn y dŵr
Adult and child improve their confidence in the water
3. Mae'r oedolyn yn dysgu daliadau cymorth cynyddol sy'n galluogi'r plentyn i symud drwy'r dŵr
Adult learns progressive support holds that enable child to move through the water
4. Plentyn yn dechrau archwilio'r dŵr
Child starts to explore the water

SWIGOD 3 . BUBBLES 3

1. Plentyn yn gallu mynd i mewn ac allan o'r pwll gyda chefnogaeth
Child get into and out of the pool with support
2. Mae'r plentyn yn dechrau dysgu sut i symud drwy'r dŵr ar ei flaen a'i gefn
Child starts to learn how to move through the water on their front and back
3. Mae'r Oedolyn a'r plentyn yn parhau i wella eu hyder yn y dŵr
Adult and child continue to improve their confidence in the water
4. Mae'r Plentyn yn dechrau gwlychu ei wyneb yn y dŵr a chwythu swigod
Child starts to wet own face in the water and blow bubbles



SWIGOD 4 . BUBBLES 4

1. Mae'r Plentyn yn dysgu sut i arnofio a throï yn y dŵr
Child learns how to float and turn in the water
2. Mae'r oedolyn a'r plentyn yn magu mwy o hyder yn y dŵr
Adult and child gain greater confidence in the water
3. Mae'r plentyn yn dechrau dysgu sut i anadlu'r dŵr
Child starts learning how to breathe in the water
4. Mae'r Oedolyn yn dysgu sut i gefnogi eu plentyn i annog nofio
Adult learns how to support their child to encourage swimming



SBLASH 1 . SPLASH 1

1. Mae'r plentyn yn ddiogel tra yn y dŵr, ac wrth fynd i mewn ac allan o'r pwll
Child is safe while in the water, and when getting in and out of the pool
2. Mae'r plentyn yn datblygu ei hyder yn y dŵr . Child develops their confidence in the water
3. Mae'r plentyn yn datblygu sgiliau dyfrol penodol: hynofedd, anadlu dyfrol, symleiddio, cylchdroi a chyfeiriadedd.
Child develops aquatic specific skills: buoyancy, aquatic breathing, streamlining, rotation and orientation.
4. Plentyn yn datblygu sgiliau nofio cynnar sy'n ei alluogi i symud yn y dŵr gan ddefnyddio ei freichiau a'i goesau.
Child develops early swimming skills enabling them to move in the water using their arms and legs.

SBLASH 2 . SPLASH 2

1. Mae'r plentyn yn datblygu gallu i gicio drwy'r dŵr ar ei flaen a'i gefn
Child develops ability to kick through the water on their front and back
2. Mae'r plentyn yn datblygu sgiliau nofio cynnar ymhellach . Child further develops early swimming skills
3. Mae'r plentyn yn fwyfwy annibynnol yn y dŵr . Child is increasingly independent in the water
4. Mae'r plentyn yn datblygu llythrennedd corfforol a sgiliau dyfrol penodol ymhellach
Child further develops physical literacy and aquatic specific skills

SBLASH 3 . SPLASH 3

1. Mae'r Plentyn yn mynd i mewn i'r dŵr yn ddiogel ac yn annibynnol . Child independently safely enters the water
2. Mae'r plentyn yn gallu cicio pellteroedd cynyddol ar ei flaen a'i gefn
Child is able to kick increased distances on their front and back
3. Gall y plentyn roi ei wyneb yn y dŵr yn hyderus . Child can confidently put their face in the water
4. Mae'r plentyn yn datblygu sgiliau symleiddio ar ei flaen a'i gefn
Child develops streamlining skills on their front and back



SBLASH 4 . SPLASH 4

1. Gall y plentyn fynd i mewn ac allan o'r dŵr yn annibynnol . Child can enter and exit the water independently
2. Gall y plentyn gicio gan ddefnyddio symudiadau eiledol a chyfamserol
Child can kick using alternating and simultaneous movements
3. Gall y plentyn symud drwy'r dŵr ar ei flaen a'i gefn . Child can move through the water on their front and back
4. Gall y plentyn berfformio anadliadau rhythmig . Child can perform rhythmical breaths

SBLASH 5 . SPLASH 5

1. Gall y plentyn neidio i'r dŵr . Child can jump into the water
2. Gall y plentyn symud drwy'r dŵr gan ddefnyddio symudiadau bob yn ail gyda chymhorthion
Child can move through the water using alternating and simultaneous actions with aids
3. Gall plentyn rhoi'r corff cyfan o dan y dŵr . Child can submerge under the water
4. Gall y plentyn gwblhau cylchdro hydredol llawn yn y dŵr
Child can complete a full longitudinal rotation in the water

