



Canllaw Rieni

Mae Freedom Leisure yn cynnig Rhaglen Dysgu Nofio sy'n hwyl, gyfeillgar a chynhwysol gydag asesiad parhaus lle bydd pawb yn gallu datblygu ar eu cyflymder eu hunain.



freedomleisure
where you matter

Croeso...

Bydd y canllaw hwn yn dweud popeth sydd angen i chi ei wybod am ddysgu nofio gyda Freedom Leisure. Crëwyd ein Hysgol Nofio mewn partneriaeth â'r corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer nofio; Nofio Cymru.

Bydd gan bob cyfranogwr y cyfle i ddod yn nofiwr cymwys, hyderus a diogel. Cyflawnir hyn drwy ddysgu ystod eang o sgiliau dŵr.

Mae Ysgol Nofio Freedom Leisure wedi'i theilwra i ddilyn Llwybr Dysgu Nofio, Nofio Cymru a'r cynllun gwobrwyo perthnasol. Fel rhan o'r cynllun hwn gallwch brynu bathodynnew a thystysgrifau, tra hefyd yn casglu sticeri drwy gydol pob cam.

Rydym yn credu mai amgylchedd **HWYL ac CHYMRYD RHAN** yw'r gorau i bobl ddysgu ynddo. Adlewyrchir hyn yn y modd y caiff ein gwersi eu cynllunio a'u cyflwyno.



Pam dysgu nofio?

“Drwy ddysgu nofio o oedran ifanc, rydych yn fwy tebygol o fwynhau cyfleoedd nofio yn y dyfodol; mae Llwybr Dysgu Nofio, Nofio Cymru a rhaglen Freedom Leisure yn creu nofwyr cymwys, hyderus a diogel gyda sylfaen sgiliau eang i'w helpu i gyrraedd eu potensial mewn nofio a gweithgareddau dŵr hwyliog eraill megis polo dŵr, plymio, canŵio, hwylio a snorcelu.”

(Nofio Cymru)



Pam dysgu nofio?

“Mae mor bwysig eich bod yn cefnogi'ch plentyn i ddysgu nofio. Datgelodd ymchwiliad i nofio mewn ysgolion yn 2018 nad yw 138,000 o blant (bron i un o bob pedwar) nofio'r 25 metr statudol pan fyddant yn gadael yr ysgol gynradd.

Dywedodd un o bob chwe rhiant na fyddant fyth yn mynd â'u plentyn i nofio. Fodd bynnag, mae 84% o rieni yn teimlo bod nofio'n llawn hwyl a 60% yn teimlo ei fod yn helpu eu plant i wneud ffrindiau.”

(Nofio Cymru)

Gadewch i'r daith ddechrau!

Rydym yn credu mewn gwobrwyo nofwyr a dyna pam ein bod yn dilyn system wobrwyo Nofio Cymru.

Mae Llwybr Dysgu Nofio Nofio Cymru yn arwain nofwyr o'r sylfaen trwy'r saith Ton nofio graidd (a thu hwnt) i ddatblygiad o fewn disgyblaeth ddŵr benodol. Mae'r system wobrwyo'n canolbwyntio ar y saith prif Don nofio. Bydd plant yn derbyn bathodyn a thystysgrif ar ôl cwblhau pob Ton. Mae gan nofwyr hefyd y cyfle i wneud camau cynnydd llai rhwng y Tonnau.

Bydd pob nofiwr yn cael ei annog i lwyddo yn ein rhaglen.



Taith eich plentyn a'r Llwybr Dysgu Nofio

Swigod a Sblash

Wedi'i gynllunio ar gyfer plant cyn-ysgol (genedigaeth - 5 oed), gan adeiladu sail o fod wrth eich bodd mewn dŵr gydol oes.



