

Crynodeb Gweithredol

#OURSWIMSTORY

SGWRS GYDA CHYMUNEDAU DU
AC ASIAIDD AM WEITHGARWCH
DYFROL A DIOGELWCH DŴR MEWN
DINASOEDD LEDLED CYMRU A LLOEGR



Rhagair y BSA [Cymdeithas Nofio Du]



Â phleser mawr ac ymdeimlad o bwrpas rwy'n cyflwyno'r adroddiad pwysig hwn i chi, sy'n archwilio ymddygiadau,

agweddau a phrofiadau dyfrol cymunedau ethnig amrywiol yn y DU. Fel Cadeirydd y Gymdeithas Nofio Du (BSA), rwyf wedi ymrwymo i ysgogi newid cadarnhaol a chreu tirwedd ddyfrol fwy cynhwysol i bawb, waeth beth fo'u cefndir neu ethnigrwydd.

Nid gweithgareddau hamdden yn unig yw diogelwch dŵr a gweithgareddau dyfrol; maent yn sgiliau bywyd hanfodol y dylai pawb gael mynediad iddynt. Yn anffodus, mae diffyg cynrychiolaeth cymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd mewn gweithgareddau dyfrol yn fater dybryd sy'n mynnu ein sylw. Nod yr adroddiad hwn yw taflu goleuni ar y rhwystrau cymdeithasol, diwylliannol a seicolegol cymhleth sy'n atal unigolion o'r cymunedau hyn rhag cymryd rhan lawn mewn gweithgareddau dŵr a chael budd ohonynt.

Drwy ddatgelu'r heriau a wynebir gan gymunedau ethnig amrywiol, gallwn ddeall yn well y profiadau, canfyddiadau, ac anghenion unigryw y mae'n rhaid mynd i'r afael â nhw nid yn unig i ysbrydoli, ond i rymuso ac ymgorffori'r holl gymunedau heb gynrychiolaeth ddigonol i ddod o hyd i'w lle eu hunain yn y dŵr. Rydym yn credu'n gryf, trwy nodi'r rhwystrau hyn, y gallwn ddatblygu strategaethau pragmatig wedi'u targedu, ac atebion cydweithredol, sy'n hyrwyddo addysg diogelwch dŵr, cynyddu mynediad at adnoddau dyfrol, a grymuso unigolion i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn hyderus.

Mae'r adroddiad hwn yn destament i ymroddiad a gwaith caled tîm ymchwil AKD, sydd wedi archwilio'n ddiwyd brofiadau bywyd a dyheadau cymunedau y mae eu lleisiau wedi cael eu hanwybyddu a'u clywed ers amser maith. Fy ngobaith yw y bydd y canfyddiadau a gyflwynir yma yn ysbrydoli unigolion, sefydliadau, a llunwyr polisi i ddod at ei gilydd a chreu newid ystyrlon. Drwy weithio ar y cyd, gallwn ddileu rhwystrau i ymgysylltu, hyrwyddo cynhwysiant, a sicrhau bod addysg diogelwch dŵr hanfodol a gweithgaredd dyfrol yn dod yn gyfartal hygyrch i bawb.

Rwyf yn estyn fy niolchgarwch dwys i bawb a gymerodd ran yn y prosiect ymchwil hwn, o'r cyfranogwyr dewr a rannodd eu straeon i'r ymchwilwyr ymroddedig a archwiliodd y data'n ddiflino. Mae eich cyfraniadau wedi bod yn allweddol wrth lunio'r adroddiad hwn a'n gyrru tuag at ddyfodol tecach a mwy diogel ym myd gweithgareddau dyfrol.

Gyda'n gilydd, gadewch i ni gychwyn ar y daith hon tuag at fwy o addysg diogelwch dŵr, a chynwysoldeb ac amrywiaeth mewn gweithgareddau dyfrol, gan wybod y bydd ein hymdrechion heddiw yn cael effaith ddofn a pharhaol ar genedlaethau i ddod.

Cofion cynnes,

Danielle Obe

Cadeirydd, Cymdeithas Nofio Du (BSA)

Cyflwyniad i'r BSA



Wedi'i sefydlu yn 2020 gyda chenhadaeth glir i sicrhau bod cymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd yn cael mynediad cyfartal i addysg diogelwch dŵr hanfodol, atal boddi a buddion dyfrol, mae'r BSA yn arwain mudiad trawsnewidiol o fewn y sector dyfrol. Yn wir, mae ein sefydliad yn darparu pont amhrisiadwy i gymunedau sydd wedi'u hallgáu, eu difreinio ac sydd wedi bod yn anweledig yn hanesyddol yng nghyd-destun gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr.

Yn y DU, mae nofio a gweithgareddau dŵr wedi cael eu gwerthfawrogi ers amser maith oherwydd eu buddion iechyd corfforol a meddyliol. Fodd bynnag, y realiti anffodus yw nad yw pawb yn cael mynediad cyfartal at y cyfleoedd hyn. Mae anghydraddoldebau hanesyddol, cymdeithasol ac economaidd, ynghyd â thuedd sefydliadol, wedi arwain at gymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd yn cael eu tangynrychioli'n sylweddol ar draws pob agwedd ar ymgysylltu dyfrol.