SBLASH 6 . SPLASH 6

1. Mae'r plentyn yn hyderus yn y dŵr heb oedolyn . Child is confident in the water without an adult
2. Mae'r plentyn yn gwella technegau arnofio, gleidio ac anadlu
Child improves floating, gliding and breathing techniques
3. Gall y plentyn badlo drwy'r dŵr gan ddefnyddio symudiadau bob yn ail ac ar yr un pryd
Child can paddle through the water using alternating and simultaneous actions
4. Gall plentyn rhoi ei wyneb yn y dŵr heb gogls . Child can submerge their face in the water without goggles

TONNAU . WAVES

TON 1 . WAVE 1

1. Rwy'n gwybod rheolau'r pwll a'r wers
I know the pool and lesson rules
2. Gallaf fynd i mewn i'r dŵr ac allan yn ddiogel
I can get into and out of the water safely
3. Gallaf chwarae gêm dan arweiniad hyfforddwr yn y pwll
I can play a teacher-led game in the pool
4. Heb wisgo goggles, gallaf sgwpio a sblasio dŵr dros fy wyneb ac rwy'n hyderus pan gaiff dŵr ei dasgu dros fy mhen
Without goggles, I can scoop and splash water over my face and am confident when water is showered over my head
5. Gallaf arnofio ar fy mol . I can float on my front
6. Gallaf arnofio ar fy nghefn . I can float on my back
7. Gallaf wthio oddi ar y wal ar fy mol neu ar fy nghefn
I can push off the wall on my front or back
8. Gallaf nofio ar fy mol am 5 medr (gyda cymorth os oes angen)
I can swim the frontcrawl for 5 meters (with aids if needed)
9. Gallaf nofio broga neu pili pala am 5 medr (gyda cymorth os oes angen)
I can swim the breaststroke or butterfly for 5 meters (with aids if needed)
10. Gallaf nofio ar fy nghefn am 5 medr (gyda cymorth os oes angen)
I can swim the backstroke for 5 meters (with aids if needed)
11. Gallaf sgwlio gyda'm corff yn fertigol . I can scull in a vertical body position

TON 2 . WAVE 2

1. Gallaf ateb cwestiynau ynglyn â diogelwch dŵr
I can answer questions about water safety
2. Gallaf neidio i'r pwll heb goggles
I can jump into the pool without goggles
3. Gallaf arnofio ar fy mol . I can float on my front
4. Gallaf arnofio ar fy nghefn . I can float on my back
5. Wrth gicio, gallaf chwythu swigod gyda fy ngwyneb yn y dŵr
Whilst kicking, I can blow bubbles with my face in the water
6. Gallaf wthio a gleidio ar fy mol gyda fy ngwyneb yn y dŵr
I can push and glide on my front with my face in the water
7. Gallaf wthio a gleidio ar fy nghefn . I can push and glide on my back
8. Gallaf nofio yn y dull blaen am 5m heb cymorth . I can swim 5m frontcrawl without assistance
9. Gallaf nofio ar fy nghefn am 5m . I can swim 5m back stroke without assistance
10. Gallaf nofio yn y dull broga neu'r dull pili-pala am 5m heb cymorth
I can swim 5m Breaststroke or Butterfly without assistance
11. Gallaf droi 360 gradd yn y dŵr . I can rotate 360 degrees in the water
12. Gallaf sgwlio ar fy nghefn gyda'r pen yn gyntaf am 5m
I can scull head-first on my back for 5m

TON 3 . WAVE 3

1. Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
I know the four water safety messages and beach flags
2. Heb goggles, gallaf neidio i mewn, troedio'r dŵr am 15 eiliad a dringo allan o'r pwll
Without goggles, I can jump in, tread water for 15 seconds and climb out of the pool
3. Gallaf fynd o dan y dŵr yn llwyr er mwyn nôl gwrthrych oddi ar waelod y pwll
I can fully submerge to collect and object from the pool floor
4. Gallaf wthio o'r wal a gleidio yn y dŵr am 5 eiliad
I can push off the wall and glide in the water for 5 seconds
5. Gallaf nofio 10m yn y dull blaen wrth anadlu i'r ochr
I can swim 10m Frontcrawl whilst breathing to the side
6. Gallaf nofio 10m ar fy nghefn . I can swim 10m backstroke
7. Gallaf nofio 5m yn y dull broga . I can swim 5m breaststroke
8. Gallaf nofio 5m yn y dull pili-pala . I can swim 5m butterfly stroke
9. Gallaf berfformio cyfres o siapiau wrth arnofio
I can perform a series of floating shapes
10. Gallaf wthio a gleidio o'r wal, nofio 5m a newid cyfeiriad i nofio ar fy nghefn
I can push and glide off the wall, swim for 5m and rotate onto my back and swim back to the wall
11. Gallaf sgwlio gyda'm traed yn gyntaf ar fy nghefn (gyda cymorth os oes angen)
I can scull feet-first on my back for 5m (with aids if needed)

