

# #OurSwimStory:

sgwrs gyda chymunedau du ac  
asiaidd am weithgarwch dyfrol  
a diogelwch dŵr mewn dinasoedd  
ledled cymru a lloegr

---



# Cynnwys

<b>Rhagair y BSA</b>	4
<b>Cyflwyniad i'r BSA</b>	5
<b>Crynodeb Gweithredol</b>	6
<b>Cefndir a Chyflwyniad</b>	17
<b>Methodoleg</b>	20
Dylunio Ymchwil	20
Recriwtio Cyfranogwyr	21
Yr Arolwg	21
Fforymau	21
Cyfweliadau Anstrwythuredig	22
Dadansoddiad	22
<b>Cynulleidfa'r Ymchwil</b>	23
Demograffeg Ymatebwyr yr Arolwg	23
<b>Canfyddiadau'r Arolwg</b>	25
Sgiliau a Gallu Nofio	25
Cyfranogiad Dyfrol	27
Ffactorau Gwthio a Thynnu	29
<b>Canfyddiadau Fforwm, Cyfweliad, a Blwch Testun Agored</b>	31
Profiadau Cynnar	31
Ymgysylltu â Rhieni	35
Ymwybyddiaeth o Ddiogelwch Dŵr	36
Diffyg Sgiliau Dyfrol	39

---

Ymwybyddiaeth o Weithgareddau Dyfrol	42
Ofn y Dŵr	44
Diwylliannau Dyfrol	46
Y Corff, y Gwallt a'r Croen	49
Rhwystrau Economaidd-gymdeithasol, Strwythurol ac Ymarferol	52
Stereoteipiau ac Amlygrwydd	54
Canfyddiadau Dyfrol	58
<b>Dadansoddiad a Chrynodeb o Ganfyddiadau</b>	<b>60</b>
<b>Argymhellion</b>	<b>66</b>
<b>Diwedd glo</b>	<b>73</b>
<b>Cyfyngiadau</b>	<b>75</b>
<b>Diolchiadau</b>	<b>76</b>
<b>Geirfa</b>	<b>77</b>
<b>Cyfeiriadau</b>	<b>78</b>
<b>Atodiad</b>	<b>80</b>

# Rhagair y BSA



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, Caribïaidd 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 chynwysoldeb 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'.

# Crynodeb Gweithredol

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 mewnwediadau hyn, fe wnaethom gynnal astudiaeth o ddulliau cymysg, a oedd yn cynnwys arolwg, fforymau a chyfweliadau distrwythur. At 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 mewnwediad newydd a manwl i'r hyn sy'n amlwg yn fater cymhleth ac aml-factor. 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. i ddarllen y canfyddiadau ystadegol yn llawn, ewch i dudalen 25; ar gyfer y canfyddiadau thematig, ewch i dudalen 31.

### 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 dyfrol 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.**

(Asiaidd 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 gwyh, 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. Byddwn 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. Pe 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 foddi.

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%**), canwïo (**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.

**“ Dysgais sut i nofio yn y Caribî, [ond] pan symudais i Ganada a'r DU roedd yn ymwneud â thechneg yn unig. Doeddwn i ddim yn nofio'n iawn, doedd gen i ddim y dechneg roedden nhw'n ei dysgu. Fe wnes i golli 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 waith 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.

Dywedodd **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 poblyn 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 ffirwydd 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

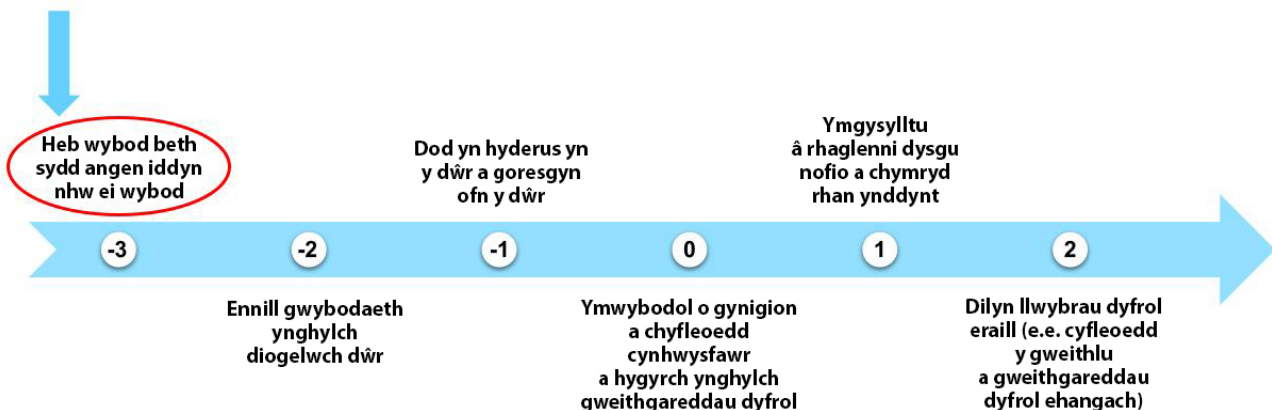
Mae Taith Gymunedol™ y BSA yn cydnabod y rhwystrau cymhleth y mae cymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd yn eu hwynebu o ran cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol. Mae'r diagram isod yn darlunio'n weledol sut mae rhaglenni dysgu nofio traddodiadol (1) yn annigonol ar eu hunain, gan fod unigolion o gymunedau wedi'u difreinio yn aml yn wynebu 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.



### Taith Gymunedol™ BSA

CYDNABOD BLE MAE CYMUNEDAU	MEITHRIN YMDDIRIEDAETH A PHONTIO'R BWLCH	YMRWYMO I NEWID CYNALIADWY
Mae llawer o rwystrau sy'n atal cymunedau sydd wedi'u hynysu rhag cael mynediad teg i addysg hanfodol am ddiogelwch yn y dŵr, atal boddi a buddion gweithgareddau dyfrol.	...Mae'r BSA yn ymgysylltu ac yn cydweithredu â chymunedau wedi'u difreinio lle maen nhw, er mwyn adeiladu pontydd a meithrin ymddiriedaeth ac atebolrwydd...	...Mae angen ymrwymiad systematig a hirdymor ar draws sectorau i sicrhau bod gan bob cymuned fynediad teg i brofiadau diogel ac o ansawdd uchel yn, ar ac o amgylch dŵr.



## 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 nofio a 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 gynulleidfaedd 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. I ddarllen yr argymhellion yn llawn, ewch i dudalen 66.

### 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 cynulleidfia 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, ymgyfarwyddo 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 gwylio caeedig a staff o'r un rhyw).

**3**

### **Datblygu Taith Gymunedol™ y BSA i'w wneud yn adnodd hygrych agored, rhyngweithiol**

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'n hygrych 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 cyflogeion 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 chynwysoldeb 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 yn effeithiol.



# Cefndir a Chyflwyniad



Yn y DU, mae nofio a diogelwch dŵr yn cael eu hystyried yn eang fel sgiliau bywyd hanfodol; cymaint felly fel bod hyfedredd nofio a diogelwch dŵr wedi bod yn elfen orfodol o gwricwlwm ysgolion cynradd Lloegr ers 1994<sup>1,2</sup>.

