Llywodraeth Cymru
Welsh Government

YMCHWIL, DOGFENNU

Arolwg o Bobl sy’n Nofio mewn Dŵr Mewndirol Awyr Agored yng Nghymru (crynodeb)

Mae'r ymchwil hon yn adrodd ar ganfyddiadau arolwg o nofwyr dŵr mewndirol awyr agored. Mae'r arolwg yn archwilio arferion nofio a safbwyntiau ar ddynodiad.

Cyhoeddwyd gyntaf: 3 Hydref 2023

Diweddarwyd ddiwethaf: 3 Hydref 2023

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cynnwys

Cyflwyniad, nodau a methodoleg

Prif ganfyddiadau

Casgliadau

Manylion cyswllt

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cyflwyniad, nodau a methodoleg

Mae Rhaglen Lywodraethu 2021-26 Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo i ddechrau dynodi dyfroedd mewndirol ar gyfer hamdden, gan gryfhau'r gwaith o fonitro ansawdd dŵr er mwyn ei gwneud yn bosibl i bobl ymdrochi'n fwy diogel.

Mae dyfroedd mewndirol (neu safleoedd dŵr croyw) yn cyfeirio at safleoedd dŵr megis afonydd, llynnoedd a chronfeydd dŵr. Y nod wrth sicrhau safleoedd dŵr mewndirol o ansawdd uchel i ddiogelu iechyd pobl yw annog pobl i ymgymryd â gweithgareddau hamdden ar y safleoedd hyn. Mae'n debygol y bydd defnyddio dyfroedd mewndirol yn fwy helaeth at ddibenion hamdden yn hybu iechyd corfforol ac iechyd meddwl y sawl sy'n cymryd rhan, gan gefnogi nodau'r Ddeddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol, sef creu 'Cymru iachach' a 'Cymru â diwylliant bywiog' trwy gyfleoedd i wneud ymarfer corff.

Bwriad yr astudiaeth oedd casglu safbwyntiau pobl sy'n nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored, er mwyn adeiladu'r sylfaen dystiolaeth ynghylch defnydd pobl o ddŵr mewndirol awyr agored a'u safbwyntiau ynghylch dynodi safleoedd. Bydd y canlyniadau hyn yn helpu Llywodraeth Cymru i ddeall arferion nofio, deall safbwyntiau pobl ynghylch dynodi, a deall pa nodweddion y mae pobl yn chwilio amdanynt ar safleoedd dynodedig (e.e. mynediad at wybodaeth neu gyfleusterau).

Cynhaliwyd yr arolwg trwy Smart Survey, rhwng 6 Chwefror a 6 Mawrth 2023. Roedd yr arolwg ar gael i'w gwblhau yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Cafodd yr arolwg ei ddosbarthu mewn amrywiaeth o ffyrdd er mwyn cyrraedd unigolion a oedd wedi bod yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored. Roedd y ffyrdd hynny'n cynnwys rhannu dolen gyswllt yr arolwg ag aelodau Nofio Cymru a Surfers against Sewage, â busnesau Adventure Smart Wales ac ar gyfrifon swyddogol Llywodraeth Cymru a Cyfoeth Naturiol Cymru ar gyfryngau cymdeithasol. Cafodd yr arolwg ei hyrwyddo hefyd mewn arolwg arall a

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

gynhaliwyd gan Dŵr Cymru ynghylch materion cysylltiedig.

Ni fwriadwyd i'r arolwg hwn fod yn gynrychioliadol o boblogaeth Cymru nac o bobl sy'n nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn fwy cyffredinol. Nid oedd gwybodaeth ar gael am ddemograffeg a nodweddion pobl sy'n nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored, ac roedd hynny'n golygu ei bod yn anodd datblygu dull samplu dilys. Felly, ni ddylid cymhwyso'r canfyddiadau yn fwy cyffredinol i bobl eraill sy'n nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored, na wnaethant gymryd rhan yn yr arolwg. Nod yr arolwg oedd ymgysylltu â chynifer o gyfranogwyr ag a oedd yn bosibl. Cafwyd cyfradd ymateb dda i'r arolwg (cafwyd 757 o ymatebion cyflawn) sy'n rhoi rhyw hyder y gallai'r canfyddiadau fod yn adlewyrchu o leiaf rhywfaint o'r amrywiaeth o safbwyntiau sy'n bodoli ymhlith pobl sy'n nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored.