TON 4 . WAVE 4

1. Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
I know the four water safety messages and beach flags
2. Gallaf ddangos ystum HELP . I can demonstrate the HELP Position
3. Heb goggles, gallaf neidio i mewn, troedio'r dŵr am 30 eiliad a dringo allan o'r pwll
Without goggles, I can jump in, tread water for 30 seconds and climb out of the pool
4. Gallaf nofio 10m mewn dillad . I can swim 10m wearing clothes
5. Gallaf gicio fel dolffin o dan y dŵr
I can demonstrate underwater dolphin kicks
6. Gallaf deithio 10m drwy gicio yn y dull blaen . I can travel 10m using frontcrawl kick
7. Gallaf deithio 10m drwy gicio ar fy nghefn . I can travel 10m using backstroke kick
8. Gallaf nofio 10m yn y dull blaen neu ar y cefn i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 10m Frontcrawl or Backstroke to the Swim Wales Stroke Standard
9. Gallaf deithio 10m drwy gicio yn y dull broga . I can travel 10m using Breaststroke kick
10. Gallaf deithio 10m drwy gicio yn y dull pili-pala . I can travel 10m using Butterfly kick
11. Gallaf nofio 10m yn y dull broga neu ddull pili-pala i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 10m Breaststroke or Butterfly to the Swim Wales Stroke Standard
12. Fel rhan o dim, gallaf berfformio cyfres o sgiliau
As part of a team, I can demonstrate a series of skills

TON 5 . WAVE 5

1. Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
I know the four water safety messages and beach flags
2. Gallaf ddangos 3 gwahanol ffyrdd o neidio i'r pwll . I can demonstrate 3 different jumps into the pool
3. Gallaf nofio 15m mewn dillad . I can swim 15m wearing clothes
4. Gallaf ddangos ystum i dynnu sylw i gael help yn y dŵr, wrth troedio dŵr
I can demonstrate an action for attracting help in the water, whilst treading water
5. Gallaf ymestyn i achub . I can demonstrate a reach rescue
6. Gallaf nofio 15m yn y dull blaen i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 15m Frontcrawl to Swim Wales Stroke Standard
7. Gallaf nofio 15m ar fy nghefn i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 15m Backstroke to Swim Wales Stroke Standard
8. Gallaf nofio 10m yn y dull broga i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 10m Breaststroke to Swim Wales Stroke Standard
9. Gallaf nofio 10m yn y dull pili-pala i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 10m Butterfly to Swim Wales Stroke Standard
10. Gallaf nofio 25m . I can swim 25m
11. Gallaf berfformio cyfres o symudiadau sgwlio . I can perform a series of sculling movements
12. Gallaf wneud trosben ymlaen yn y dŵr . I can forward somersault in the water
13. Gallaf sefyll ar fy mhen yn y dŵr . I can perform a handstand in the water

TON 6 . WAVE 6

1. Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
I know the four water safety messages and beach flags
2. Gallaf nofio 25m mewn dillad . I can swim 25m wearing clothes
3. Gallaf droedio dŵr a symud i ystum CWTSIO
I can tread water and move into the HUDDLE position
4. Gallaf achub drwy daflu yn effeithiol
I can demonstrate an effective throwing rescue
5. Gallaf nofio 20m yn y dull blaen i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 20m Frontcrawl to the Swim Wales Stroke Standard
6. Gallaf nofio 20m ar fy nghefn i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 20m Backstroke to the Swim Wales Stroke Standard
7. Gallaf nofio 15m yn y dull broga i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 15m Breaststroke to the Swim Wales Stroke Standard
8. Gallaf nofio 15m yn y dull pili-pala i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 15m Butterfly to the Swim Wales Stroke Standard
9. Gallaf nofio 50 metr . I can swim 50 metres
10. Gallaf blymio oddi ar fy eistedd . I can perform a sitting dive
11. Gallaf berfformio trosben yn ôl yn y dŵr . I can backward somersault in the water
12. Gallaf basio a dal pêl wrth droedio'r dŵr
I can pass and catch a ball whilst treading water