Fodd bynnag, cyn y pandemig COVID-19 nid oedd dros chwarter y plant a gwblhaodd ysgol gynradd yn Lloegr yn bodloni safon y cwricwlwm ar gyfer nofio a diogelwch dŵr; mae hyn wedi'i waethygu gan darfu ar ddarpariaeth nofio ysgolion yn ystod y pandemig<sup>3</sup>. Yn nodedig, mae data o Arolwg Plant a Phobl Ifanc Active Lives Sport England yn dangos bod plant a phobl ifanc Du ac Asiaidd yn llai tebygol o ddweud y gallant nofio 25 metr heb gymorth, neu y gallant berfformio hunan-achubiad diogel, o gymharu â'u cymheiriaid Gwyn. Yn ogystal, mae Sport England wedi amlygu bod plant ac oedolion Du ac Asiaidd yn llai tebygol o gymryd rhan mewn nofio, o gymharu â phlant ac oedolion o gefndiroedd ethnig Gwyn a chymysg. Yn wir, cyn y pandemig COVID-19, nid oedd 95% o oedolion Du a 93% o oedolion Asiaidd (ac eithrio Tsieineaidd) yn nofio'n rheolaidd, o gymharu ag 89% o oedolion Gwyn Prydeinig. Yn yr un modd, Nid oedd 80% o blant Du

a 78% o blant Asiaidd yn nofio'n rheolaidd, o gymharu â 71% o blant Gwyn Prydeinig<sup>4</sup>. Ar hyn o bryd nid yw ystadegau boddi yn y DU yn cael eu categorio yn ôl ethnigrwydd ac felly nid yw'n bosibl dod i gasgliad a yw boddi yn anghymesur o uchel ymhlith cymunedau Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd o fewn y DU. Wedi dweud hynny, mae gwahaniaethau mewn sgiliau dyfrol a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr yn awgrymu bod y cymunedau hyn mewn mwy o berygl o foddi. Ar ben hynny, ar raddfa fyd-eang, mae dros 90% o farwolaethau boddi yn digwydd mewn gwledydd incwm isel a chanolig, ac Affrica sydd â'r gyfradd uchaf o foddi, ac Asia sydd â'r nifer fwyaf o farwolaethau trwy foddi<sup>5</sup>.

Er gwaethaf y canfyddiadau hyn, mae ymdrechion i fynd i'r afael â'r gwahaniaeth ethnig mewn ymgysylltiad dyfrol a'r gyfran uchel o blant sy'n gadael yr ysgol gynradd heb sgiliau ddŵr a allai achub eu bywydau

<sup>1</sup> Yr Adran Addysg. (2013). National curriculum in England: Physical Education programmes of study. GOV.UK. Cafwyd o <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study#swimming-and-water-safety>

<sup>2</sup> Swim England. (2019). Swimming and the national curriculum. Swimming and Water Safety in Schools. Cafwyd o <https://www.swimming.org/schools/swimming-national-curriculum/>

<sup>3</sup> Swim England. (2021). (at.). o <https://www.swimming.org/swimengland/impact-coronavirus-school-swimming-report/>.

<sup>4</sup> Sport England. (2020). (at.). Sport for all? Why ethnicity and culture matters in sport and physical activity. Adalwyd o <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2020-02/Sportforallreport.pdf?VersionId=td0pMbTNOs7caOjvMZ0HCRPwsl3jGnFA>

<sup>5</sup> World Health Organization. (2014). Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer. Cafwyd o <https://www.who.int/publications/item/global-report-on-drowning-preventing-a-leading-killer>

wedi bod yn fach iawn. Yn gyffredinol, mae mentrau wedi canolbwyntio ar gynyddu'r niferoedd sy'n manteisio ar y rhain ymhlith y rhai sydd â'r gallu ariannol cyfyngedig i dalu am weithgareddau nofio a dyfrol. Er enghraifft, mae polisiau yng Nghymru wedi dyrannu cyllid i gefnogi nofio am ddim i blant a phobl dros 60 oed<sup>6</sup>, gyda rhai mentrau yn ymestyn eu cynulleidfada darged i gynnwys pobl ifanc ac oedolion. Fodd bynnag, mae llwyddiant y mentrau hyn wedi'i gwestiynu Er enghraifft, fe wnaeth adolygiad annibynnol o effeithiolrwydd y fenter Nofio am Ddim yng Nghymru dod i'r casgliad, er bod y fenter hon wedi helpu miloedd o blant ac oedolion ledled Cymru i gymryd rhan mewn nofio, methodd â bod yn gost-effeithiol, ni wnaeth y cyfraniad mwyaf at gynyddu lefelau gweithgarwch, a gwelwyd gostyngiadau nodedig yn y nifer a oedd yn cymryd rhan ar ôl 2013<sup>7</sup>. Ochr yn ochr â hyn, mae nifer o grwpiau lleol, llawr gwlad wedi ceisio'n benodol i gynyddu'r nifer sy'n nofio ymhlith pobl Ddu ac Asiaidd, trwy dargedu'r cymunedau hyn yn uniongyrchol trwy gyfryngau cymdeithasol ac ar lafar.

Mae'r BSA hefyd wedi chwarae rhan bwysig wrth godi ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â thangynrychiolaeth cymunedau Du ac

Asiaidd mewn gweithgareddau dyfrol. Er enghraifft, mae materion hiliaeth mewn nofio wedi cael eu hamlygu gan ddau gyd-sylfaenydd y BSA: y nofiwr Olympaidd Alice Dearing a'r gwneuthurwr ffilmiau Ed Accura. Mae'r nofiwr elitaidd wedi lleisio'r anfantais a'r gwahaniaethu y mae nofwyr du yn eu hwynebu gan ddweud, "mae'n ddegawdau o hiliaeth ddiwylliannol a sefydliadol sydd, yn anffodus, wedi treiddio i mewn i'r gymuned nofio a nofio yn gyffredinol ers cryn amser"<sup>8</sup>. Mae un enghraifft ddiweddar o arfer gwaharddol ar lefel elitaidd yn cynnwys gwahardd capiau nofio a ddyluniwyd ar gyfer steiliau gwallt afro gan y corff rheoleiddio dyfrol rhyngwladol FINA; cafodd y penderfyniad hwn ei wrthdroi ym mis Medi 2022, yn dilyn adlach sylweddol gan gymunedau ethnig amrywiol<sup>9</sup>. Mae Alice hefyd wedi amlygu'r heriau a achosir gan ddiffyg llwybrau hygyrch i nofio cystadleuol a'r adnoddau sydd eu hangen i gefnogi nofiwr cystadleuol, megis mynediad rheolaidd i byllau lleol o safon uchel. Trwy gyfryngau gweledol, mae Ed wedi amlygu profiadau a stereoteipiau a wynebir gan bobl Dduon yn y DU yn ei gyfres o ffilmiau dogfen, o'r enw 'Blacks Can't Swim'. Mae dogfennu profiadau bywyd yn dystiolaeth o faterion hiliaeth o fewn sector dyfrol y DU, tra hefyd yn datgelu galw cudd sylweddol am nofio ymhlith pobl Ddu.

<sup>6</sup> Chwaraeon Cymru (n.d.). Nofio am ddim yng Nghymru. Cafwyd o <https://www.sport.wales/content-vault/free-swimming/>

<sup>7</sup> Grace, C., Martin, S., Harris, S., Bolton, N., Whittington, L., McInch, A., Mattingley, B., Eurig, A., & Church, S. (2018). Free Swimming in Wales: A Review. Swim Wales & UK Research and Consultancy Services Ltd. Cafwyd o <https://democracy.npt.gov.uk/documents/s52972/Free%20Swimming%20Report%20Final.pdf>

<sup>8</sup> Goodbody, J. (2021). Racism has held up ethnic minorities in swimming, says Alice Dearing. The Guardian. Cafwyd o <https://www.theguardian.com/sport/2021/jun/25/racism-has-held-up-ethnic-minorities-in-swimming-says-alice-dearing>

<sup>9</sup> Newyddion a Chyfryngau'r Guardian. (2022). Swimming caps designed for natural black hair finally permitted by Fina. The Guardian. Cafwyd o <https://www.theguardian.com/sport/2022/sep/02/swimming-caps-designed-for-natural-black-hair-finally-permitted-by-fina>

Hyd yn oed gyda'r ffocws cynyddol hwn, treiddiol Mae naratifau hiliol (er enghraifft, bod gan bobl Ddu esgyrn trymach, sy'n eu hatal rhag gallu nofio) yn parhau i gael eu trosglwyddo i lawr drwy deuluoedd, gan barhau datymgysylltu cenedliadol â nofio a diogelwch dŵr. Yn ogystal, mae trawma hanesyddol hefyd yn ffactor a allai gyfrannu at ymddygiad dyfrol presennol. Yn wir, mae pobl Ddu ac Asiaidd yn fwy tebygol o fod yn ymwybodol o'r rôl y mae dŵr a boddi wedi'i chwarae wrth ecsbloetio a rhyddhau eu cymunedau (er enghraifft, yng nghydestun caethwasiaeth trawsatlantig a rhyfel cartref<sup>10, 11, 12</sup>).