Mae'r BSA yn cydnabod yr angen dybryd am newid. Drwy ymhelaethu ar leisiau a phrofiadau'r cymunedau hyn, ein nod yw herio'r status quo a chwalu'r rhwystrau sy'n atal unigolion rhag cymryd rhan lawn mewn gweithgareddau dyfrol a chael budd ohonynt. Yn bwysig, mae gwaith y BSA yn ymestyn y tu hwnt i byllau nofio, gan gwmpasu'r holl weithgareddau dŵr sy'n dibynnu ar sgiliau nofio a gwybodaeth diogelwch dŵr, megis rhwyfo, canwio a hwylio. Drwy ehangu ein cwmpas, rydym yn ceisio creu dull cynhwysfawr a chynhwysol o ymdrin â gweithgareddau dŵr sy'n sicrhau

bod pawb, waeth beth fo'u cefndir, yn gallu mwynhau buddion gweithgareddau dŵr yn ddiogel ac yn hyderus.

Fe wnaeth y BSA gomisiynu AKD Solutions i gynnal y prosiect ymchwil nodedig hwn i gefnogi ein cenhadaeth i greu tirwedd ddyfrol fwy teg a chynhwysol ar gyfer cymunedau ethnig amrywiol ledled y DU. Trwy ymwreiddio ymgysylltiad cymunedol trwy gydol y broses ymchwil, ceisiodd y prosiect gael dealltwriaeth ddofn o'r agweddau tuag at, a chanfyddiadau a phrofiadau byw o, weithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr o fewn cymunedau ethnig amrywiol. Bydd y mewnwleidiadau hyn yn llywio penderfyniadau strategol ac ymdrechion cydweithredol i gynyddu ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr, hyrwyddo buddion iechyd dyfrol, a chwalu rhwystrau sy'n rhwystro cyfranogiad. Yn ogystal, bydd canfyddiadau'r ymchwil yn arwain y gwaith o ddyrannu adnoddau a blaenoriaethu, gan baratoi'r ffordd ar gyfer newid parhaol a chynhwysoldeb cynyddol yn y sector.

Yn hollbwysig, mae'r ymchwil hwn yn taflu goleuni hir-ddisgwyliedig ar brofiadau bywyd cymunedau ethnig amrywiol ac yn dangos sut y gallwn gydweithio i ymgysylltu, cefnogi a meithrin profiadau dyfrol cadarnhaol, ac yn y pen draw helpu pawb 'dod o hyd i'w lle eu hunain yn y dŵr'.

Roedd #OurSwimStory yn cynnwys rhyngweithio nodedig â phoblogaethau Du, Asiaidd a phoblogaethau ethnig amrywiol eraill o ran eu hymwneud â gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr.

Nod yr ymchwil hwn oedd archwilio'r agweddau tuag at weithgareddau dyfrol, a'r profiadau a'r canfyddiadau ohono, o fewn cymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd. Fe wnaethom geisio deall y rhwystrau i ymgysylltu diogel a brofir gan gymunedau Du ac Asiaidd a'r ffyrdd y gellid annog y cymunedau hyn i gymryd rhan mewn nofio a gweithgareddau dyfrol. Er mwyn cael y mewnwleidiadau hyn, fe wnaethom gynnal astudiaeth o ddulliau cymysg, a oedd yn cynnwys arolwg, fforymau a chyfweliadau distrwythur. IAt ei gilydd, ymgysylltwyd â thros 1,400 o gyfranogwyr o gymunedau Du, Asiaidd a chymunedau eraill heb gynrychiolaeth ddigonol o ran ethnigrwydd. Roedd pob un o'r ymatebwyr yn byw mewn neu o amgylch un o saith dinas: Llundain, Birmingham, Manceinion, Leeds, Caerdydd, Abertawe a Chaerlŷr.

Fe wnaeth canfyddiadau'r ymchwil hon ddarparu mewnwleidiad newydd a manwl i'r hyn sy'n amlwg yn fater cymhleth ac amlffactor. Yn nodedig, fe wnaeth yr ymchwil ddatgelu bod ethnigrwydd a diwylliant yn llywio agweddau unigolion tuag at, a phrofiadau o, weithgareddau nofio a dyfrol. Fodd bynnag, roedd hefyd yn amlwg nad

yw llawer o'r rhwystrau i ymgysylltu yn unigryw i gymunedau ethnig amrywiol, ond yn hytrach yn debygol o gael eu profi'n ehangach o fewn poblogaeth y DU.

Er bod rhwystrau cymhleth lluosog i ymgysylltu wedi'u nodi, roedd y canfyddiadau hefyd yn dangos parodrwydd a diddordeb gan aelodau'r cymunedau hyn i ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr.

Beth yw "gweithgareddau dyfrol"?

At ddiben yr ymchwil hwn, diffiniwyd gweithgareddau dyfrol fel yr holl weithgareddau sy'n digwydd yn, ar neu o amgylch dŵr, megis nofio, canwio, syrffio, rhwyfo, a physgota.



Prif Ganfyddiadau

Fe wnaeth yr astudiaeth hon nodi 11 o themâu craidd a oedd yn bresennol ar draws fforymau, cyfweliadau ac ymatebion arolwg blwch testun agored. Amlinellir y themâu hyn isod, ochr yn ochr â'r ystadegau allweddol a ddeilliodd o ddadansoddiad o'r ymatebion i'r arolwg caeedig.