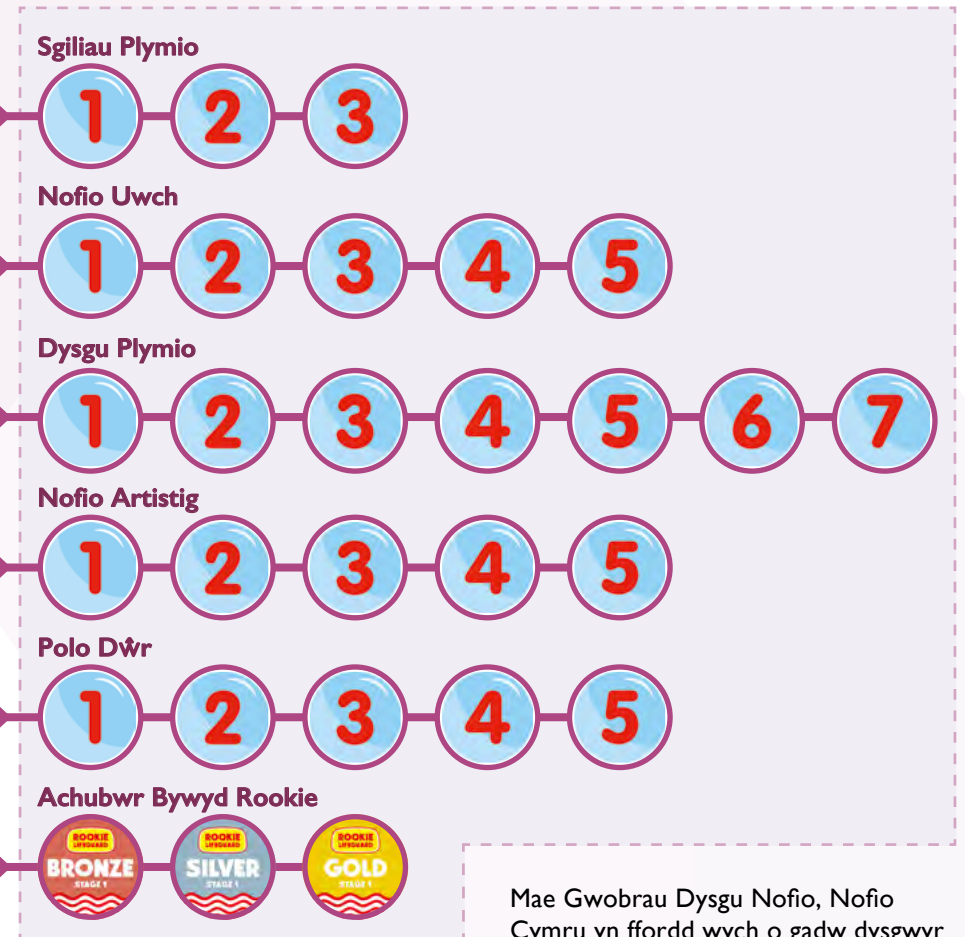
Fframwaith Tonnau

Ar gyfer plant 4+ oed, gan ddatblygu nofwyr hyderus a chymwys trwy hwyl a sbri.



Fframwaith Sgiliau Dŵr

Cyfleodd i blant sydd wedi cwblhau Tonnau 1-8 ac sydd bellach yn awyddus i ddatblygu eu sgiliau.



Mae Rhaglen Dysgu Nofio, Nofio Cymru yn faes llafur o'r safon uchaf yn fyd-eang sy'n helpu plant ac oedolion i ddsygu sut i nofio. Mae'n brofiad gwych sy'n agor posibiliadau newydd i bawb, yn ogystal â chefnogi eu hyder, mwynhad a diogelwch yn y dŵr.

Mae Gwobrau Dysgu Nofio, Nofio Cymru yn ffordd wych o gadw dysgwyr o bob oed a gallu yn llawn cymhelliant drwy gydol eu taith nofio.

Mae ein cynllun Gwobrau'n cynnwys Gwobrau 'craidd' ac ategol. Mae'r diagram hwn yn dangos taith nofiwr drwy Wobrau craidd y tri Fframwaith Dysgu Nofio.