Yn nodedig, ni fu digon o ymchwil i'r nifer sy'n cymryd rhan mewn gweithgarwch dyfrol ac ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr ymhlith cymunedau Du ac Asiaidd, a than yn ddiweddar ni fu unrhyw ymchwil sy'n ymgynghori'n uniongyrchol â phobl Ddu ac Asiaidd i ddeall eu profiadau dyfrol. Yn 2021 cynhyrchodd AKD Solutions (asiantaeth ymchwil, dysgu a datblygu) yr adroddiad arloesol #TellYourStory ar ran Cynghorau Chwaraeon y DU<sup>13</sup>. Fe ganfu'r ymchwil hwn dystiolaeth o hiliaeth mewn chwaraeon (gan gynnwys nofio) ar bob lefel, o amatur i broffesiynol, ledled y DU. Yn benodol, amlygodd yr adroddiad fod effeithiau hiliaeth yn aml yn annog pobl i beidio â chymryd rhan yn eu chwaraeon,

yn eu hysgogi i newid amgylchedd neu yn eu harwain i ymuno neu greu strwythur amgen (megis clwb neu grŵp sy'n gweithredu y tu allan i'r fframwaith chwaraeon presennol). Wedi dweud hynny, roedd angen sylweddol o hyd i ddeall ymhellach y rhwystrau i ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol. Fe wnaeth y bylchau amlwg hyn yn yr ymchwil ysgogi'r BSA i gomisiynu'r astudiaeth hon, gan ganolbwyntio'n benodol ar bobl o grwpiau ethnig Du, Asiaidd a grwpiau ethnig eraill heb gynrychiolaeth ddigonol o fewn saith canolfan drefol yng Nghymru a Lloegr.

Gan gydnabod pwysigrwydd prosesau casglu a dadansoddi data sy'n ddiwylliannol gymwys, comisiynodd y BSA AKD Solutions i wneud yr ymchwil hwn a datblygu argymhellion ymarferol i wella cynrychiolaeth ethnig yn y sector dyfrol. Ategwyd yr ymchwil hwn gan arolwg a gynhaliwyd gan Swim England<sup>14</sup>, a ymgysylltodd â 4,487 o gyfranogwyr ac aarchwiliodd farn a phrofiadau cymunedau ethnig amrywiol. Mae'r ymchwil hwn yn dangos ymhellach ymwybyddiaeth gynyddol o'r angen i fynd i'r afael â'r diffyg cynrychiolaeth a welir o fewn nofio a dyfrol.

<sup>10</sup>Dawson, K. (2006). Enslaved swimmers and divers in the Atlantic World. *Journal of American History*, 92(4), tt. 1327–1355. Cafwyd o <https://doi.org/10.2307/4485894>

<sup>11</sup>Dawson, K. (2018). *Undercurrents of Power: Aquatic Culture in the African Diaspora*. Gwasg Prifysgol Pennsylvania.

<sup>12</sup>Hamlin, A. (2021). Swimming to Hong Kong: a bold Chinese refugee looks back. *Northwest Asian Weekly*. Cafwyd o <https://nwasianweekly.com/2021/05/swimming-to-hong-kong-a-bold-chinese-refugee-looks-back/>

<sup>13</sup>David, H. (2021). (at.). #TellYourStory. Llundain: AKD Solutions. Cafwyd o <https://www.akdsolutions.com/tellyourstory/>

<sup>14</sup>Swim England. (2022). England swims research and findings. Cafwyd o <https://www.swimming.org/swimengland/england-swims-research-findings/>

# Methodoleg

## Dylunio Ymchwil

Dyluniwyd yr ymchwil hwn i a) archwilio'r agweddau tuag at, a phrofiadau a chanfyddiadau o, weithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr o fewn cymunedau ethnig amrywiol a b) cefnogi cynhyrchu canlyniadau ymarferol. O ran yr olaf, bwriad yr ymchwil oedd cynorthwyo'r BSA i gyflawni ei chenhadaeth i sicrhau bod pob plentyn ac oedolyn o gymunedau ethnig amrywiol yn ymwybodol o ddiogelwch dŵr ac yn cael y cyfle i gymryd rhan yn ddiogel mewn gweithgareddau dyfrol.

Lluniwyd y cwestiynau ymchwil canlynol:

- 1 Sut mae oedolion o gymunedau Du ac Asiaidd yn canfod ac yn profi gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr?
- 2 Beth yw'r rhwystrau i ymgysylltu diogel gan oedolion Du ac Asiaidd â gweithgareddau dyfrol?
- 3 Sut y gellir annog cymunedau Du ac Asiaidd i gymryd rhan mewn nofio a gweithgareddau dyfrol ehangach?

O fewn y tîm ymchwil, roedd pryderon ynghylch blinder a dadrithiad ymchwil oherwydd y cynnydd diweddar mewn ymchwil cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant. Ystyriwyd felly ei bod yn hanfodol bod y tîm ymchwil (a'r dulliau a fabwysiadwyd ganddynt) yn hybu ymddiriedaeth ac yn cefnogi'r cyfranogwyr ar eu taith trwy brofiadau a allai fod yn anodd. Yn nodedig, roedd y tîm ymchwil yn cynnwys ymchwilwyr hyfforddedig ac ymchwilwyr cymheiriaid o'r cymunedau ethnig a daearyddol yr ymchwiliwyd iddynt; roedd hyn yn hanfodol ar gyfer y broses o gasglu a dadansoddi data. Fe fu grym hunaniaeth grŵp a rennir o gymorth i dawelu meddyliau cyfranogwyr a hwyluso sgysiau am brofiadau hiliol a diwylliannol<sup>15, 16</sup>. Yn ogystal, roedd ymrwymiad y BSA a sefydliadau partner i fynd i'r afael â'r canfyddiadau a gweithredu'r argymhellion yn bwysig o fewn y broses ymchwil.

O ystyried y prinder ymchwil yn archwilio profiadau dyfrol pobl Ddu ac Asiaidd yn y DU, nod yr astudiaeth hon oedd ymgysylltu â sampl o 1,400 o unigolion o grwpiau ethnig Du, Asiaidd a grwpiau ethnig eraill heb gynrychiolaeth ddigonol ar draws saith ardal drefol (gyda phoblogaethau ethnig amrywiol) yn Lloegr a Cymru. Mabwysiadwyd dull dulliau cymysg, yn cynnwys arolwg, fforymau personol ac ar-lein, a chyfweliadau wyneb yn wyneb distrwythur.

