

# Camau syml ar gyfer **NOFIO'N IACH**

## Simple steps for **HEALTHY SWIMMING**

Mae dŵr pyllau nofio yn cael ei drin yn ofalus er mwyn eich cadw'n iach. Ond mae hyd yn oed y pwll nofio gorau angen eich help chi i atal cyflwyno baw i'r pwll ac i atal germau rhag lledaenu. Os byddwch yn lân pan fyddwch yn mynd i mewn i'r pwll, bydd angen llai o ddiheintydd - ac mae'r dŵr yn brafiach ac yn fwy diogel.



Pool water is carefully treated to keep you healthy. But even the best-kept pool needs your help, so as not to introduce dirt and spread germs. If you're clean when you go in, less disinfectant is needed - and the water is nicer as well as safer

### **CYMERWCH Y CAMAU SYML HYN I HELPU HYLENDID YN Y PWLL NOFIO**

### **PLEASE TAKE THESE SIMPLE STEPS TO HELP POOL HYGIENE**



#### **PEIDIWCH Â NOFIO OS YDYCH YN SÂL**

Gallwch ledaenu germau yn y dŵr, yn enwedig os oes gennych ddolur rhydd, neu os ydych yn gwella ohono.

#### **DON'T SWIM IF YOU'RE ILL**

You can spread germs in the water - especially if you have diarrhoea, or are recovering from it



#### **YMBOLCHWCH**

Cymerwch gawod gan ddefnyddio sebon cyn ichi nofio. Golchwch eich dwylo ar ôl mynd i'r toiled.

#### **CLEAN YOURSELF**

Shower with soap before you swim. Wash your hands after the loo

#### **PEIDIWCH Â PHI-PI YN Y PWLL**

Mae'n ddrwg i ddŵr y pwll. Ewch i'r toiled yn gyntaf.

#### **DON'T PEE IN THE POOL**

It's bad for the pool water. Use the loo first



#### **PEIDIWCH Â LLYNCU**

Dylai dŵr y pwll nofio fod yn lân, ond ni ddylid ei yfed - mae hynny'n berthnasol i chi neu unrhyw blant.

#### **DON'T SWALLOW**

Pool water should be clean, but it's not for drinking - that's you or any children



### **AC I RIENI...**

### **AND PARENTS...**



#### **I'R TOILED AR UNWAITH**

Ewch â phlant i'r toiled cyn iddyn nhw nofio (a chadwch lygaid amyn nhw tra byddan nhw yn y pwll). Ymolchwch eich plentyn - yn enwedig ei ben ôl - cyn iddo fynd i'r pwll.

#### **STRAIGHT TO THE LOO**

Take children to the loo before they swim (and watch out while in the pool). Wash your child - especially the rear end - before they go in



#### **CEWYNNAU**

Dim cewynnu yn y pwll - defnyddiwch gewynnau pwrpasol ar gyfer nofio. Newidiwch gewynnau yn yr ardal newid - nid wrth ochr y pwll.

#### **NAPPIES ALERT**

No nappies in the pool - proper swim nappies instead. Change nappies in the changing area - not poolside

I gael rhagor o wybodaeth ewch i [pwttag.org](http://pwttag.org)  
For more information visit [www.pwttag.org](http://www.pwttag.org)



In partnership with