1) Profiadau Cynnar

Roedd profiadau cynnar plentyndod yn aml yn llywio agweddau tuag at nofio. Roedd profiadau cynnar cadarnhaol (fel, yng nghyd-destun, gwersi nofio ysgol gynradd neu ymgysylltu fel teulu) yn gysylltiedig â chyfranogiad dyfrom ym myd oedolion a mwy o hyder a chymhwysedd wrth nofio. Mewn cyferbyniad, roedd profiadau cynnar negyddol ac amhariadau wrth ddysgu nofio wedi cyfrannu at ymddieithrio.

“ Dydw i ddim yn hyderus gyda diogelwch dŵr, oherwydd y tro diwethaf i mi ddysgu sut i nofio oedd yn yr ysgol gynradd, ac nid yw'r wybodaeth honno wedi'i defnyddio na'i datblygu i gynnal fy nealltwriaeth o sut i gadw'n ddiogel yn y dŵr.

(Asiadd o Dde-ddwyrain Asia, Gwryw, Gogledd-orllewin Lloegr)

2) Ymgysylltu â Rhieni

Roedd rhieni'n rhannu'n gyffredin bod tri rheswm pam fod cael plant wedi arwain at eu hymwneud â gweithgareddau dyfrol: 1) bod yn bryderus am ddiogelwch eu plant yn y dŵr, 2) ofni colli eiliadau teuluol gwych, a 3) cael amser iddyn nhw eu hunain. Am y rhesymau hyn, dylai rhieni plant ifanc gael eu targedu ar gyfer ail-ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol.

“ Fel mamau rydyn ni bob amser yn gwneud pethau i bobl eraill. Dechreuais nofio eto i golli pwysau ar ôl cael fy mabanod ac rwy'n teimlo fy mod wedi fy adfywio gymaint wedyn.

(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)

3) Ymwybyddiaeth o Ddiogelwch Dŵr

Roedd teimlad ymhlith llawer o gyfranogwyr nad oeddent yn ddigon cymwys i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol, oherwydd diffyg gwybodaeth am ddiogelwch dŵr. Yn wir, roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo nad oedd ganddynt yr ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr sydd ei hangen i ymgysylltu'n ddiogel â gweithgareddau dyfrol.

Dywedodd **48%** o ymatebwyr yr arolwg nad oeddent yn gwybod sut i aros yn ddiogel yn y dŵr.

“ **Rwy'n gwybod bod rhai arwyddion ar y traeth, [ond] nid wyf erioed wedi eu darllen. IByddwn i'n hapus i'w darllen... Rwy'n credu bod pethau eraill y dylech edrych amdanynt yn y môr fel y bwiau hynny. Ond dydw i ddim yn gwybod llawer am gadw'n ddiogel. IPe byddwn i'n gwybod mwy, efallai y byddwn i'n teimlo'n fwy cyfforddus i fynd yn y dŵr.**

(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, Llundain)

4) Diffyg Sgiliau Dyfrol

Roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo bod eu gallu corfforol a'u sgiliau dyfrol cyfyngedig yn cyfyngu ar y ffordd y gallent ymgysylltu â phyllau nofio ac amgylcheddau dyfrol eraill. Er bod eu sgiliau cyfyngedig yn atal ymgysylltiad dyfrol rheolaidd, lleol, nid oedd bob amser yn atal cyfranogwyr rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn ystod gwyliau dramor; mae hyn yn peri pryder o ystyried y gallai'r cyfranogwyr hyn fod yn rhoi eu hunain mewn mwy o berygl o fodd.

Fe wnaeth **37%** o ymatebwyr yr arolwg nodi y byddai gwella eu sgiliau dyfrol yn cyfrannu at gynnydd mewn cyfranogiad.

Beth yw “sgiliau dyfrol”?

Siaradodd ymatebwyr am 'sgiliau' wrth ddisgrifio eu gallu dyfrol. Felly, defnyddiwyd yr iaith hon yn yr adroddiad i gyfeirio at alluoedd dyfrol y cyfranogwyr, gan gynnwys eu hyfedredd nofio, eu techneg, a'u hyder yn y dŵr.

“ **Rwy'n aros yn agos at ymyl y pwll; nid oes gennyf y sgiliau i nofio i ffwrdd o'r ymyl. Fyddwn i ddim yn teimlo'n ddiogel.**

(Cymysg - Du Affricanaidd a Gwyn, Gorllewin Canolbarth Lloegr)

5) Ymwybyddiaeth o Weithgareddau Dŵr

Roedd y rhan fwyaf o gyfranogwyr yn ymwybodol o leoliad eu pyllau nofio lleol; fodd bynnag, nid oeddent yn ymwybodol i raddau helaeth o'r amserlen ddyfrol na'r sesiynau oedd ar gael. Yn ogystal, nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn ymwybodol o'r clybiau nofio lleol, y manau dŵr agored, a'r gweithgareddau dyfrol eraill oedd ar gael iddynt.

Roedd ymatebwyr yr arolwg yn fwyaf ymwybodol o gyfleoedd lleol ar gyfer nofio (90%), aerobeg dŵr (**32%**), canwio (**17%**), caiacio (**17%**), pysgota (**16%**) a rhwyfo (**16%**).