<sup>15</sup> Canolfan Gydgysylltu Genedlaethol ar gyfer Ymgysylltu â'r Cyhoedd. (2017). (at.). How to conduct peer-led qualitative research. Bryste. Cafwyd o [https://www.publicengagement.ac.uk/sites/default/files/publication/how\\_to\\_conduct\\_peer-led\\_qualitative\\_research.pdf](https://www.publicengagement.ac.uk/sites/default/files/publication/how_to_conduct_peer-led_qualitative_research.pdf)

<sup>16</sup> Austin, a & Jones, A. (2022) Peer Research: The Power of Shared Experience. Young Women's Trust. Cafwyd o <https://www.youngwomenstrust.org/wp-content/uploads/2022/03/Peer-research-power-of-shared-experience-report.pdf>

## Recriwtio Cyfranogwyr

Recriwtiwyd cyfranogwyr trwy amrywiol ddulliau nad ydynt yn debygol (h.y., heb fod ar hap), gan gynnwys 'taflu peli eira' (lle mae cyfranogwyr newydd yn cael eu recriwtio ar lafar, cyfeirio a rhannu digidol) a samplu pwrpasol (lle mae cyfranogwyr yn cael eu dewis yn seiliedig ar nodweddion penodol, megis ethnigrwydd a rhywedd). Defnyddiwyd gwybodaeth gymunedol a chysylltiadau ymchwilwyr cymheiriaid wrth gasglu data, a threuliodd ymchwilwyr cymheiriaid amser yn adeiladu ymwybyddiaeth o'r materion ymchwil yn eu cymunedau ffisegol a rithwir. Buddsoddwyd amser sylweddol mewn gwaith allgymorth i sicrhau bod yr arolwg, y fforymau, a'r cyfweiliadau distrwythur yn dal lleisiau a profiadau ymatebwyr Du ac Asiaidd nad ydynt fel arfer yn cael eu cynrychioli mewn ymchwil ac sy'n cael eu hystyried yn 'anodd eu cyrraedd'. Er enghraifft, lle bo angen, cynhaliodd ymchwilwyr cymheiriaid fforymau a chyfweiliadau yn ieithoedd brodorol yr ymatebwyr i sicrhau bod cyfranogwyr yn gallu mynegi eu barn a'u profiadau'n llawn. Roedd allgymorth cymunedol hefyd yn gyfle i godi ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr ymhlith aelodau cymunedau Du ac Asiaidd.

Cafodd yr arolwg a'r ffurflenni cofrestru ar gyfer fforymau eu cynnal ar wefan bwrpasol a'u dosbarthu drwy'r cyfryngau canlynol: WhatsApp, Instagram, Twitter, Facebook, LinkedIn, rhwydweithiau teulu a ffrindiau, fforymau grwpiau cymunedol lleol

a rithwir, mewn digwyddiadau, a thrwy grwpiau chwaraeon, mentrau cymunedol a sefydliadau llywodraeth leol.

## Yr Arolwg

Fe wnaeth y tîm ymchwil ddatblygu arolwg ym mis Chwefror 2022 i gasglu agweddau tuag at weithgareddau dyfrol. Llywiwyd datblygiad yr arolwg gan ymchwil i brofiadau hiliol mewn chwaraeon, yn ogystal â materion eraill sy'n berthnasol i sector dyfrol y DU (megis y bygythiad o gau pyllau). Roedd cyfanswm o 43 o gwestiynau ar yr arolwg, a rannwyd yn dair adran:

- 1 Sgiliau a gallu nofio
- 2 Cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol
- 3 Ffactorau sy'n annog neu'n atal cymryd rhan

Treialwyd yr arolwg gyda 30 o ymatebwyr o'r boblogaeth darged, cyn cael ei ddosbarthu'n eang ar draws rhwydweithiau. Casglwyd data rhwng Ebrill a dechrau Awst 2022.

## Fforymau

Cynlluniwyd fforymau personol ac ar-lein i hwyluso trafodaethau o fewn cymunedau Du ac Asiaidd am eu profiadau personol o ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol

(gan gynnwys y rhwystrau a wynebir). Gofynnwyd saith cwestiwn allweddol i fynychwyr y fforwm yn ystod y fforymau 90 munud, a oedd yn seiliedig ar y themâu canlynol:

**1** Ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol

**2** Gwybodaeth, hyder a sgiliau dyfrol

**3** Profiadau dyfrol

Roedd y rhan fwyaf o'r fforymau yn agored i'r holl gyfranogwyr Du, Asiaidd, a chyfranogwyr ethnig amrywiol eraill. Fodd bynnag, targedwyd rhai fforymau i gael adborth gan grwpiau penodol (megis menywod Mwslimaidd, pobl o dreftadaeth De Asiaidd, a dynion Du ac Asiaidd). Cynhaliwyd y fforymau rhwng diwedd Ebrill a dechrau Gorffennaf 2022.

## Cyfweliadau Anstrwythuredig

Cynhaliwyd cyfweliadau anstrwythuredig, personol trwy samplu pwrpasol ac fe'u defnyddiwyd fel arf yn ail gam yr ymchwil, er mwyn targedu unigolion a oedd yn bodloni demograffeg benodol neu a oedd heb gynrychiolaeth ddigonol yn yr arolwg neu'r fforymau. Cafodd gweithwyr maes eu briffio ar nod y prosiect a rhoddwyd iddynt y dasg o gynnwys y cyhoedd mewn sgysiau am nofio, diogelwch dŵr, a phrofiadau dyfrol ehangach. Roedd y gweithwyr maes i gyd yn perthyn i un o'r grwpiau ethnig a dargedwyd ac yn byw o fewn un o'r saith dinas.

Cynhaliwyd cyfweliadau anstrwythuredig rhwng Mehefin a Gorffennaf 2022. Cyfunwyd data'r cyfweliadau â'r data o 79 o gyfweliadau ychwanegol a gynhaliwyd wrth wneud y tair rhaglen ddogfen 'Blacks Can't Swim'.

## Dadansoddiad

Dadansoddwyd canfyddiadau'r arolwg yn ôl grŵp ethnig. Er mwyn caniatáu cymhariaeth fwy ystyrlon, cafodd grwpiau ethnig unigol (megis Du Prydeinig neu Asiaidd o Ddeddwyrain Asia) eu dymchwel i ffurfio tri grŵp i'w dadansoddi: Du, Asiaidd ac Arall. Dim ond data gan ymatebwyr a ddatgelodd eu hethnigrwydd a gynhwyswyd yn y dadansoddiad, a dadansoddiad amlnewidiol oedd y tu hwnt i gwmpas yr astudiaeth hon. Defnyddiwyd dull anwythol i ddadansoddi'r data o'r fforwm, y cyfweliad, a chwestiynau blwch testun agored; roedd hyn yn cynnwys yr ymchwilwyr yn archwilio'r trawsgrifiadau a'r ymatebion blwch testun i weld safbwyntiau a phrofiadau a ddigwyddodd dro ar ôl tro, a oedd yn ei dro yn galluogi sefydlu'r themâu. Fe wnaeth yr ymchwilwyr amlinellu'r argymhellion a chawsant eu hadolygu gan banel mewnol o weithwyr proffesiynol Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant gyda dros 50 mlynedd o brofiad cyfun.

# Cynulleidfa'r Ymchwil

Derbyniodd yr astudiaeth gyfanswm o 1,410 o ymatebion gan gyfranogwyr a oedd yn byw yn neu o gwmpas Llundain, Birmingham, Manceinion, Leeds, Caerdydd, Abertawe a Chaerlŷr. Cafwyd 952 o ymatebion i'r arolwg ac ymgysylltodd y fforymau a'r cyfweiliadau â 458 o bobl.

## Demograffeg Ymatebwyr yr Arolwg

Roedd ymatebwyr du yn cyfrif am 74% o sampl yr arolwg (gweler ffigur 1). Roedd y tri grŵp ethnig mwyaf cyffredin yn y categori hwn fel a ganlyn:

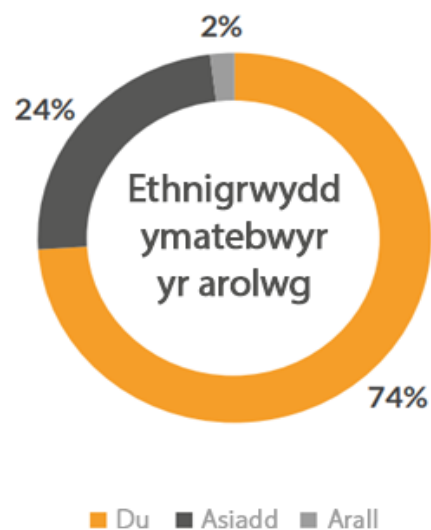
<b>Du Caribiaidd</b>	<b>22%</b>
<b>Du Affricanaidd</b>	<b>22%</b>
<b>Du Prydeinig</b>	<b>19%</b>

Roedd ymatebwyr Asiaidd yn cyfrif am 24% o sampl yr arolwg cyffredinol (gweler ffigur 1), ac roedd y ddau grŵp ethnig mwyaf cyffredin fel a ganlyn:

