Wales National Pool Swansea
Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe

Polisi Derbyn

Mae Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn awyddus i'n holl gwsmeriaid fwynhau eu profiadau yn ein cyfleuster. Rydyn ni felly yn gofyn i'n holl gwsmeriaid lynu wrth y polisi derbyn a'r telerau ac amodau defnyddio.

Mae ein holl Achubwyr Bywyd yn meddu ar y Cymhwyster Achubwyr Bywyd Pwll Cenedlaethol (NPLQ) ac maent yn mynd drwy hyfforddiant a phrofion yn rheolaidd. Cofiwch ddilyn eu cyfarwyddiadau er mwyn i'ch ymweliad fod yn ddiogel a dymunol.

Amodau Cyffredinol

Rhaid i bawb ddangos eu cardiau adnabod gan gynnwys, cardiau myfyrwyr, cardiau staff, cardiau aelodaeth Parc Chwaraeon Bae Abertawe ac unrhyw dderbynebau til os bydd staff Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn gofyn amdanynt. Os na allwch ddangos eich cerdyn, bydd rhaid ichi dalu'r pris llawn am ddefnyddio'r cyfleuster. Os na allwch ddangos derbynneb, fe allech orfod talu eto. Rhaid ichi dalu £5.00 am bob cerdyn os ydych wedi colli eich cerdyn aelodaeth ac angen un newydd yn ei le. Cofiwch mai cyfrifoldeb y cwsmer yw profi bod ganddo'r hawl i gael disgownt neu dalu cyfradd y Pasbort i Hamdden (PIH).

Ar safle Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe ceir lifft i gwsmeriaid, toiled hygyrch ar Lefel 2 (lefel y dderbynfa), ystafell newid hygyrch ar Lefel 1 (lefel ymyl y pwll) ynghyd â theclyn codi i'ch helpu i fynd i mewn ac allan o'r dŵr.

Ceidw Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yr hawl i ofyn am brawf o'ch oedran.

Derbynnir y nofwyr olaf i mewn i'r pwll 20 munud cyn i'r sesiwn ddod i ben.

Byddem yn cynghori defnyddwyr sy'n dioddef o gyflwr meddygol difrifol neu sydd wedi'u hanafu i roi gwybod i staff y Pwll cyn mynd i mewn i'r dŵr. Os oes gofyn inni gadw cofnod o'ch cyflwr meddygol, siaradwch â Staff y Dderbynfa.

Er cyfforddusrwydd a lles ein holl ddefnyddwyr, nid yw Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn caniatáu ysmygu na fepio yn unman yn y cyfleuster nac yn y maes parcio.

Ni chaniateir alcohol na chyffuriau yn adeilad y pwll ac ni fyddwn yn gadael i neb y credwn ei fod dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau ddod i mewn.

Ni chaniateir ichi fwyta yn y pwll, yn yr ardaloedd newid, yn y coridorau, nac yn ardaloedd y grisiau.

Ni chaniateir gwydrau/poteli gwydr yn neuadd y pwll, yn ardal y gwylwyr nac yn yr ystafelloedd newid.

Ni chaniateir diodydd poeth yn y pwll.

Ni chaniateir gwm cnoi yn y cyfleuster.

Ni fydd iaith amhriodol yn cael ei goddef ym Mhwll Cenedlaethol Cymru Abertawe.

Os oes gennych unrhyw broblemau/pryderon, siaradwch ag un o staff Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe.

Ceidw Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yr hawl i newid y rhaglen ar fyr rybudd.

Ceidw rheolwyr Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yr hawl i wrthod mynediad i unrhyw unigolyn ar unrhyw adeg.

Os ceir anghytundeb, bydd penderfyniad Tîm Rheoli Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn derfynol.

Goruchwylio Plant

Rhaid i oedolyn cyfrifol oruchwylio plant dan 8 oed bob amser.

Dyma gymarebau defnyddio'r pwll ar gyfer plant:

- Plant dan 4 – 1 Oedolyn i 1 Plentyn
- Plant dan 8 – 1 Oedolyn i 2 Blentyn
- Plant dros 8 – Nid oes gofyn iddynt fod yng Nghwmni Oedolyn
- Rydym yn cydnabod bod rhywun yn Oedolyn yn 16 oed

Rheolau Diogelwch

Ni chaniateir i unigolion nad ydynt yn gallu nofio ddefnyddio'r pwll 50m na'r pwll 25m ar ôl ei rannu'n ddau oherwydd dyfnder y dŵr.