“ Doeddwn i ddim yn gwybod bod gennym ni lefydd i nofio tu allan yn Hackney. Rwy'n gwybod weithiau bod pobl yn rhwyfo cychod yn y camlesi, rhywbeth na fyddwn i'n ei wneud, ond nid lleoedd glân i nofio yn yr awyr agored. Mae'n ddiddorol gwybod bod yr holl bethau hynny ar gael yn fy ymyl a dim ond heddiw y cefais wybod oherwydd y sgwrs hon.

(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)

6) Ofn y Dŵr

Roedd yn gyffredin i ymatebwyr fod ag ofn hirsefydlog o ddŵr a oedd wedi datblygu yn ystod plentyndod ac a barhaodd i fyd oedolion. Yn aml, roedd ymatebwyr wedi ymddieithrio o weithgareddau dyfrol yn eu harddegau neu'n gynharach oherwydd eu hofn. Roedd nodweddion cyffredin yn y rhesymau i ofnau ddatblygu, gyda llawer o gyfranogwyr a fynychodd ysgol gynradd yn y DU yn nodi effaith profiadau negyddol mewn gwersi nofio yn yr ysgol. Ymhlith ymatebwyr a dreuliodd eu plentyndod yn Affrica, y Caribî neu Asia, dywedodd rhai fod eu hofn o ddŵr wedi'i danio gan straeon trydydd parti.

Dywedodd **44%** o ymatebwyr yr arolwg eu bod arnynt ofn dŵr a dywedodd **34%** eu bod nhw (neu rywun yn eu teulu) wedi profi digwyddiad dyfrol trawmatig.

“ Yn y gorffennol roeddwn i'n ofni nofio, oherwydd fel plentyn fe lithrais yn y pwll nofio, ac fe lithrais o dan y dŵr am sawl eiliad, ac fe wnes i dagu ar y dŵr a mynd i banig. Nid tan oeddwn i'n 26 oed [y] ces i'r dewrder i ddysgu nofio.

(Du Prydeinig, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)

7) Diwylliannau Dyfrol

Fe wnaeth y gwahaniaethau rhwng y DU a gwledydd cartref yr ymatebwyr, o ran y ffordd yr addysgir nofio a'r gweithgareddau dyfrol a gynigir, gyfrannu at ddiffyg diddordeb y cyfranogwyr (yn arbennig y rhai o gefndiroedd Caribiaidd). Hefyd, roedd peidio â gweld nofio yn flaenoriaeth yn cyfrannu at lefelau isel o ymgysylltu ymhlith teuluoedd o dras Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd.

“ Doeddwn i ddim yn gwybod bod gennym ni leoedd i nofio yn yr awyr agored yn Hackney. Doeddwn i ddim yn nofio'n iawn, doedd gen i ddim y dechneg roedden nhw'n ei dysgu. Fe wnes i gollu diddordeb mewn nofio. Roeddwn i'n nofio oherwydd fy mod i'n ei fwynhau, ond roedden nhw'n canolbwyntio'n fawr ar nofio yn gystadleuol neu fel camp. Cymerodd amser hir i mi ddod yn ôl i nofio.

(Du Arall, Gwryw)

“ **Nid yw mam yn siarad Saesneg. Efallai os oedd hi'n gwneud hynny, byddai hi wedi clywed neu ddarllen am Ond oherwydd nad oedd hi, mae'n debygol na fyddai hynny byth yn ffocws ... Dydw i ddim yn credu ei bod hi'n ei weld fel rhywbeth roedd yn rhaid i ni ddysgu ei wneud.**

(Asiaidd, Benyw)

8) Y Corff, y Gwallt a'r Croen

Roedd pryderon ynghylch preifatrwydd, gwyleidd-dra ac ymwybyddiaeth y corff yn fwyaf amlwg ymhlith cyfranogwyr hŷn a Mwslimaidd. Roedd cyfranogwyr Du ac Asiaidd hefyd yn pryderu am y costau sy'n gysylltiedig â gorfod prynu'r dillad nofio, y corff a'r cynhyrchion gofal gwallt sy'n addas i'w hanghenion. Yn ogystal, roedd yn amlwg pa mor eang yw anghenion cymunedau amrywiol, a phwysigrwydd atebion amrywiol wedi'u teilwra i gynyddu cyfranogiad.

Dywedodd **33%** o ymatebwyr Du i'r arolwg fod gwallt yn rhwystr i ymgysylltiad, a gwallt oedd y rhwystr a ddewiswyd amlaf o fewn y grŵp hwn.

“ **Mae'n weithgaredd anodd ei gyrchu fel menyw Fwslimaidd oherwydd diffyg dosbarthiadau menywod yn unig, [a] gwisgoedd nofio priodol (nid yn unig ar gyfer crefydd/diwylliant ond ar gyfer fy math o gorff).**

(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, Gogledd-orllewin Lloegr)

9) Rhwystrau Economaidd-gymdeithasol, Strwythurol ac Ymarferol

Un o'r rhesymau a grybwyllwyd amlaf dros beidio â nofio'n rheolaidd oedd diffyg amser neu gael amserlen waitth neu fywyd a oedd yn anghydnaws â nofio. Roedd rhai cyfranogwyr yn pryderu am gost ffordd o fyw sy'n weithgar yn y dŵr ac yn cydnabod yr effaith y gallai hyn ei chael ar ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr a chymhwysedd dyfrol.

