

Er mwyn sicrhau fod pawb yn cael y gorau allan o'n sesiynau nofio lonydd, rhowch sylw i'r rheolau conlynol, os gwelwch yn dda.

Os gwelwch yn dda...

- Dewiswch lôn sy fwyaf addas i'ch gallu cyn mynd i mewn i'r pwll nofio.
- Arhoswch nes y bydd nofwyr wedi troi a gwthio i ffwrdd cyn mynd i mewn i'r pwll nofio.
- Nofiwch gyda'r cloc / yn erbyn y cloc yn ôl yr arwyddion sydd ar bob lôn.
- Byddwch yn ymwybodol o nofwyr eraill sy'n dod i mewn i'r pwll.
- Byddwch yn barod i newid lôn os nad yw'ch cyflymder nofio'r un fath ag eraill yn y lôn.
- Cymrwch hoe yng nghornel y lôn pan fyddwch chi'n stopio.
- Os byddwch yn nofio ar eich cefn cofiwch yn ymwybodol o'r flagiau sydd ywch bob lôn, mae rhain yn rhoi arwydd eich bod 5 metr o diwedd y lôn.
- Rhowch le i nofwyr cyflymach ar ddiwedd y lôn.
- Byddwch yn ymwybodol o nofwyr sy'n dod atoch ac ewch heibio iddynt pan fydd yn plir yn unig.
- Byddwch yn ymwybodol o nofwyr eraill sydd am fynd heibio os ydych yn defnyddio byrddau cicio neu fwiau trnnu.

### **Diolch**

To ensure everyone gets the most out of our lane swimming sessions, it would help if everyone adhered to some basic points.

Please...

- Pick a lane most suitable to your ability before entering the pool.
- Wait until swimmers have turned and pushed off before entering the pool.
- Swim clockwise / anti-clockwise according to the signs located on each lane.
- Be aware of other swimmers entering the pool.
- Be willing to switch lane if your swimming speed is not similar to the others in the lane.
- Rest in the corner of the lane when you stop.
- If swimming on your back please observe the flags located over each lane, these indicate that you are 5 metres away from the poolside.
- Give way to faster swimmers at the end of the lane.
- Be conscious of oncoming swimmers and only overtake when it is clear.
- Be aware of other swimmers needing to pass if you are using kickboards or pull buoys.

### **Thank You**