



CYMHWYSTER ACHUB BYWYD YN Y PWLL

**Dydd Llyn 30ain Hydref – Dydd Sul 5ed Tachwedd
yng Canolfan An Hamdden Colwyn**

Hoffech chi fod yn achubwr bywyd cymwys?

Mae'r cwrs yn costio £275 ac yn cynnwys hyfforddiant defnyddio diffibriliwr a byrddau tynnu pobl o'r pwll.

Mae'n rhaid i chi fod yn 16 oed neu'n hŷn cyn dyddiad yr asesiad. Gofynnwn i chi dalu'n llawn cyn dechrau'r cwrs. Mae'n rhaid i chi fynychu pob sesiwn; bydd methu gwneud hynny yn golygu na chewch chi'ch asesu.

Am fwy o wybodaeth:

E-bost: david.hughes@conwy.gov.uk

Ffôn: 01492 577901/577902

Prawf Cyn y Cwrs

- Gallu neidio i mewn i ddŵr dwfn yn hyderus.
- Gallu nofio 50 metr dan 60 eiliad.
- Gallu nofio 100 metr yn eich blaen a 100 metr ar eich cefn heb stopio.
- Troedio dŵr am 30 eiliad
- Gallu nofio ac yna deifio hyd at 1.8 fetr dan y dŵr.
- Gallu dringo allan o'r pwll heb gymorth.

gwella iechyd - mwynhau bywyd improving health - enjoying life