Y Fframwaith Sylfaen

Bydd nofwyr yn datblygu ymwybyddiaeth sylfaenol o ddiogelwch mewn senario dosbarth, gan gynnwys sgiliau symud a hyder yn y dŵr. Darperir camau llai ar gyfer nofwyr nerfus sydd ag anghenion ychwanegol i'w helpu i fagu mwy o hyder cyn iddynt symud ymlaen i Don 1.

Ton 1 a 2

(1: het goch a 2: het oren)

T Bydd nofwyr yn datblygu sgiliau symud sylfaenol, hyder yn y dŵr ac ymwybyddiaeth o ddiogelwch.

Yn ystod Ton 2 bydd nofwyr yn gweithio tuag at allu nofio 5 metr, datblygu mynediad diogel i'r dŵr a byddant yn parhau i ymarfer arnofio, teithio a chylchdroi yn y dŵr. Gall nofwyr barhau i ddefnyddio cymhorthion gan gynnwys bandiau braich a fflotiau i helpu i gwblhau'r Tonnau hyn.

Ton 3 a 4

(3: het felen a 4: het werdd)

T Yn ystod Ton 3 bydd nofwyr yn gweithio tuag at allu nofio 10 metr ar eu blaen a'u cefn, a byddant yn gallu nofio o dan y dŵr i gasglu gwrthrychau o waelod y pwll. Bydd sgiliau cylchdroi a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr hefyd yn cael eu datblygu.

Yn Nhon 4 bydd nofwyr yn canolbwyntio ar fireinio technegau cicio ar gyfer pob un o'r pedair strôc ac yn datblygu gwell dealltwriaeth o hynofiant.

Ton 5 a 6

(5: het las golau a 6: het las tywyll)

T Yn Nhon 5 bydd nofwyr yn canolbwyntio ar nofio pob un o'r pedair strôc i safonau disgwyliedig Nofio Cymru. Bydd nofwyr hefyd yn datblygu sgiliau mewn sgwlio, troedio dŵr a chylchdroi cyflawn.

Yn ystod Ton 6 bydd eich plentyn yn canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau nofio effeithiol gan gynnwys cydlynu anadlu, diogelwch dŵr a dealltwriaeth o sut i baratoi ar gyfer ymarfer corff.

Ton 7

(7: het borffor a Thonnau pellach)

T Erbyn diwedd Ton 7 dylai nofwyr fod wedi cyrraedd 10 deilliannau. Dylai nofwyr allu cwblhau'r deilliannau hyn heb gymorth.

Mae Tonnau pellach yn cynnwys polo dŵr, nofio cystadleuol, cydamseru cystadleuol a phlymio cystadleuol.



Pam bod cadw at wersi eich plentyn tan o leiaf Ton 7 mor BWYSIG?

Rydym yn dilyn Rhaglen Dysgu Nofio, Nofio Cymru, o'r safon uchaf yn fyd-eang, i ddysgu'ch plentyn i nofio.

Mae ymchwil Nofio Cymru yn dweud mai'r rheswm allweddol pam bod llawer o rieni eisiau i'w plentyn ddysgu nofio yw sicrhau eu bod yn gallu achub eu hunain pe baent yn mynd i drafferthion.

Mae Nofio Cymru, y corff llywodraethu cenedlaethol ar gyfer nofio, bellach yn arwain ymgyrch i dynnu sylw at leiafswm o bedair safon ar gyfer cymhwysedd nofio y dylai plant allu eu gwneud cyn gadael gwersi nofio. Maent am sicrhau bod pob plentyn yn nofwyr cymwys i fwynhau'r dŵr yn ddiogel.

Y pedwar cymhwysedd yw:

- » Troedio dŵr am 30 eiliad
- » Gwybod sut i alw am help pe byddent mewn trafferth
- » Cael profiad o nofio mewn dillad
- » Nofio 100 metr heb stopio

Bydd eich plentyn yn cyflawni'r rhain yn Nhonnau 5, 6 a 7 Rhaglen Dysgu Nofio, Nofio Cymru.