Rhaid i blant rhwng 8 a 12 oed gwblhau asesiad nofio er mwyn cael nofio mewn dŵr dwfn (2m o ddyfnder). Siaradwch â Derbynfa Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe i drefnu.

Caniateir ichi ddeifio mewn dŵr 2m o ddyfnder yn unig ond ni chaniateir ichi ddeifio oddi ar y blociau yn ystod y sesiynau nofio cyhoeddus.

Ni chaniateir ichi ddefnyddio padlau ac esgyll dim ond yn y lonydd hyfforddi pwrpasol pan roddir blaenoriaeth i'w defnyddio. Caiff amser ei neilltuo ar gyfer defnyddio padlau ac esgyll, er hynny, fe ellir neilltuo lonydd ychwanegol yn ad-hoc os oes lonydd ar gael. Gofynnwch i un o aelodau staff Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe os hoffech ddefnyddio esgyll a/neu badlau y tu allan i'r amseroedd hyn.

Ni chaniateir defnyddio esgyll un-darn heb ganiatâd ysgrifenedig Rheolwr Cyffredinol Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe a ddim mewn lonydd cyhoeddus.

Caniateir ichi ddefnyddio gogls nofio a snorceli hyfforddi fodd bynnag ni chaniateir ichi ddefnyddio masgiau wyneb a snorceli yn y sesiynau nofio cyhoeddus, oni bai bod hynny am resymau meddygol a gyda chaniatâd ysgrifenedig Rheolwr Cyffredinol Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe.

Caniateir ichi ddefnyddio dyfeisiau sain dŵr. Ni chaniateir ichi ddefnyddio offer trydanol personol fel ffôn neu gamera.

Ni chaniateir gwydr yn y pentref newid nac ar ymyl y pwll e.e., poteli dŵr gwydr, poteli persawr ayb.

Cofiwch ddilyn y canllawiau isod ar nofio'n ddiogel yn y lonydd:

- Dilynwch y cyfeiriad a nodir ar fwrdd y lôn.
- Cadwch yn agos i raff y lôn/ymyl y pwll yn y lôn yr ydych yn ei defnyddio.
- Byddwch yn ymwybodol o nofwyr sydd o'ch cwmpas.
- Sicrhewch eich bod yn nofio yn y lôn gywir ar gyfer eich gallu/cyflymder a symudwch os bydd un o'r achubwyr bywyd yn gofyn ichi wneud.
- Os oes angen, rhowch le i nofwyr cyflymach eich pasio.
- Os ydych chi'n pasio nofiwr arall, gwnewch hynny'n ystyriol.
- Os ydych chi'n cael gorffwys, rhowch le i nofwyr eraill eich pasio neu droi.
- Os oes un o staff Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn gofyn ichi newid lôn yna mae gofyn ichi wneud hynny er eich lles a'ch diogelwch chi eich hun a phobl eraill.
- Nid yw nofio mewn ffordd ymosodol, na blocio lôn yn dderbyniol. Os cafodd unigolyn rybudd gan aelod o staff Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe, ac os yw'r ymddygiad yn parhau, bydd yn cael gorchymyn i adael, ac ni fydd yn cael ad-daliad.
- Peidiwch ag eistedd ar raffau'r lonydd.

Yn unol â "Pholisi Diogelu Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe" ni chaniateir ffotograffiaeth heb ei hawdurdodi yn unman ym Mhwll Cenedlaethol Cymru Abertawe. Rhaid cael caniatâd gan un o'r Uwch Reolwyr cyn tynnu lluniau/ffilmio yn y cyfleuster.

Mae defnyddio ffonau symudol neu unrhyw ddyfais ffotograffig wedi ei **wahardd yn llwyr** yn y pentref newid.

Os byddwch yn clywed larwm, dilynwch gyfarwyddiadau staff y Pwll.

Gall staff Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe wrthod caniatáu i unigolion fynd i mewn i'r pwll neu fe allant ofyn i unigolion adael os teimlant eu bod yn achosi perygl iddyn nhw eu hunain neu i ddefnyddwyr eraill.

Rhaid cadw eich holl eiddo personol yn y cypyrddau clo a ddarperir ac fe'u gadewir ar risg y perchennog. Ni fydd Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn gyfrifol am unrhyw golledion. Bydd eitemau a adawir yn y ciwbiclau yn cael eu rhoi gyda'r eiddo coll. Ni ddylid mynd ag allweddi'r cypyrddau clo oddi ar y cyfleuster. Bydd rhaid ichi dalu am allweddi rydych chi wedi'u colli.