<b>Asiaidd Prydeinig</b>	<b>12%</b>
<b>De Asiaidd</b>	<b>6%</b>

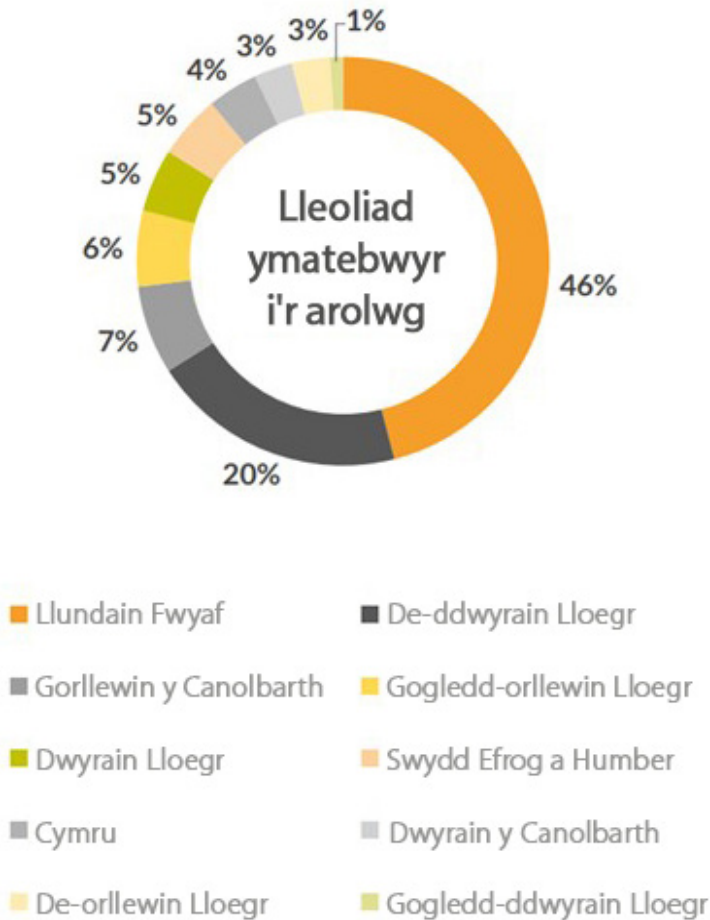
Roedd ymatebwyr o grwpiau ethnig eraill (fel Sbaenaidd, Iddewig ac Iran) yn cyfrif am 2% o gyfanswm y sampl. Amlinellir rhagor o fanylion am y grwpiau ethnig yn Atodiad, A1. O ystyried maint bach y sampl, a'r amrywiaeth o brofiadau a chanfyddiadau, ni chafodd y categori 'Arall' ei ddadansoddi ar wahân.

Ffigur 1: Ethnigrwydd ymatebwyr yr arolwg.



Roedd yr ymatebwyr yn byw yn bennaf yn y saith dinas a ganlyn: Llundain, Birmingham, Manceinion, Leeds, Caerdydd, Abertawe a Chaerlŷr. Fodd bynnag, fe wnaeth y defnydd o ddull recriwtio 'taflu peli eira' arwain at leoli rhai cyfranogwyr mewn man arall. Roedd ymatebwyr yr arolwg yn fwyaf tebygol o fod wedi'u lleoli yn Llundain Fwyaf (46%) neu yn Ne-ddwyrain Lloegr (20%), ac yna Gorllewin Canolbarth Lloegr (7%) a Gogledd-orllewin Lloegr (6%); gweler ffigur 2 am fanylion pellach.

Ffigur 2: Lleoliad daearyddol ymatebwyr yr arolwg.



wahaniaethau arwyddocaol rhwng grwpiau ethnig (gweler Atodiad, A4).

O ran anabledd, nododd 14% o ymatebwyr Du a 10% o Asiaidd fod ganddynt anabledd corfforol, meddyliol neu ddeallusol (gweler Atodiad, A5).

Dywedodd mwyafrif yr ymatebwyr (86%) eu bod yn gyflogedig ar adeg yr arolwg (gweler Atodiad, A6). y maes cyflogaeth mwyaf cyffredin oedd addysg, hyfforddiant, a galwedigaethau llyfrgell (15%), wedi'u dilyn gan reolwyr (10%), cymorth swyddfa a gweinyddol (9%), y celfyddydau, y cyfryngau a chwaraeon (7%) ac ymarferwyr gofal iechyd (7%). Yn nodedig, roedd ymatebwyr Asiaidd bron ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn ddi-waith ar adeg cwblhau'r arolwg (11% o gymharu â 6% o ymatebwyr Du).

Roedd 81% o ymatebwyr Du a 95% o ymatebwyr Asiaidd rhwng 18 a 54 oed, ac roedd yr holl gyfranogwyr o dan 75 oed (gweler Atodiad, A2).

Roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o ymateb i'r arolwg. Roedd y duedd hon yn amlwg ar draws grwpiau ethnig gyda dros 60% o ymatebwyr o gefndiroedd Du ac Asiaidd yn nodi eu bod yn fenywod (gweler Atodiad, A3).

Nododd oddeutu 6% o'r boblogaeth a arolygwyd eu bod yn aelod o'r gymuned LGBTQIA+, ac nid oedd unrhyw





# Canfyddiadau'r Arolwg

Mae canfyddiadau'r arolwg yn rhoi mewnwelediad i gymhwysedd dyfrol ac ymgysylltiad poblogaethau ethnig amrywiol, yn ogystal â'r rhwystrau y mae cymunedau Du ac Asiaidd yn eu hwynebu wrth gyrchu gweithgareddau nofio a dyfrol.

Mae canfyddiadau'r arolwg a ganlyn wedi'u trefnu'n dair thema:

- 1 Sgiliau a Gallu Nofio
- 2 Cyfranogiad Dyfrol
- 3 Ffactorau Gwthio a Thynnu

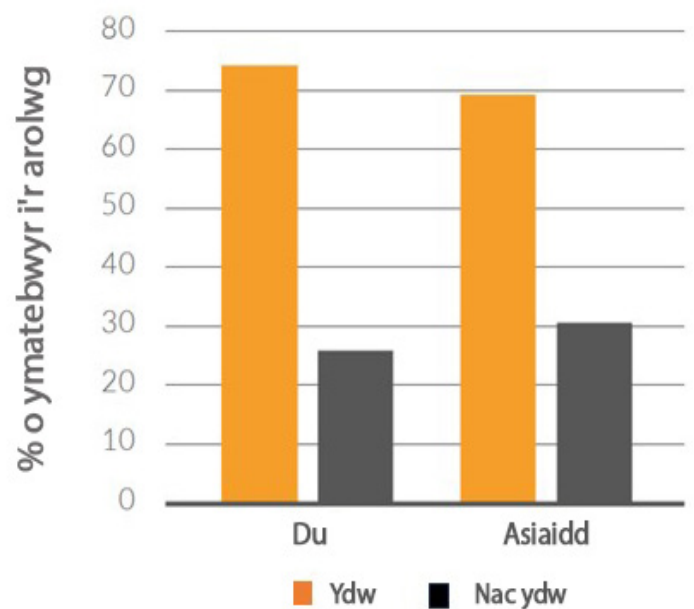
## Sgiliau a Gallu Nofio

**Gofynnwyd cwestiynau i'r ymatebwyr am eu sgiliau dyfrol, eu gallu a'u hyder. Mae'r holl ystadegau canlynol yn cyfateb i sgil, gallu neu hyder a adroddwyd gan yr ymatebwyr eu hunain.**

Pan ofynnwyd iddynt a allent nofio, dim ond 27% o'r ymatebwyr a ddywedodd 'na'. Ymatebwyr du oedd fwyaf tebygol o nodi eu bod yn gallu nofio, gyda 74% yn ateb 'ie' o gymharu â 69% o ymatebwyr Asiaidd (gweler ffigur 3).