Os byddwch eisiau helpu i annog eich plentyn i symud ymlaen drwy'r Tonnau, gallwch gael gwybodaeth bellach gyda System Pasbort Dŵr yr Ysgol Nofio;

CLICIWCH YMA I GAEL GWYBODAETH BELLACH

Bydd yn helpu i ysgogi'ch plentyn rhwng Tonnau, gyda chymeriadau i'w datgloi a sticeri i'w casglu.

Y wers gyntaf a sut i baratoi...

Mae dechrau gwersi nofio yn gam mawr i lawer o blant a rhieni.

Cyn y wers gyntaf rydym yn argymhell yn gryf eich bod yn ymgyfarwyddo eich plentyn â'r pwll nofio lleol.



Sut i baratoi

Gallwch baratoi ar gyfer y wers gyntaf trwy wirio'r dyddiad cychwyn, yr amser, y don a'r athro. Sicrhau eich bod yn cyrraedd y pwll mewn da bryd i helpu'ch plentyn i newid a pharatoi ar gyfer dechrau eu gwers.

Ni chynghorir nofio ar stumog lawn ac rydym yn annog nofwyr i beidio â bwyta o fewn yr awr cyn i'w gwers ddechrau.

Beth i ddod ag ef

Ym mag cit eich plentyn dylid cynnwys gwisg nofio, lliain, band gwallt a brws ar gyfer gwallt hir, darn arian ar gyfer locer, siampŵ neu sebon cawod a hetiau nofio Freedom Leisure (argymhellir a gofynnir amdanynt). Mae gogls yn ddewisol ac maent ar gael i'w prynu o'r dderbynfa.

Bydd pob nofiwr yn derbyn het nofio pan fyddant yn dechrau a hetiau nofio o wahanol liwiau wrth iddynt symud drwy'r Tonnau. Os collir yr het, gellir prynu un newydd o'r dderbynfa am ffi fach.



Talu

Debyd Uniongyrchol

Mae llawer o fanteision o dalu am wersi eich plentyn drwy Ddebyd Uniongyrchol.

- » • Lledaenu cost taliadau i 12 rhandaliad misol rhwydd sy'n cael eu cyfrifo ar sail pro rata.
- » • Mae hyn yn golygu na fydd angen ciwio yn y dderbynfa.

(Noder: Mae Telerau ac Amodau'n berthnasol)

Bydd pob plentyn sydd wedi cofrestru ar Ysgol Nofio Freedom Leisure yn derbyn:

- » Pecyn Croeso Ysgol Nofio am ddim
- » het nofio lliw
- » **NOFIO AM DDIM** faint a fynnid yn ystod sesiynau cyhoeddus

(Noder: Mae Telerau ac Amodau'n berthnasol)

Ewch ymhellach a gwnewch sblash go iawn!

Gwersi un-i-un a phreifat

Mae gwersi unigol i blant ac oedolion ar gael. Bydd nofwyr yn dysgu yn y ffordd sy'n gweddu orau iddynt.

Gall gwersi un-i-un fod yn ddefnyddiol iawn pan fydd eich plentyn yn edrych i ganolbwyntio ar feistrolï agwedd benodol ar eu nofio. Efallai mai hwb bach yn unig fydd ei angen arnynt i'w helpu i barhau â gweddill eu Rhaglen Dysgu Nofio, Nofio Cymru.

GOFYNNWCH YN Y DDERBYNFA I GAEL MWY O FANYLION.

Cyrsiau carlam

Drwy gydol gwyliau'r ysgol beth am roi hwb i gynydd eich plentyn gyda'n cyrsiau carlam dwys. Mae cyrsiau carlam fel arfer yn cynnwys pum niwrnod yn olynol o wersi am 30 munud bob dydd. Cadwch lygad am hysbysiadau yn eich canolfan hamdden leol wrth i wyliau'r ysgol nesáu neu gofynnwch yn y dderbynfa i gael manylion.