TON 7 . WAVE 7

1. Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
I know the four water safety messages and beach flags
2. Gallaf nofio 25m yn y dull blaen i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 25m Frontcrawl to the Swim Wales Stroke Standard
3. Gallaf nofio 25m ar fy nghefn i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 25m Backstroke to the Swim Wales Stroke Standard
4. Gallaf nofio 25m yn y dull broga i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 25m Breaststroke to the Swim Wales Stroke Standard
5. Gallaf nofio 25m yn y dull pili-pala i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 25m Butterfly to the Swim Wales Stroke Standard
6. Gallaf nofio 100m yn y dull cymysg (pili-pala, ar y cefn, broga, y dull blaen) i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 100m Individual Medley (Butterfly, Backstroke, Breaststroke, Frontcrawl) to the Swim Wales Stroke Standard
7. Gallaf nofio 200 metr i Safon Strôc Nofio Cymru
I can swim 200 metres to the Swim Wales Stroke Standard
8. Gallaf ddeifio i'r dŵr . I can dive into the pool
9. Gallaf basio a dal pêl wrth droedio'r dŵr am 30 eiliad
I can pass and catch a ball whilst treading water for 30 seconds
10. Gallaf gwblhau cwrs rhwystrau 25m yn y dŵr . I can complete a 25m obstacle course in the water
11. Gallaf berfformio cyfres o sgiliau . I can demonstrate a series of skills
12. Cymerais ran mewn ras gyfnewid . I took part in a relay race

TON 8 . WAVE 8

1. Gallaf sgwlio wrth orwedd ar y cefn â'r coesau gyda'i gilydd . I can scull in a back layout body position
2. Gallaf blymio o wyneb y dŵr teithio o dan y dŵr a dychwelyd i wyneb y dŵr dan reolaeth
I can perform a surface dive and travel underwater and return to the water's surface under control
3. Gallaf dwcio cyn ymestyn y corff allan . I can perform a tuck to stretch position
4. Gallaf symud o wthio a gleidio i ddeifio o'r arwyneb . I can move from a push and glide to a surface dive
5. Rwy'n gwybod y pedair neges diogelwch dŵr a'r baneri traeth
I know the four water safety messages and beach flags
6. Gallaf nofio 50 metr mewn dillad . I can swim 50 metres wearing clothes
7. Gallaf ddangos ystum HELP am 2 munud gyda cymorth
I can demonstrate the HELP Position for 2 minutes using a float
8. Ar ôl deifio i'r pwll, gallaf nofio 50m yn y dull blaen, i Safon Strôc Nofio Cymru
From a dive entry, I can swim 50m frontcrawl, to the Swim Wales Stroke Standard
9. Ar ôl gwthio a gleidio o dan y dŵr, gallaf nofio 50m ar y cefn, i Safon Strôc Nofio Cymru
From an underwater push and glide, I can swim 50m backstroke, to the Swim Wales Stroke Standard
10. Ar ôl deifio i'r pwll, gallaf nofio 25m yn y dull broga, i Safon Strôc Nofio Cymru
From a dive entry, I can swim 25m breaststroke, to the Swim Wales Stroke Standard
11. Ar ôl deifio i mewn, gallaf nofio 25m yn y dull pili-pala, i Safon Strôc Nofio Cymru
From a dive entry, I can swim 25m butterfly, to the Swim Wales Stroke Standard
12. Gallaf aros yn fertigol ac yn yr unfan yn troedio'r dŵr drwy gicio'r coesau fel chwsg wyau
I can remain vertical and static treading water using an eggbeater kick
13. Gallaf basio pêl i bartner . I can pass a ball to a partner

CWESTIYNAU CYFFREDIN FREQUENTLY ASKED QUESTIONS

PA MOR GYNNAR DDYLAI FY MHLENTYN DDYSGU NOFIO? HOW SOON SHOULD MY CHILD LEARN HOW TO SWIM?

Mae'r Adran Iechyd yn argymhell eich bod yn mynd â'ch baban i nofio o oedran ifanc iawn. Gallwch fynd â'ch plentyn i nofio o unrhyw oedran. Rydym erbyn hyn yn derbyn plant i wersi cyn eu bod yn 6 mis oed.

The Department of Health recommends that you take your baby swimming from a very young age. You can take your child swimming at any age. We now admit children before they are 6 months old.

PA MOR HIR FYDD HI'N CYMRYD I FY MHLENTYN DDYSGU NOFIO? HOW LONG WILL IT TAKE FOR MY CHILD TO LEARN TO SWIM?