Prif ganfyddiadau

Gweithgarwch nofio yn yr awyr agored

Y môr oedd y lle mwyaf cyffredin i nofio yn yr awyr agored (yn ôl 83% o'r 688 o ymatebwyr), yna llynnoedd/cronfeydd dŵr heb eu rheoli ac afonydd (yn ôl 71% a 65% yn y drefn honno). Mewn llynnoedd a chronfeydd dŵr wedi'u rheoli y byddai ymatebwyr yn nofio leiaf (36%). At ei gilydd, dywedodd 93% o'r ymatebwyr eu bod yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored.

Dywedodd 78% o'r ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored eu bod yn nofio gyda phobl eraill ond nid yng nghyd-destun grŵp nofio (h.y. gyda ffrindiau). Dywedodd 46% eu bod yn nofio ar eu pen eu hunain a dywedodd 44% eu bod yn rhan o grŵp nofio.

Dywedodd llawer o'r ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored eu bod yn nofio yn yr awyr agored drwy gydol y flwyddyn, ac roedd dros

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

63% yn nofio drwy gydol misoedd y gaeaf. Fodd bynnag, dywedodd y gyfran uchaf o ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored eu bod yn nofio yn ystod y misoedd mwy cynnes (dros 95%).

Arferion a phrofiadau o ran gweithgarwch nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored

Roedd yr ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn fwy tebygol o ddweud eu bod wedi bod yn nofio mewn afonydd, llynnoedd a chronfeydd dŵr ers pum mlynedd neu fwy (37%) a rhwng 2 a 5 mlynedd (34%).

Dywedodd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored eu bod yn nofio oddeutu unwaith yr wythnos (38%) neu ychydig weithiau bob mis (26%). Dim ond 1% o'r ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored oedd yn nofio bob dydd.

Y rhesymau mwyaf cyffredin a nodwyd gan ymatebwyr dros ddewis nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yng Nghymru oedd er mwyn eu hiechyd meddwl a'u lles (85%), am hwyl (71%) ac ar gyfer ymarfer corff a/neu hyfforddi (67%). Dywedodd 40% o'r ymatebwyr eu bod yn nofio am resymau cymdeithasol.

Ansawdd dŵr a diogelwch dŵr (e.e. lle diogel i fynd i mewn ac allan) oedd y ffactorau a roddwyd yn y safleoedd uchaf gan yr ymatebwyr ar gyfer trefn pwysigrwydd wrth ddewis ble a phryd i nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored, a'r ffactor pwysicaf wedi hynny oedd bod y safle'n agos at adref. Y ffactorau a oedd leiaf pwysig i'r ymatebwyr oedd cysylltiadau trafnidiaeth gyhoeddus a chael achubwr bywyd ar y safle.

O ran yr offer diogelwch a'r wybodaeth yr oedd ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn chwilio amdanynt ar safleoedd dŵr mewndirol awyr agored, roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud eu bod yn chwilio am wybodaeth am ansawdd y dŵr (57%) a byrddau hysbysu sy'n rhoi

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

gwybodaeth leol (30%). Dywedodd oddeutu traean yr ymatebwyr (31%) nad oeddent yn chwilio am unrhyw wybodaeth nac offer neu nad oeddent yn chwilio am unrhyw un o'r opsiynau a restrwyd.