Cod gwisg gwersi nofio a hylendid

Beth i'w wisgo

Dylai pob plentyn wisgo gwisgoedd nofio, trôns nofio neu siorts sy'n eu ffitio'n addas, wedi'u cynllunio ar gyfer nofio. Gall bicinis a gwisgoedd nofio neu siorts nofio llac gyfyngu ar symudiad. Rydym hefyd yn annog nofwyr i gael cawod cyn iddynt fynd i mewn i'r pwll.

Dylai gogls fod o'r maint cywir cyn dechrau gwers. Mae'r athro nofio yn cadw'r hawl i ofyn i'r plentyn dynnu gogls ar gyfer rhai sgiliau dŵr.

Hetiau nofio

Dylai pob plentyn wisgo hetiau nofio. Byddwch yn cael het nofio lliw wrth ymuno a throsglwyddo i'r cam nesaf. Gellir cael het newydd o'r dderbynfa yn lle het sydd wedi'i cholli neu wedi'i thorri. Dylai pob plentyn wisgo hetiau nofio ar gyfer hylendid ac i gynorthwyo gyda goruchwyllo dosbarthiadau.

Gemwaith

Ni ddylid gwisgo unrhyw emwaith yn ystod gwers nofio. Caniateir breichledau crefyddol neu feddygol ond ni ddylent dynnu sylw'r nofiwr o'u gwers.

Ymddygiad, cadw amser a gwylio

Ymddygiad

Mae rhieni'n derbyn bod eu plentyn o dan oruchwyliaeth, rheolaeth a gofal yr athro nofio yn ystod cyfnod y wers. Rydym yn cadw'r hawl i dynnu eich plentyn o'r gwersi os bydd yn tarfu ar ddsbarthiadau'n gyson neu'n cael eu gweld yn peryglu eu hunain neu eraill. Byddwn yn ymgynghori â rhieni neu warcheidwaid cyn i'r penderfyniad hwn gael ei wneud. Os caiff plentyn ei dynnu o'r gwersi o dan yr amgylchiadau hyn ac ni ellir gwneud trefniadau amgen addas ni fydd unrhyw ad-daliad yn cael ei roi.

Cadw amser

CYRHAEDDWCH MEWN DA BRYD ar gyfer dechrau eich gwers. Ni ellir derbyn nofwyr i mewn i'r dosbarth os byddant yn fwy na 5 munud yn hwyr gan y bydd hyn yn amharu ar y wers i'r plant eraill. Mae'n rhaid casglu'r plant yn brydlon hefyd ar ddiwedd pob gwers. Fel arfer, cynhelir gwersi dros gyfnod o 30 munud (mae dosbarthiadau penodol yn 45 munud neu awr), mae hyn yn cynnwys amser a neilltuir i gymryd cofrestrau.

Gwylio

Lle caniateir gwylio, ni ddylai rhieni ymyrryd â gwersi na thynnu sylw'r athrawon nofio.

Ni chaniateir ffotograffiaeth na ffilmio mewn unrhyw ardal heb gymeradwyaeth ymlaen llaw gan reolwyr y ganolfan. **MAE'N RHAID I RIENI A GWARCHEIDWAID AROS AR Y SAFLE** tra bod y nofiwr yn mynychu eu gwersi. Mae hyn mewn achos o argyfwng meddygol, gwacáu adeiladau neu sefyllfa argyfwng arall.



Gwybodaeth bwysig arall...

Salwch a chyflyrau meddygol

Sicrhewch eich bod wedi rhoi gwybod i aelod o staff am unrhyw gyflyrau meddygol, anafiadau neu anghenion arbennig sydd gan eich plentyn. Dylai'r athro, ac unrhyw athrawon dilynol drwy gydol y rhaglen, gael gwybod yn y wers gyntaf hefyd.

Os bydd eich plentyn wedi bod yn sâl gyda dolur rhydd, heintiau ar y glust, clefydau heintus, clwyfau agored neu lygaid tost, mae'n rhaid iddynt beidio â mynychu eu gwers tan 48 awr ar ôl i'r symptomau wella.