O'r ymatebwyr a ddywedodd y gallent nofio, dywedodd 80% eu bod yn gallu nofio o leiaf 25 metr (h.y. hyd pwll safonol) a dywedodd 45% y gallent nofio dau hyd neu fwy o bwl (gweler ffigur 4).

*Ffigur 3: Ymatebion yr arolwg i'r cwestiwn 'allwch chi nofio?'*



“*Er bod fy nofio mewn pwll nofio braidd yn iawn, ni fyddwn i'n ddigon hyderus i fynd i mewn i ddŵr agored oherwydd diffygion yn fy nhechneg nofio a gallu arnofio. Rwyf hefyd yn blino'n eithaf hawdd wrth nofio o gymharu â phan ydw i'n gwneud gweithgareddau aerobig eraill.*

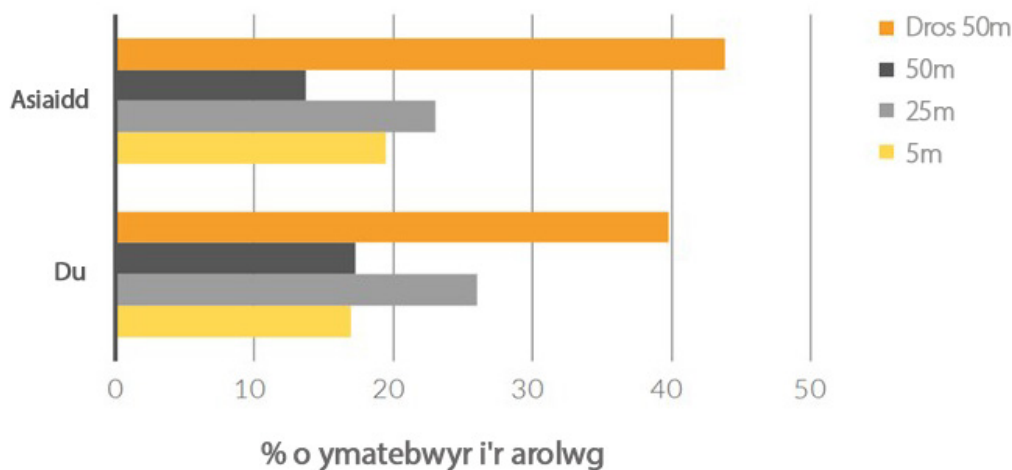
(Du Affricanaidd, Gwryw, Gogledd-orllewin Lloegr)

Yn gyffredinol, dywedodd 57% o ymatebwyr yr arolwg nad oeddent yn hyderus yn y dŵr a dywedodd 48% nad oeddent yn gwybod sut i aros yn ddiogel. At hynny, o'r rhai a nododd eu bod yn gallu nofio, dywedodd 44% o ymatebwyr Du a 39% o ymatebwyr Asiaidd nad oeddent yn nofwyr hyderus (gweler ffigur 5). Yn ddiddorol, dywedodd 40% o'r ymatebwyr Du a ddywedodd eu bod yn gallu nofio dau hyd neu fwy o bwlh hefyd eu bod yn anhyderus. Roedd hyn

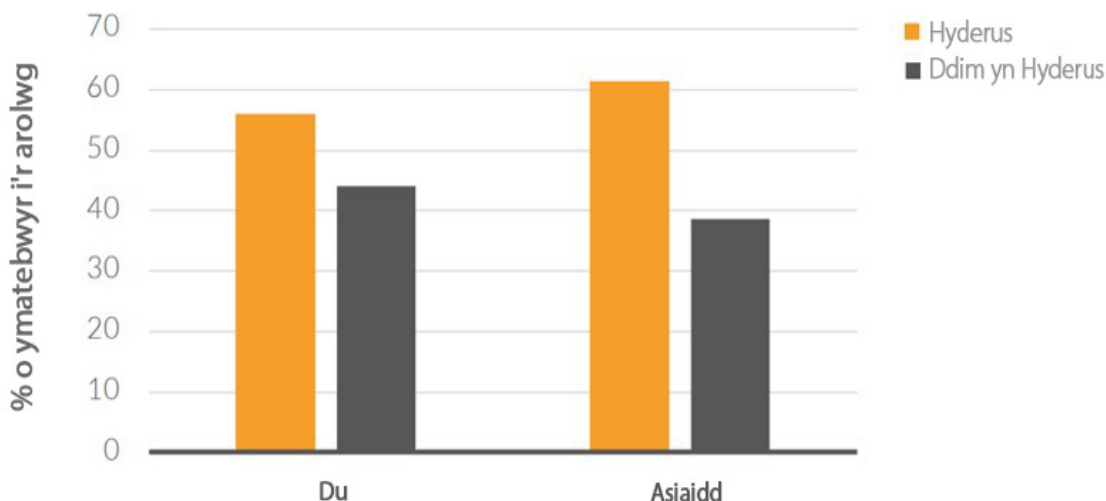
gryn dipyn yn llai cyffredin ymhlith ymatebwyr Asiaidd (16%).

Pan ofynnwyd iddynt am eu hyder ynghylch diogelwch dŵr, roedd ymatebwyr yn fwy tebygol o ateb yn gadarnhaol os oeddent hefyd yn dweud eu bod yn nofwyr hyderus. Yn nodedig, dim ond 48% o ymatebwyr Asiaidd a ddywedodd eu bod yn teimlo'n hyderus ynglŷn â'u gwybodaeth am ddiogelwch dŵr ac yn yr un modd roedd hyn yn wir am ddim ond 52% o ymatebwyr Du.

Ffigur 4: Ymatebion yr arolwg i'r cwestiwn 'beth yw'r pellter pellaf y gallwch nofio?'



Ffigur 5: Ymatebion yr arolwg i'r cwestiwn 'a fyddech chi'n disgrifio eich hun fel nofiwr hyderus?' (yn seiliedig ar y rhai a atebodd 'gallaf' i'r cwestiwn 'allwch chi nofio?')



## Cyfranogiad Dyfrol

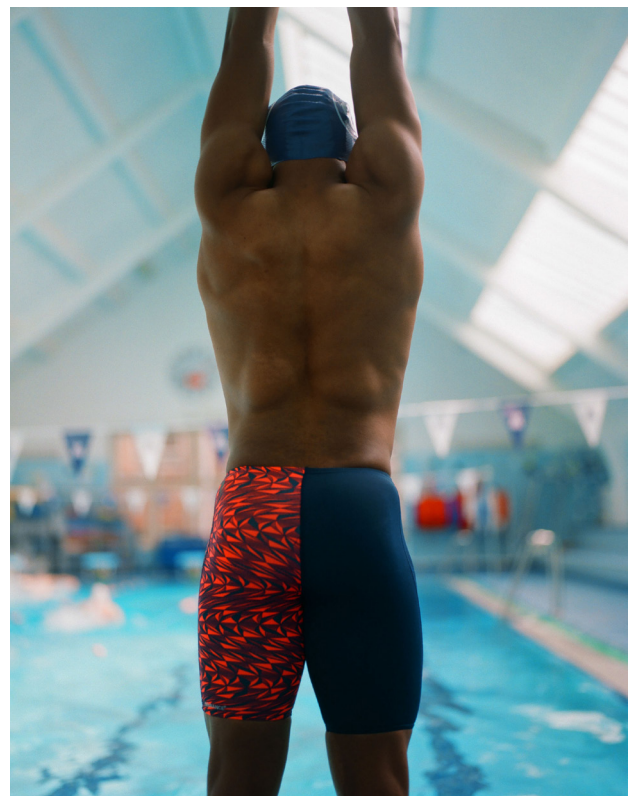
**Gofynnwyd cwestiynau i'r ymatebwyr am eu cyfranogiad disgwylidig mewn gweithgareddau dyfrol dros y 12 mis nesaf. Oherwydd y potensial ar gyfer aflonyddwch a achoswyd gan COVID-19, ni holwyd ymatebwyr am eu cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol yn y 12 mis cyn cwblhau'r arolwg.**

Yn gyffredinol, roedd 80% o'r ymatebwyr yn teimlo bod gweithgareddau dyfrol yn opsiwn chwaraeon dichonadwy iddynt hwy eu hunain neu i eraill o'u cymuned ethnig neu ddiwylliannol; er gwaethaf hyn, roedd 84% o ymatebwyr yn gweld cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn anghyffredin yn eu cymunedau.