Dywedodd **31%** o ymatebwyr yr arolwg fod cyllid yn rhwystr i weithgarwch dyfrol.

“ **Mae llai o gyfleoedd mewn cymunedau, llai o leoedd i fynd i nofio mewn gwirionedd ac mae cost nofio yn rhy uchel i lawer o bobl o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig, sy'n dueddol o fod â llawer llai o incwm gwario o gymharu ag aelwydydd Gwyn.**

(Cymysg - Du Caribiaidd, Benyw, Swydd Efrog)

10) Stereoteipiau ac Amlygrwydd

Cododd rhai cyfranogwyr bryderon ynghylch effaith stereoteipiau ar ddiddordeb dyfrol o fewn cymunedau Du ac Asiaidd. Yn ogystal, tynnodd ymatebwyr sylw at y ffaith bod diffyg cynrychiolaeth a chymhwysedd diwylliannol yn eu manau dyfrol lleol, a oedd yn cyfrannu at bryderon ynghylch amlygrwydd cymunedau Du ac Asiaidd. Roedd hyn yn cynnwys deunyddiau marchnata heb ddelweddau sy'n adlewyrchu amrywiaeth yr ardal leol.

Dyweddodd **34%** o'r rhai a ymatebodd i'r arolwg y byddai grwpiau nofio ar sail cyfeillgarwch yn annog cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol ac fe wnaeth **32%** adrodd am effaith gadarnhaol cynrychiolaeth mewn marchnata.

“ **Rwy'n credu bod nofio'n bwysig. Rwy'n nofio, ac mae pobl bob amser yn synnu at gymaint o nofiwr ydw i. Rwyf i a fy mrodyr yn gallu nofio, ac rydyn ni'n mynd, ond rydyn ni'n sefyll allan - mae pobl yn cael eu synnu.** ”

(Du Prydeinig, Gwryw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)



11) Canfyddiadau Dyfrol

Roedd cyfranogwyr hefyd yn aml yn cysylltu nofio â byw'n iach a manteision iechyd eraill, gan gynnwys teimlo'n gryfach, yn fwy hyblyg, ac yn llai tebygol o ddiodef poen yn y cymalau a'r cyhyrau. Yn ogystal, roedd llawer o gyfranogwyr yn cysylltu gweithgareddau dyfrol â'r cyfle i gael hwyl gyda'r teulu cyfan neu i dreulio amser hamdden a maldodi gyda ffrindiau. Er gwaethaf y cysylltiadau cadarnhaol hyn, roedd llawer o gyfranogwyr yn dal i deimlo nad oedd ymgysylltu rheolaidd yn hygyrch ac roedd rhai o'r cyfranogwyr yn gweld gweithgareddau dyfrol fel rhywbeth ar gyfer pobl Wyn yn unig.

Roedd **80%** o'r rhai a ymatebodd i'r arolwg yn teimlo bod gweithgareddau dyfrol yn ddewis ymarferol o ran chwaraeon neu ffitrwydd iddynt hwy eu hunain neu eraill o'u cymuned ethnig neu ddiwylliannol, ac eto roedd **84%** yn teimlo bod gweithgareddau dyfrol yn anghyffredin yn eu cymuned.

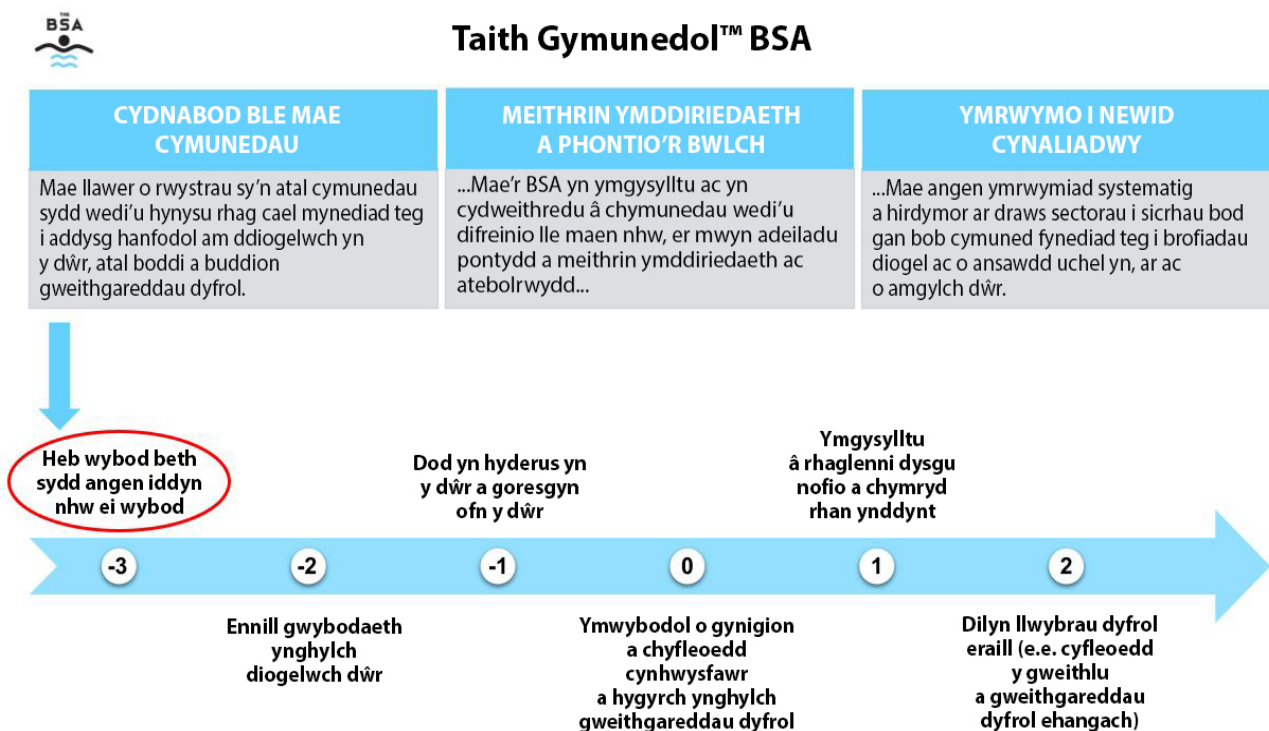
“ **Dylai fod yn hyfyw ac yn hygyrch... Fodd bynnag, mae'r diwydiant dyfrol yn gyfyngol iawn yn y DU; yn fy marn i, mae'n darparu ar gyfer poblogaethau Gwyn a dosbarth canol.** ”