Newid a symud gwersi

Gallwch ofyn am newid amser, diwrnod neu athro.

Os hoffech wneud newid, siaradwch â thîm y dderbynfa a byddant yn ceisio ymateb i'ch cais. Cofiwch, bydd gallu nofio a chyflymder cynnydd yn amrywio yn dibynnu ar y nofiwr...



Polisi taliadau a chanslo

Ni ellir ad-dalu ffioedd gwersi ac mewn amgylchiadau eithriadol yn unig y byddant yn cael eu rhoi yn ôl disgrisiwn y rheolwr. Mae'r holl ffioedd i'w talu cyn y wers gyntaf.

Cymerir y debyd uniongyrchol misol ar neu tua'r un dyddiad bob mis ag a gadarnhawyd wrth drefnu gwersi. Os byddwch yn dymuno canslo, mae'n ofynnol i chi roi rhybudd o un mis calendr yn ysgrifenedig.

(cyfeiriwch at y Telerau a'r Amodau)

Gall methu â darparu'r cyfnod rhybudd llawn i ganslo eich taliad pan fyddwch ar Ddebyd Uniongyrchol arwain at Freedom Leisure yn cymryd camau adfer ar gyfer y taliad sy'n weddill.

Os na ellir talu, ni allwn gadw'r lle yn y dosbarth mwyach.

Cau'r pwll

Os bydd pwll yn cau, byddwn yn cysylltu â chi cyn gynted â phosibl. Bydd nofwyr yn cael eu credydu ar eu cyfrif nofiwr ar gyfer y sesiwn a gollwyd (cysylltwch â'ch Canolfan Freedom Leisure leol - mae telerau ac amodau'n berthnasol). Mae Freedom Leisure yn cadw'r hawl i ganslo dosbarthiadau at ddibenion gweithredol. Os bydd hyn yn digwydd byddwch yn derbyn rhybudd a bydd trefniadau eraill yn cael eu gwneud.



Athrawon nofio

Gwneir pob ymdrech i ddarparu'r un athro nofio ar gyfer pob gwers. Fodd bynnag, gellir defnyddio hyfforddwyr cyflenwi heb hysbysiad ymlaen llaw oherwydd salwch neu ar gyfer unrhyw amgylchiadau annisgwyl. Os bydd athro'n absennol, mae'r cyfleuster yn cadw'r hawl i ymuno dosbarthiadau gyda'i gilydd os ystyrir eu bod yn briodol ac yn ddiogel yn unol â chanllawiau addysgu Nofio Cymru.

Hoffech weithio i ni fel Athro Nofio? Mae hyfforddiant ar gael. Gweler swyddi gwag cyfredol [YMA](#).

Cyathrebu

Rydym yn annog cyathrebu ac yn croesawu pob adborth. Bydd rheolwyr y ganolfan wrth law i ddatrys unrhyw broblemau wrth ochr y pwll. Sicrhewch bod gennym eich rhif ffôn a'ch cyfeiriad e-bost mwyaf diweddar ar ein system.

Adborth

Mae Freedom Leisure wedi ymrwymo i ddarparu gwasanaeth a fydd yn bodloni'ch anghenion. Os bydd gennych unrhyw adborth, siaradwch neu cysylltwch ag aelod o'r rheolwyr yn eich canolfan hamdden leol.

Mae Ysgol Nofio Freedom Leisure yn darparu:

- » dosbarthiadau o dan gyfarwyddyd ar gyfer plant ac oedolion
- » asesiad parhaus
- » maint dosbarthiadau sy'n dilyn argymhellion Nofio Cymru
- » mynediad **AM DDIM** i sesiynau Nofio Cyhoeddus
- » Debyd Uniongyrcholtaliad i ledaenu'r gost, gan ddarparu rhandaliadau misol fforddiadwy



ROYAL
LIFE SAVING
SOCIETY UK



I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â ni:
freedom-leisure.co.uk