

Diogelwch Dŵr: Effaith Dŵr Oer ar y Corff

Mae llawer o bobl yn cael eu temptio i fynd i nofio mewn cronfeydd dŵr i gadw'n oer ar ddiwrnod poeth. Mae hyn yn beryglus iawn am sawl rheswm; y prif reswm yw bod y dŵr yn ddwfn iawn ac yn oer iawn. Mae dŵr oer yn cael pedair prif effaith ar gorff pobl a all eu gwneud yn ddryslyd ac, efallai, eu lladd.

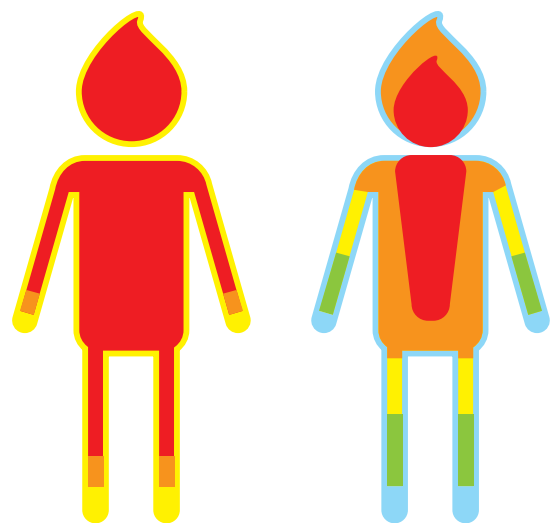
1. Ymateb mewn Sioc i'r Oerfel

- Rhwng 1 a 3 munud ar ôl cael eich trochi mewn dŵr oer
- Mae'n gwneud i chi anadlu'n gyflym ac yn uchel
- Mae'n gwneud i chi oranadlu
- Gall wneud i chi anadlu dŵr i mewn i'r ysgyfaint
- **ACHOS MWYAF CYFFREDIN BODDI MEWN DŴR OER**



2. Cael eich Analluogi gan Oerfel

- Rhwng 5 a 15 munud ar ôl cael eich trochi mewn dŵr oer
- Mae gwaed yn cael ei dynnu o'r cyhyrau er mwyn cadw craidd y corff yn gynnes
- Mae'n gwneud y breichiau a'r coesau'n ddideimlad
- Mae'n ei gwneud yn anodd symud y coesau a'r breichiau mewn ffordd ystyrlon
- Mae'n eich gwneud yn llai abl i nofio ac arnofio a gall hynny wneud i chi foddi



Cynnes

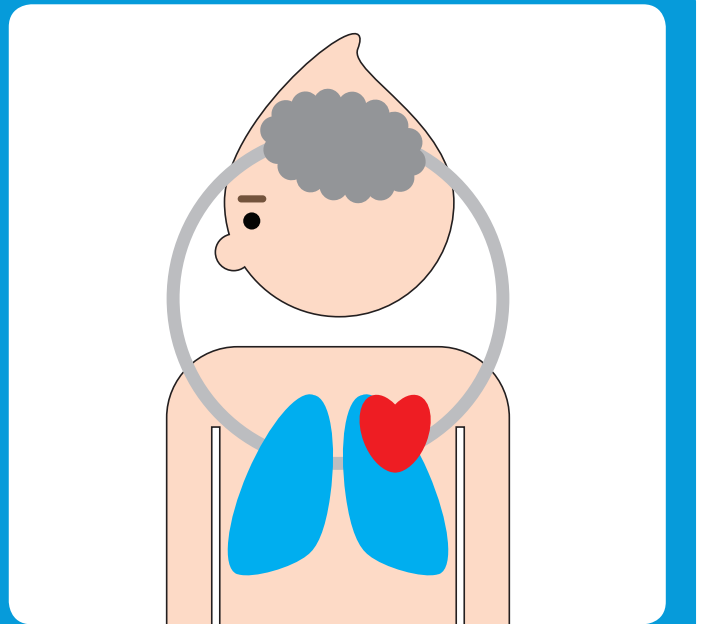
Oer

Diogelwch Dŵr: Effaith Dŵr Oer ar y Corff

Mae llawer o bobl yn cael eu temptio i fynd i nofio mewn cronfeydd dŵr i gadw'n oer ar ddiwrnod poeth. Mae hyn yn beryglus iawn am sawl rheswm; y prif reswm yw bod y dŵr yn ddwfn iawn ac yn oer iawn. Mae dŵr oer yn cael pedair prif effaith ar gorff pobl a all eu gwneud yn ddryslyd ac, efallai, eu lladd.

3. Hypothermia

- O tua 30 munud ar ôl cael eich trochi mewn dŵr oer
- Mae'n gwneud i chi grynu
- Mae'n achosi dryswch meddyliol
- Mae'n effeithio ar waith y galon a'r ymennydd
- Mae'n gwneud i'r corff stopio gweithio ac, mewn achosion difrifol, yn eich lladd



4. Colapsio ar ôl Trochi mewn Dŵr Oer

- Gan amlaf, mae'n digwydd pan fydd rhywun ar fin cael neu newydd gael ei achub neu gyrraedd man diogel.
- Wrth i'r feddwl ymlacio, gall wneud i'r pwysedd gwaed ostwng yn sydyn
- Gall wneud i'r cyhyrau fethu
- Gall wneud i chi lewygu a mynd yn anymwybodol