(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)

Taith Gymunedol™ y BSA

Mae Taith Gymunedol™ y BSA yn cydnabod y rhwystrau cymhleth y mae cymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd yn eu hwynebu o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol. Mae'r diagram isod yn darlunio'n weledol sut mae rhaglenni dysgu nofio traddodiadol (1) yn annigonol ar eu hunain, gan fod unigolion o gymunedau wedi'u difreinio yn aml yn dod ar draws rhwystrau cymdeithasol, diwylliannol a seicolegol sy'n eu hatal rhag canfod bod nofio a gweithgareddau dyfrol yn hygyrch iddynt. Nod y BSA yw codi ymwybyddiaeth ymhlith partneriaid yn y sector am yr angen am ymdrechion helaeth i feithrin newid parhaol, gan greu amgylchedd lle mae pobl o gefndiroedd amrywiol yn teimlo bod croeso iddynt a'u bod wedi'u grymuso i gymryd rhan mewn gweithgareddau yn y dŵr.

Mae'r safbwyntiau a ddangosir yn Nhaith Gymunedol™ y BSA yn cyd-fynd â'r profiadau a rannwyd gan gyfranogwyr yn yr astudiaeth hon. Fe wnaeth llawer o ymatebwyr gyfeirio at ffactorau megis ymwybyddiaeth a sgiliau dyfrol diffygiol, gwybodaeth gyfyngedig am ddiogelwch dŵr, hyder dŵr isel, a diffyg amrywiaeth ethnig yn y sector fel rhwystrau i ymgysylltu. Yn bwysig, mae'r ffactorau hyn yn aml yn croestorri ac yn cydfodoli, sy'n dangos nad yw'r llwybr at ymgysylltu dyfrol yn llinellol i lawer o unigolion Du ac Asiaidd. Mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu pwysigrwydd mynd i'r afael â rhwystrau rhyng-gysylltiedig lluosog a mabwysiadu dull cyfannol i hyrwyddo cynhwysiant ac annog cyfranogiad ystyrlon mewn gweithgareddau dyfrol ymhlith cymunedau ethnig amrywiol.



Argymhellion

Mae'r canfyddiadau'n dangos bod galw amlwg heb ei ddiwallu gan gymunedau Du ac Asiaidd am gymorth i gyrchu weithgareddau dyfrol. Mae hwn yn gyfle enfawr i'r BSA a'r sector dyfrol baratoi a chefnogi cymunedau ethnig amrywiol i gyrchu gweithgareddau dyfrol yn ddiogel ac yn hyderus.

Yn benodol, nodwyd bod gwybodaeth annigonol am ddiogelwch dŵr a diffyg sgiliau dyfrol (neu sgiliau cyfyngedig) yn rhwystrau canolog; felly, dylai cynnydd cyflym mewn gallu nofio a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr fod yn ffocws craidd i fentrau sydd wedi'u hanelu at gynyddu cyfranogi ymhlith cymunedau ethnig amrywiol. At hynny, nododd ymatebwyr yr arolwg fod cost gweithgareddau dyfrol, gwallt a dyfrffobia'n rhwystrau allweddol i gyfranogi, gan ddangos yr angen am ddull amlochrog o gynyddu cyfranogi dyfrol diogel ar gyfer cymunedau Du ac Asiaidd.

Yn seiliedig ar y canfyddiadau hyn, rydym wedi dyfeisio 11 o argymhellion ar gyfer y sector dyfrol wedi'u targedu at gynulleidfaoedd amrywiol, gan gynnwys gweithredwyr, llunwyr polisi, cyrff llywodraethu a'r BSA. Mae'r argymhellion hyn yn mynd i'r afael â rhwystrau i gyfranogi ac yn awgrymu ffyrdd y gellid darparu cymorth diwylliannol berthnasol i gymunedau ethnig sydd heb gynrychiolaeth ddigonol.

