

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