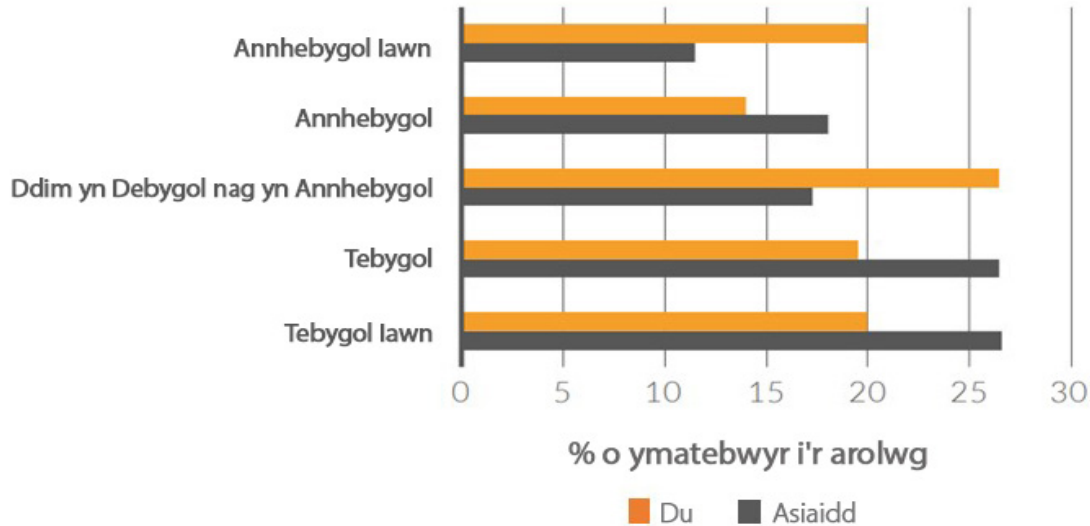
Dyweddodd hanner yr ymatebwyr y byddent yn cymryd rhan mewn nofio neu weithgareddau dyfrol yn y 12 mis nesaf. Roedd ymatebwyr Asiaidd yn llai tebygol o ddweud y byddent yn cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn y flwyddyn nesaf naill ai'n unigol (40%; gweler ffigur 6) neu fel rhan o grŵp (19%; gweler ffigur 7), o gymharu ag ymatebwyr Du. Yn wir, dywedodd dros hanner yr ymatebwyr Du y byddent yn cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn ystod y 12 mis nesaf fel unigolyn (gweler ffigur 6) adyweddodd 45% y byddent yn cymryd rhan fel grŵp (gweler ffigur 7). Mewn cyferbyniad, roedd ymatebwyr o dreftadaeth Asiaidd yn fwy tebygol o ddweud y byddent yn cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol dŵr agored yn y 12 mis nesaf (21%), o gymharu ag ymatebwyr Du (15%).

Roedd y gwahaniaeth rhwng grwpiau ethnig yn llai pan ofynnwyd iddynt am y tebygolrwydd o gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol y tu allan i'r DU. Yn wir, dywedodd 40% o ymatebwyr Asiaidd a 43% o ymatebwyr Du y byddent yn debygol neu'n debygol iawn o gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol y tu allan i'r DU.

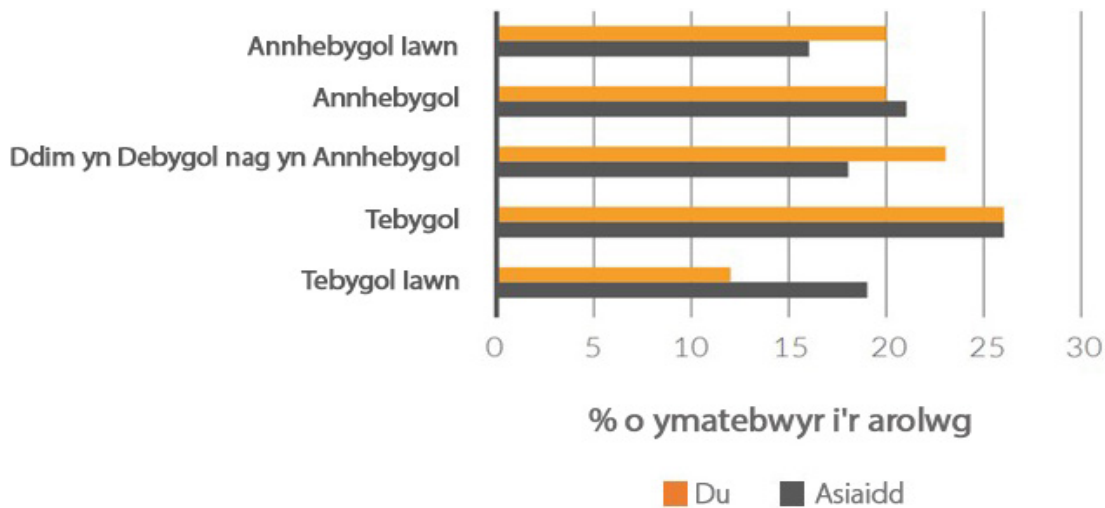
Holwyd yr ymatebwyr hefyd am eu hymwybyddiaeth o'r gweithgareddau dyfrol a gynigir yn eu hardal leol. Roedd 92% o ymatebwyr Du yn gallu nodi o leiaf un gweithgaredd dyfrol a oedd ar gael iddynt, o gymharu ag 87% o ymatebwyr Asiaidd. Roedd yr ymatebwyr ynfwyaf ymwybodol o nofio (90%), aerobeg dŵr (32%), canŵio (17%), caiacio (17%), pysgota (16%), rhwyfo (16%) a phlymio (13%).



Ffigur 6: Ymatebion yr arolwg i'r cwestiwn 'pa mor debygol ydych chi o gymryd rhan mewn nofio neu weithgaredd dyfrol dros y 12 mis nesaf?'



Ffigur 7: Ymatebion yr arolwg i'r cwestiwn 'pa mor debygol ydych chi o gymryd rhan mewn nofio neu weithgareddau dyfrol fel rhan o grŵp dros y 12 mis nesaf?'



## Ffactorau Gwthio a Thynnu

**Gofynnwyd cyfres o gwestiynau i ymatebwyr yr arolwg am ffactorau personol, diwylliannol, economaidd-gymdeithasol a strwythurol a allai effeithio ar eu hymwneud â nofio a gweithgareddau dyfrol eraill.**



***Bu bron i mi foddi mewn pwll nofio cymunedol lleol yn llawn o blant ysgol eraill... doedd yr achubwr bywyd ddim yn talu sylw. Felly, na, dydw i ddim yn nofio!***

(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)