Beth yw'r "sector dyfrol"?

At ddiben yr ymchwil hwn, mae'r term 'sector dyfrol' wedi'i ddiffinio fel un sy'n cwmpasu'r ystod eang o gyrff a sefydliadau sy'n ymwneud â gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr; mae hyn yn cynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i) gyrff llywodraethu, gweithredwyr a darparwyr hamdden, elusennau a llunwyr polisi.



1

Defnyddio fframwaith cynhwysiant y gellir ei ailadrodd i ddeall cymunedau lleol

Mae #OurSwimStory yn amlygu anghenion amrywiol cymunedau ethnig amrywiol a phwysigrwydd gweithredwyr pyllau nofio a chanolfannau dyfrol yn y DU yn asesu amrywiaeth anghenion yn eu hardal leol. Mae egwyddorion cynhwysiant lluosog wedi'u hamlinellu i gefnogi gweithredwyr i gydweithio â'u cymuned leol, cyrraedd cynulleidfa leol ehangach, a rheoli amrywiaeth yn effeithiol, gyda'r nod yn y pen draw o ddatblygu amserlen gynhwysol, fforddiadwy a arweinir gan y gymuned.

2

Darparu cyfeiriadeddau dyfrol a nofio

Er mwyn mynd i'r afael â diffyg ymgysylltu dyfrol, awgrymodd y cyfranogwyr y dylid mabwysiadu cyfeiriadeddau neu sesiynau rhagarweiniol (yn debyg i sesiynau cynefino yn y gampfa) i ddarparu cymorth a lleihau gorbryder. Dylai'r cyfeiriadeddau hyn gynnwys gwybodaeth diogelwch dŵr, ymgysylltu â chyfleusterau, a chanllawiau diwylliannol briodol ar gynhyrchion ac offer diogelu, yn ogystal â gwybodaeth am y trefniadau sydd ar gael ar gyfer anghenion diwylliannol penodol (megis manau gwyllo caeedig a staff o'r un rhyw).

3

Datblygu Taith Gymunedol™ y BSA i'w wneud yn adnodd agored, rhyngweithiol a hygyrch

Er mwyn mynd i'r afael â rhwystrau i gyfranogi dyfrol ymhlith cymunedau ethnig amrywiol, mae'n bwysig olrhain eu profiadau. Byddai troi Taith Gymunedol™ y BSA yn offeryn mesur a gwybodaeth rhyngweithiol yn rhoi arweiniad pwrpasol i gymunedau ynghylch cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol a datblygu eu sgiliau dyfrol a'u gwybodaeth am ddiogelwch dŵr. Byddai adolygu'n rheolaidd a gwneud y data yn hygyrch i'r gweithlu dyfrol, gweithwyr proffesiynol y sector, a grwpiau cymunedol yn cefnogi cyfranogi diogel a phleserus mewn gweithgareddau dyfrol.

4

Recriwtio a hyfforddi gweithlu ethnig amrywiol

Er mwyn mynd i'r afael â thangynrychiolaeth amrywiaeth ethnig yn y gweithlu dyfrol, dylid ymdrechu i recriwtio a hyfforddi gweithwyr proffesiynol o gefndiroedd a dangynrychiolir yn y sector. Dylai'r sector dyfrol dargedu a buddsoddi yn natblygiad cyflogaeth ethnig amrywiol a all ysbrydoli mwy o ymgysylltu o fewn eu cymunedau, gan ddefnyddio sefydliadau megis y BSA fel pont i gysylltu unigolion sydd â diddordeb â chyfleoedd gyrfa a hyfforddiant yn y sector dyfrol.