Fel sy'n wir am ddysgu unrhyw sgil newydd, mae rhai pobl yn cymryd mwy o amser nag eraill. Os yw eich plentyn yn treulio mwy o amser yn y pwll nofio y tu allan i amser gwersi, mae'n nhw'n debygol o ddatblygu yn gynt oherwydd byddant yn cael mwy o gyfleoedd i ymarfer a magu hyder yng nghwmni teulu a ffrendiau. Bydd nofiwr yn dechrau pob ton ac, os oes angen, byddwn yn awgrymu ffyrdd o gefnogi mewn unrhyw don.

As with any new skill, some people do take longer than others. If your child is spending more time in the swimming pool outside lessons, they are likely to develop faster because they will have more opportunities to exercise and gain confidence in the company of family and close friends.

A swimmer will start each wave and, if necessary, we will suggest ways to support in any wave.

BETH OS YW FY MHLENTYN YN SÂL? . WHAT IF MY CHILD IS ILL?

Os oes gan eich plentyn symptomau ffliw, megis tymheredd uchel, neu broblemau stumog neu dreulio, peidiwch â dod â nhw i'r dosbarth.

If your child has symptoms such as temperature, throwing up, stomach or digestive problems, don't bring them to the class.

SUT BYDD CYNNYDD FY MHLENTYN YN CAEL EI ASESU A'I WOBROWYO? HOW WILL MY CHILD'S PROGRESS BE ASSESSED AND AWARDED?

Byddem yn asesu canlyniadau Cynllun Dysgu Nofio Cymru yn barhaus wrth i'ch plentyn fynychu gwersi. Wrth i'ch plentyn ddatblygu trwy'r rhaglen, bydd eu cyrhaeddiadau yn cael eu gwobrowyo â gwobrau gwahanol e.e. bathodynnau a thystysgrifau.

We would continually assess the results from the Swim Wales Learn to Swim Scheme as your child attends lessons. As your child develops through their programme, their achievements will be rewarded with a different rewards e.g. badges and certificates.

SUT FYDDA I'N CAEL DYSGU AM GYNNYDD FY MHLENTYN? HOW CAN I KNOW LEARN ABOUT MY CHILD'S PROGRESS?

Mae modd cael gwybodaeth o'r dderbynfa a fydd yn dangos canran eich plentyn yn "y Don" e.e. Mae eich plentyn wedi cwblhau 80% o'r sgiliau perthnasol yn y don. Nid ydym yn awgrymu bod rhieni'n gofyn am y wybodaeth yma'n rhy aml gan fod y broses ddysgu'n un raddol. Os ydych yn teimlo eich bod angen mwy o wybodaeth mae yn bosib trefnu i gael sgwrs gyda'r hyfforddwr trwy wneud cais yn y dderbynfa. Mae'n bwysig nodi nad yw'n bosib i hyfforddwr ddod i siarad gyda rhieni/gofalwyr.

Information can be obtained from reception which will show your child's percentage in "The Wave" e.g. your child has completed 80% of the relevant skills in the wave. We are not suggesting that parents ask for this information too often as the learning process is gradual. If you feel you need more information it is possible to arrange a chat with the instructor on request at reception. It is important to note that it is not possible for instructors to come out of lessons to talk to parents / carers.

SUT DWI'N COFRESTRU AM WERSI NOFIO? HOW DO I REGISTER FOR SWIMMING LESSONS?

Mae ffurflenni cofrestru ar gael yn nerbynfa pob Canolfan Byw'n Iach sydd a phwll nofio. Byddwn yn cysylltu gyda chi i gynnig lle yn un o'n gwersi.

Registration forms are available at the reception of each Byw'n Iach centre that has a swimming pool. We will contact you to offer you a place in one of our lessons.

MAE GAN FY MHLENTYN ANABLEDD. A YW'N GALLU CYMRYD RHAN? MY CHILD IS DISABLED. CAN HE/SHE TAKE PART?

Ein nod yw sicrhau yr addysgir sgiliau dŵr sylfaenol i bob nofiwr o bob gallu neu anabledd. Bydd ein llwybr yn sicrhau bod nofwyr ag anableddau yn cael eu hintegreiddio'n llawn ac yr addasir sesiynau pan fo angen. Dylid cydnabod efallai na fydd rhai plant yn gallu cyflawni pob canlyniad, felly byddwn yn nodi llwybrau amgen ar gyfer y nofwyr hyn er mwyn iddynt ddatblygu trwy'r rhaglen yn unol â'u hanghenion unigol.

Our aim is to ensure that basic water skills are taught to all swimmers, whatever their ability or disability. Our pathway will be to ensure that swimmers with disabilities are integrated fully and sessions will be adjusted when needed. It should be acknowledged that some children may not be able to achieve all outcomes, therefore we would identify alternative routes for these swimmers in order that they develop through the programme according to their individual needs.