Rhwystrau i nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored

Y ffactorau pennaf y nododd yr ymatebwyr eu bod yn rhai a allai wneud nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn llai deniadol i bobl oedd pryderon am ansawdd y dŵr (84%), pryderon am ddiogelwch ffisegol (66%), diffyg gwybodaeth am safleoedd addas (54%) a ddim yn cael defnyddio'r safleoedd nofio dŵr agored (50%). Dim ond 1% o'r ymatebwyr a ddywedodd nad oeddent yn meddwl bod unrhyw un o'r ffactorau a restrwyd yn gwneud nofio yn yr awyr agored yn llai deniadol i bobl.

Pan ystyriwyd pobl a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn unig, ychydig o wahaniaeth a welwyd yng nghanran yr ymatebwyr a nododd ffactorau penodol a fyddai'n gwneud y gweithgaredd yn llai deniadol i bobl: pryderon am ansawdd y dŵr (85%), pryderon am ddiogelwch (67%) a diffyg gwybodaeth am safleoedd addas (54%).

Dynodi dyfroedd mewndirol awyr agored yng Nghymru

Dywedodd 70% o'r ymatebwyr eu bod yn deall beth oedd dynodi. Fodd bynnag, 48% a ddywedodd eu bod yn deall beth oedd yn cael ei fonitro a phryd yr oedd y monitro'n digwydd ar safleoedd dynodedig. At ei gilydd, roedd lefel dda o gefnogaeth ymhlith yr ymatebwyr i'r broses o ddynodi dyfroedd mewndirol awyr agored yn benodol: dywedodd 90% o'r ymatebwyr y byddent yn hoffi gweld mwy o safleoedd dŵr mewndirol yng Nghymru yn cael eu dynodi'n ddyfroedd ymdrochi.

O ran ansawdd dŵr, dywedodd cyfran lai o'r holl ymatebwyr eu bod yn teimlo'n

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

hyderus (45%) ynghylch ansawdd y dŵr lle'r oeddent yn nofio. Dywedodd 94% o'r ymatebwyr y byddai ganddynt ddiddordeb mewn cael mynediad at ddata ynghylch ansawdd y dŵr.

Gwefan (68%) ac ap symudol (67%) oedd y dulliau cyfathrebu a oedd yn cael eu ffafrio gan yr ymatebwyr ar gyfer derbyn gwybodaeth am ansawdd y dŵr.

Y rhwystrau i ddynodi dŵr mewndirol awyr agored, a nodwyd gan yr ymatebwyr, oedd pryderon am ansawdd y dŵr (61%), diffyg gwybodaeth am safleoedd addas i'w dynodi (48%), diffyg mynediad at safleoedd nofio dŵr agored (46%) a phryderon am ddiogelwch ffisegol (44%).

Cyfleusterau ac achrediadau ar safleoedd dŵr mewndirol awyr agored dynodedig

Yn gyffredinol, mynegwyd cymysgedd o safbwyntiau ynghylch yr awydd am gyfleusterau ar safleoedd ymdrochi dynodedig. Dywedodd 49% o'r ymatebwyr na fyddent am gael unrhyw gyfleusterau a bod yn well ganddynt fod y safle'n naturiol. Y cyfleusterau a ddewiswyd yn fwy aml oedd maes parcio (48%), mynediad (33%) a thoiledau (32%).

O ran achrediadau ar safleoedd dŵr mewndirol awyr agored dynodedig, yr un a ddewiswyd amlaf oedd achrediad y Faner Las (51%) – er y dylid nodi nad yw proses achredu'r Faner Las ar gael ar hyn o bryd ar gyfer dyfroedd mewndirol. Yr achrediad mwyaf poblogaidd ond un a ddewiswyd gan yr ymatebwyr oedd 'SAFE CYMRU' (37%). Dywedodd 26% nad oeddent yn gweld yr angen am unrhyw achrediadau.