- 5** **Ymdrechu i gyflawni diwylliant sy'n weithgar ddyfrol trwy ddull cynhwysol o gynllunio polisi**
Mae cymunedau ethnig amrywiol yn wynebu rhwystrau lluosog i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol, gan gynnwys lefelau sgiliau isel, diffyg hyder, ofnau ynghylch y dŵr, a thangynrychiolaeth o fewn y sector. Dylai polisiâu a chyfleoedd ariannu o ffynonellau amrywiol (gan gynnwys cyrff llywodraethu cenedlaethol, elusennau, a chyllidwyr llywodraethol ac anllywodraethol) fynd i'r afael yn benodol â'r rhwystrau hyn i gyfranogi a'u goresgyn, er mwyn hyrwyddo mabwysiadu ffyrdd dyfrol diogel o fyw yn y tymor hir.
- 6** **Blaenoriaethu mynd i'r afael â ffactorau risg dyfrol ym mhob polisi a chynllun perthnasol**
Dylai pob polisi a chynllun dyfrol pellach ar lefelau lleol a chenedlaethol (gan gynnwys y rhai sy'n ymwneud ag addysg diogelwch dŵr, datblygu sgiliau dyfrol a chanllawiau caffael canolfannau hamdden) gynnwys camau gweithredu i fynd i'r afael â'r risg uwch o foddï a brofir gan gymunedau ethnig amrywiol, a achosir gan ddiffyg gwybodaeth diogelwch dŵr, cynefindra dyfrol a phrofiadau dyfrol negyddol.
- 7** **Sicrhau bod profiadau byw cymunedau ethnig amrywiol yn cael eu mwylhau a'u bod yn ganolog i ymdrechion i hyrwyddo diwylliant cynhwysol a gweithredol ddyfrol**
Mae'r BSA a'i phartneriaid yn chwarae rhan hanfodol wrth hyrwyddo amrywiaeth a chynhwysoldeb o fewn y sector dyfrol trwy rannu straeon personol unigolion ethnig amrywiol a hyrwyddo newid. Trwy gydweithio ag arweinwyr cymunedol, gallant normaleiddio ymgysylltu dyfrol ymhlith cymunedau Du ac Asiaidd trwy fentrau ymarferol, megis ymgyrchoedd cynhwysol, trafodaethau a arweinir gan brofiad, a sesiynau rhagarweiniol.
- 8** **Diffinio'n glir y galluoedd dyfrol a'r cymwyseddau nofio angenrheidiol sydd ei angen ar gyfer ymgysylltu dyfrol diogel**
Fe wnaeth #OurSwimStory ddatgelu dehongliadau amrywiol o'r hyn y mae gallu nofio yn ei olygu, wedi'i ddylanwadu gan ffactorau lluosog megis hyder, gwybodaeth, sgil, ac ymarfer; roedd hyn yn atal rhai unigolion rhag cymryd rhan ac yn rhoi eraill mewn perygl. Mae angen ymchwil pellach i ddeall y canfyddiadau hyn a sefydlu diffiniadau clir o'r cymwyseddau nofio a'r wybodaeth am ddiogelwch dŵr sydd eu hangen ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn ddiogel ac yn bleserus.

9 Cynyddu mynediad at sesiynau gwybodaeth a sgiliau diogelwch dŵr ar gyfer cymunedau ethnig amrywiol

Nid oes gan gymunedau ethnig amrywiol ddigon o sgiliau dyfrol a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr ac, o ganlyniad, maent yn wynebu risgiau uwch o foddi a phrofiadau trawmatig. Mae hyn yn amlygu'r angen am wybodaeth diogelwch dŵr a sesiynau sgiliau dŵr sydd ar gael yn eang i gynyddu ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â rhwystrau i gymryd rhan mewn nofio a gweithgareddau dyfrol eraill.

10 Lledaenu adnoddau digidol a ffisegol ar ddiogelwch dŵr yn eang i gymunedau ethnig amrywiol

Mae'r canfyddiadau'n dangos bod diffyg sgiliau dyfrol a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr yn atal unigolion Du ac Asiaidd rhag cymryd rhan mewn cyfleoedd dyfrol. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, mae angen ymagwedd amlochrog, gan gynnwys creu adnoddau dyfrol hygyrch ac addysgiadol. Gall y BSA a'i phartneriaid (gan gynnwys ysgolion, cyrff llywodraethu a sefydliadau diogelwch dŵr) chwarae rhan hanfodol wrth ddsbarthu adnoddau sy'n ymgysylltu'n ethnig ac yn ddiwylliannol i hyrwyddo ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr a chyfranogi dyfrol gymwys.

11 Casglu data boddi yn ôl ethnigrwydd

Mae'n hanfodol bod gwybodaeth am ethnigrwydd yn cael ei chasglu a'i rhoi ar gael mewn cronfeydd data boddi, er mwyn mynd i'r afael ag anghysondebau a deall risgiau ac anghenion penodol cymunedau gwahanol yn well. Trwy ddadgyfuno'r data, daw'n bosibl nodi a thargedu ymyriadau a all leihau cyfraddau boddi ymhlith grwpiau ethnig penodol.

Diolchiadau

Tîm AKD Solutions, gan gynnwys Reyss Wheeler (prif ymchwilydd), Darnelle Morgan, Nandi Kegode, Mercy Brown, a Samina Tarafder (ymchwilwyr), yn ogystal â Jenny Gordon a Michelle Peter (cynghorwyr).

Tîm BSA, gan gynnwys Damian Stevenson a Georgie Milner Day (tîm ymchwil), yn ogystal â Rhiann O'Connor (marchnata).

Rydym hefyd am gydnabod LMF, Chwaraeon Cymru, yr RNLI a PwC am gefnogi'r ymchwil hwn.

Rydym yn arbennig o ddiolchgar i'r holl gyfranogwyr ymchwil na fyddai'r prosiect ymchwil hwn wedi bod yn bosibl hebddynt.



Rhif Cyswllt

+44(0)345 034 1105

E-bost

contact@akdsolutions.com

Gwe

www.akdsolutions.com

Aros mewn cysylltiad â ni trwy'r cyfryngau cymdeithasol

 [akdsolutions](https://www.facebook.com/akdsolutions)

 [AKD_Solutions](https://twitter.com/AKD_Solutions)

 [akdsolutions](https://www.linkedin.com/company/akdsolutions)

E-bost

contactus@thebsa.co.uk

Gwe

www.thebsa.co.uk

Aros mewn cysylltiad â ni trwy'r cyfryngau cymdeithasol

 [BlackSwimAssoc](https://twitter.com/BlackSwimAssoc)

 [blackswimmingassociation](https://www.instagram.com/blackswimmingassociation)

 [The Black Swimming Association](https://www.linkedin.com/company/the-black-swimming-association)