DIM OND yn y pentref newid y caniateir ichi newid.

Nofio Iach

I'n helpu i gynnal yr ansawdd dŵr gorau posibl, defnyddiwch y toiled, golchwch eich dwylo, tynnwch unrhyw golur gormodol a chymerwch gawod cyn mynd i mewn i'r dŵr. Drwy eich bod yn gwneud hyn, gallwn sicrhau bod y dŵr o'r ansawdd gorau, mae'n lleihau'r risg o lygredd ac yn golygu y gallwn ddefnyddio llai o gemegau trin ar gyfer dŵr y pwll.

Dylech ymatal rhag nofio am 48 awr ar ôl i'ch symptomau glirio os ydych chi wedi bod â dolur rhydd neu wedi bod yn chwydu.

Os cawsoch ddiagnosis o Cryptosporidiwm neu Giardia, neu os cawsoch eich profi amdanynt, dylech ymatal rhag nofio am 14 diwrnod ar ôl i'r symptomau glirio neu nes bo'r prawf yn negyddol.

Rhaid i fabanod a phlant bach ddefnyddio cewynnau nofio priodol. Mae Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe yn mynnu eu bod yn defnyddio'r system cewynnau dwbl. Sef gwisgo cewyn nofio sy'n dal dŵr gyda gorchudd cewyn nofio drosto. Gallwch brynu'r rhain o dderbynfa Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe. Dylid aros am 48 awr ar ôl i'r symptomau glirio cyn mynd â babi neu blentyn bach i nofio os ydyw wedi bod â dolur rhydd neu wedi bod yn chwydu.

Ni chaniateir esgidiau awyr agored ar ymyl y pwll. Rhaid i unrhyw rai sydd â chaniatâd i fod ar ymyl y pwll ddefnyddio esgidiau addas neu orchuddion hylendid glas.

Cofiwch beidio â gwisgo esgidiau mwdlyd yn y cyfleuster. Ni ddylech wisgo esgidiau mwdlyd ar unrhyw gyfrif yn ardal y cawodydd nac yn neuadd y pwll.

Cymhorthion Nofio ac Offer Chwarae

Caniateir ichi ddefnyddio offer chwarae glân a fwriedir i'w defnyddio mewn pyllau nofio, megis peli dŵr bach, cwpanau/gynnau dŵr, teganau chwistrellu, woglau, teganau deifio, offer arnofiol yn y sesiynau hamdden, cyn belled â'u bod yn cael eu defnyddio mewn ffordd briodol.

Ni chaniateir defnyddio eitemau wedi'u llenwi ag aer, heblaw eitemau a fwriedir fel cymhorthion arnofiol.

Polisi Newid Plant

Bydd unigolyn cyfrifol (16+) sy'n dod gyda phlant i bwll nofio yn cael mynd â phlentyn dan 8 oed i ystafell newid grŵp gyda nhw. e.e. caniateir i fenyw fynd â bachgen dan 8 oed i ystafell newid grŵp a fwriedir ar gyfer menywod.

Dillad nofio

Rhaid i ddillad a wisgir yn y pyllau, yn ddelfrydol, fod wedi'u bwriadu i gael eu defnyddio mewn pwll nofio neu gael eu defnyddio dim ond mewn pwll nofio, a rhaid iddynt fod yn addas at y pwrpas; rhaid i'r defnydd fod yn addas; rhaid iddynt fod yn weddus; a hefyd yn hylan, yn ddiogel, ac yn annhebygol o roi'r defnyddiwr na phobl eraill mewn perygl.

Maes parcio

Rhaid i yrwyr lynu wrth y cyfyngiad cyflymder o 15mph ym maes parcio Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe.

Rhaid i bob cerbyd gael ei barcio yn y mannau parcio neilltuol ym maes parcio talu ac arddangos Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe a rhaid i berchnogion cerbydau fod wedi cofrestru'u car gyda'r system ANPR.

Ni chaniateir ichi barcio/aros yn y Bae ar gyfer Cerbydau Brys, yn yr iard wasanaethu gefn, ar y palmentydd, ar y lleiniau nac ar linellau melyn dwbl.

Sylwer bod llethrau i'w cael ym maes parcio Pwll Cenedlaethol Cymru Abertawe. Cofiwch sicrhau bod y brêc llaw wedi'i godi i'r pen a bod eich cerbyd yn ddiogel.