Ymatebion ansoddol ychwanegol cyffredinol

Roedd y cwestiwn olaf yn rhoi cyfle i'r ymatebwyr grybwyll unrhyw beth yr

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

oeddent yn teimlo nad oedd wedi cael sylw yn yr arolwg – dewisodd 148 o'r ymatebwyr roi sylwadau ychwanegol, gan gynnwys atebion ac iddynt sawl rhan. Cafodd yr ymatebion eu codio i themâu perthnasol os oedd hynny'n bosibl. Gwnaeth llawer ddefnyddio'r cyfle hwn i ailadrodd safbwyntiau a archwiliwyd mewn cwestiynau blaenorol.

Dyma'r materion y soniwyd fwyaf amdanynt

- Yr angen am ddŵr o ansawdd uchel ac am fwy o brofi, a chyfeiriodd llawer o bobl at bryderon ynghylch carthion yn cael eu gollwng i mewn i ddŵr (63 allan o'r 148 o ymatebwyr).
- Problemau'n ymwneud â'r gallu i ddefnyddio safleoedd yn gyfreithlon, a dywedodd rhai nad oedd perchnogion tir preifat neu Dŵr Cymru yn caniatáu mynediad (42 allan o 148).
- Pryderon am y cynnydd yn nifer y bobl sy'n cael mynediad i safleoedd wedi iddynt gael eu dynodi (21 allan o 148), ac yn benodol yr ofn y byddai lleoliadau diarffordd yn cael eu colli (8 allan o 21) ac y byddai cynefinoedd naturiol yn wynebu bygythiadau newydd o ganlyniad.
- Awgrymodd naw o'r ymatebwyr amrywiaeth o leoliadau i'w dynodi, a allai fynd i'r afael â rhai o'r pryderon a fynegwyd uchod gan ymatebwyr.

Defnyddiodd nifer o ymatebwyr y blwch testun rhydd i awgrymu rhai ardaloedd yr hoffent eu gweld yn cael eu dynodi. Roedd y rheiny'n cynnwys: Cwm-parc, Llynnoedd Cosmeston, Cronfa ddŵr Llys-faen, Afon Taf, Bae Caerdydd, Afon Wysg, Doc y Gogledd Llanelli, Cronfeydd dŵr ym Mannau Brycheiniog, Afon Ogwr. Nid oedd yr arolwg yn gynrychioliadol ac nid oedd yn cynnwys cwestiwn penodol ar ddynodi safleoedd, felly unig ddiben y rhestr hon yw dangos y mathau o safleoedd a awgrymwyd yn yr ymatebion i'r arolwg.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Casgliadau

Y prif resymau dros ddewis nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored oedd er mwyn iechyd meddwl a lles ac am hwyl. Mae hynny'n awgrymu y gallai hyrwyddo manteision nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored i iechyd meddwl fod yn ffordd effeithiol o annog pobl eraill i gymryd rhan.

Y ffactorau pwysicaf i'r ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored wrth ddewis ble i nofio oedd ansawdd dŵr a diogelwch dŵr (y tu hwnt i faterion sy'n ymwneud â chyflwr neu ansawdd) yn ogystal â safleoedd sy'n agos at adref neu'n lleol i'r ymatebwyr. Gwybodaeth am ansawdd dŵr oedd y math o wybodaeth y byddai ymatebwyr a oedd yn nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn fwyaf tebygol o chwilio amdani ar safleoedd dŵr mewndirol awyr agored, ac roeddent yn dymuno gweld mwy o wybodaeth o'r fath. At hynny, roedd yr ymatebwyr yn fwyaf tebygol o ddweud mai pryderon am ansawdd dŵr fyddai'n gwneud nofio mewn dŵr mewndirol awyr agored yn llai deniadol i bobl. Roedd llai na hanner yr ymatebwyr yn teimlo'n hyderus ynghylch ansawdd y dŵr lle'r oeddent yn nofio, ac roedd gan y rhan fwyaf ohonynt ddiddordeb mewn gweld mwy o ddyfroedd mewndirol awyr agored yn cael eu dynodi'n ddyfroedd ymdrochi ac mewn cael mynediad i ddata am ansawdd y dŵr mewn ardal.

Tynnodd yr ymatebwyr sylw at bwysigrwydd cael ardal dawel i nofio ynddi sydd wedi'i chysylltu â harddwch byd natur. Roedd rhai o'r farn y gallai ychwanegu cyfleusterau at safleoedd, neu hysbysebu'r safle fel ardal i ymweld â hi, olygu bod mwy o bobl yn mynd i'r safle, a allai achosi niwed i'r cynefin naturiol a gwneud y profiad yn llai pleserus i'r sawl sy'n nofio yno eisoes. Mae'r safbwyntiau a fynegwyd yn yr arolwg hwn yn awgrymu bod angen sicrhau cydbwysedd efallai rhwng dynodi safleoedd – er mwyn sicrhau bod ansawdd y dŵr yn uchel i'r sawl sy'n nofio yno eisoes – a hyrwyddo defnydd o'r safleoedd hynny i grŵp mwy o bobl. Cynigiodd nifer fach o ymatebwyr ateb a oedd yn golygu dynodi nifer o safleoedd – rhai gyda mwy o gyfleusterau a rhai sy'n cael eu gadael 'heb eu difetha'.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.

Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.

Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Cafodd y broblem sy’n ymwneud â mynediad ei disgrifio mewn sylwadau ansoddol. Yn benodol, mynegodd ymatebwyr rwystredigaeth ynghylch hawliau i gael mynediad i dir ac ynghylch tirfeddianwyr (preifat a Dŵr Cymru) sy’n gwrthod caniatáu nofio ar eu safleoedd. Ni chafodd tirfeddianwyr eu hystyried yn rhan o’r arolwg hwn, felly byddai’n fuddiol ymgysylltu ymhellach â nhw.

Er mai’r achrediad mwyaf poblogaidd oedd achrediad y Faner Las, nid oes proses ar gael ar hyn o bryd ar gyfer rhoi achrediad y Faner Las i safleoedd dŵr mewndirol awyr agored. Mae’n bosibl mai hwnnw oedd yr achrediad mwyaf poblogaidd am ei fod yn adnabyddus, sy’n dangos mor bwysig yw ymddiriedaeth a dealltwriaeth yng nghyswllt yr achrediadau a ddefnyddir ar gyfer dŵr mewndirol awyr agored.

Mae’r ymchwil hon yn cyfrannu i’r sylfaen dystiolaeth gyffredinol ar gyfer cefnogi syniadau Llywodraeth Cymru ynghylch dynodi dŵr mewndirol awyr agored, monitro ansawdd dŵr a darparu arweiniad. Bydd Llywodraeth Cymru yn parhau i gyflawni ymchwil bellach i ategu penderfyniadau yn y dyfodol er mwyn cefnogi’r ymrwymiad a wnaed yn y Rhaglen Lywodraethu i ddynodi mwy o ddyfroedd mewndirol at ddefnydd hamdden.

Manylion cyswllt

Awduron: Rossana Palma ac Aimee Marks (Tîm Ymchwil Hinsawdd ac Amgylchedd, Llywodraeth Cymru)

Safbwyntiau'r ymchwilwyr yw'r farn a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid barn Llywodraeth Cymru o reidrwydd.

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:
Aimee Marks
Ebost: **ymchwilhinsawddacamgylchedd@llyw.cymru**

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.

Rhif Ymchwil Gymdeithasol: 95/2023
ISBN digidol: 978-1-83504-687-6

Efallai na fydd y ddogfen hon yn hollol hygyrch.
Drllenwch ein **datganiad hygyrchedd** i gael rhagor o wybodaeth.

Cafodd y ddogfen hon ei lawrlwytho o LLYW.CYMRU, efallai nad dyma'r fersiwn mwyaf diweddar.
Ewch i **https://www.llyw.cymru/arolwg-o-bobl-syn-nofio-mewn-dwr-mewndirol-awyr-agored-yng-nghymru-crynodeb-html** i weld y fersiwn ddiweddaraf.
Gwybodaeth am **hawlfraint**.