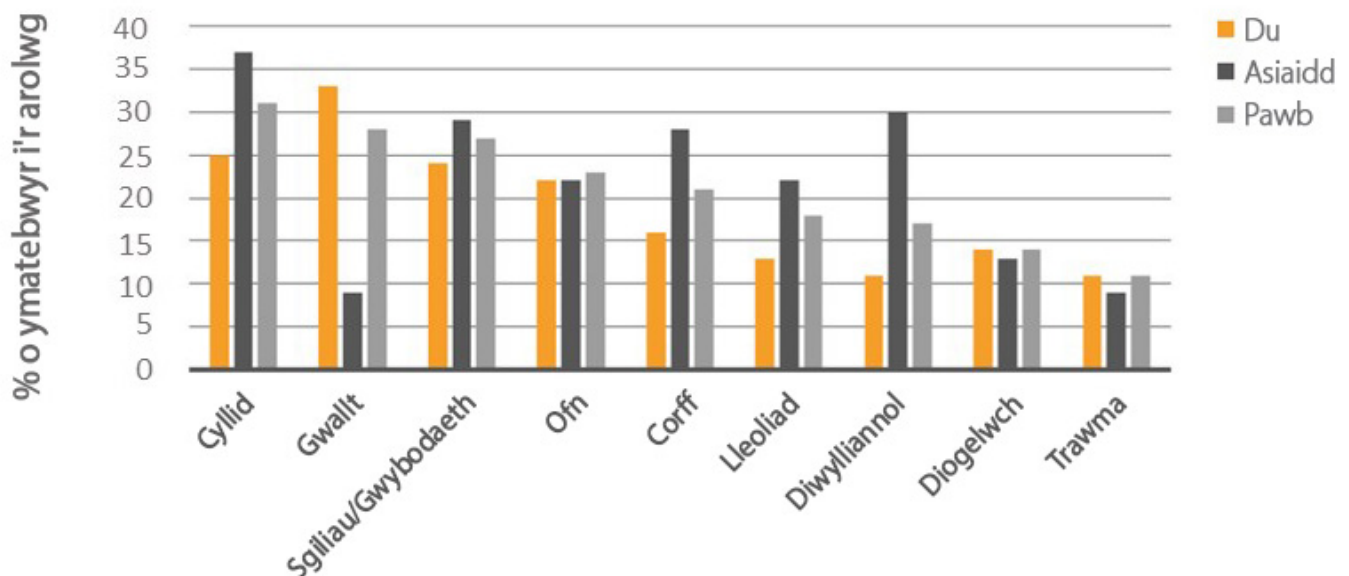
***Yr unig wir rwystr i fi yw nad wyf yn gallu nofio.***

(Du Prydeinig, Benyw, Swydd Efrog)

Yn gyffredinol, nododd ymatebwyr mai cyllid, gwallt, a sgiliau a gwybodaeth ddyfrol oedd y rhwystrau mwyaf arwyddocaol i gyfranogiad mewn gweithgaredd dyfrol (gyda 31%, 28% a 27% o gyfranogwyr yn dewis y ffactorau hyn, yn y drefn honno; gweler ffigur 8). Pan ofynnwyd iddynt am aquaffobia, dywedodd 44% o'r ymatebwyr bod ganddynt ofn dŵr a dywedodd 34% eu bod nhw (neu rywun yn eu teulu) wedi profi digwyddiad dyfrol trawmatig.

Er bod pedwar o'r pum ffactor uchaf a oedd yn effeithio ar gyfranogiad dyfrol yr un fath ar gyfer ymatebwyr Du ac Asiaidd (h.y., ofn, y corff, sgil/gwybodaeth a chyllid), roedd amrywiad yn bodoli o ran y graddau yr oedd y ffactorau hyn yn rhwystrau (gweler ffigur 8). Yn wir, roedd ymatebwyr Asiaidd yn nodi cyllid yn fwyaf cyffredin fel rhwystr (37%), ac yna ffactorau diwylliannol (30%); mewn cyferbyniad, nododd ymatebwyr Du mai ffactorau cysylltiedig â gwallt oedd y rhwystr mwyaf (33%) a nhw oedd y lleiaf tebygol o nodi ffactorau diwylliannol fel rhwystr i gyfranogiad dyfrol.

**Ffigur 8: Ymatebion arolwg yn ôl ethnigrwydd i'r cwestiwn 'pa ffactorau sy'n effeithio ar eich cyfranogiad mewn gweithgaredd dyfrol?'**



Pan ofynnwyd iddynt am ffactorau a fyddai'n cynyddu eu cyfranogiad mewn gweithgaredd dyfrol, nododd tua thraean o'r ymatebwyr fod angen sgiliau dyfrol gwell arnynt (37%), mwy o wybodaeth am weithgarwch dyfrol (36%), a chynrychiolaeth mewn marchnata (32%; gweler y ffigur 9). Dywedodd y cyfranogwyr hefyd y byddai grwpiau nofio seiliedig ar gyfeillgarwch yn annog cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol (34%).

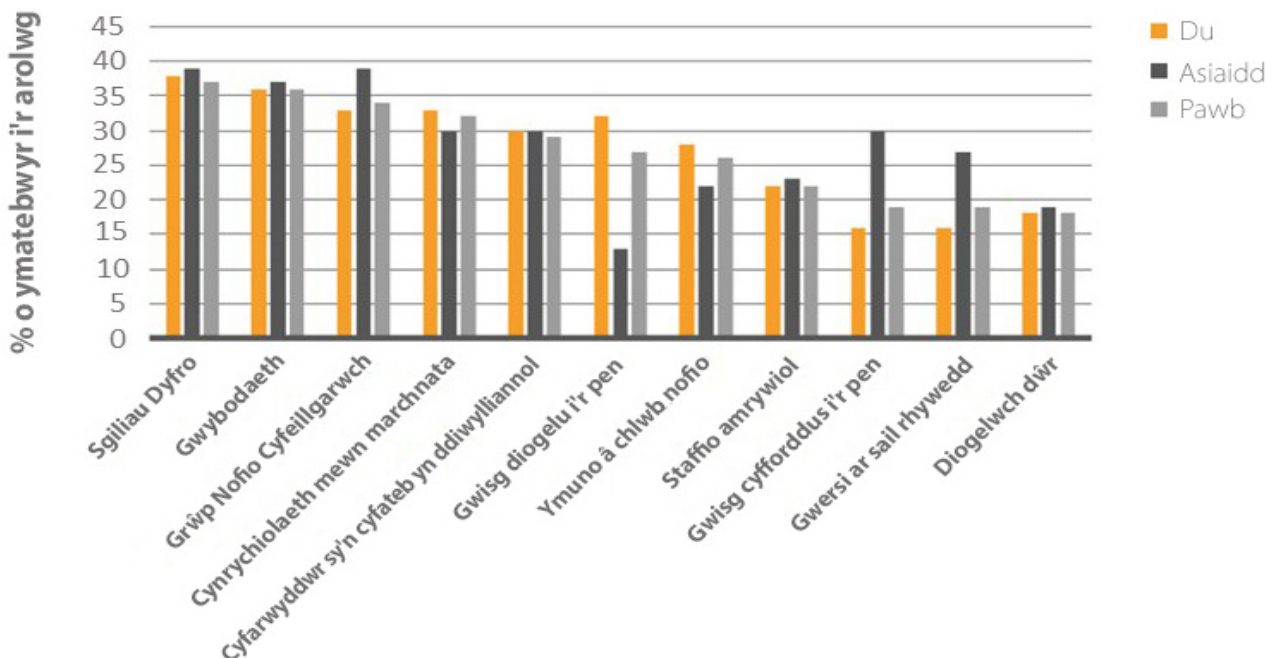


**Mae cynrychiolaeth yn bwysig a byddai'n ein hannog i fynd. Fodd bynnag, yn gyffredinol, mae ymdrech nofio - o wallt, cawodydd wedyn, croen sych a blinder - [yn golygu] nad dyma'r ymarfer mwyaf apelgar i gymryd rhan ynddo.**

(Cymysg - Du Affricanaidd a Gwyn, Gwryw, Gogledd Orllewin Lloegr)

Roedd ymatebwyr Asiaidd bron ddwywaith yn fwy tebygol nag ymatebwyr Du o ddweud bod gwisg nofio gyfforddus a gwersi nofio ar sail rhywedd yn ffactorau pwysig a fyddai'n cynyddu eu cyfranogiad (gweler ffigur 9). Roedd ymatebwyr du bron deirgwaith yn fwy tebygol (32%) o nodi penwisgoedd amddiffynnol fel ffactor pwysig wrth annog cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol; mae hyn yn cyd-fynd â'r canfyddiad blaenorol bod ymatebwyr Du yn fwy tebygol o nodi gwallt fel rhwystr i ymgysylltu.

Ffigur 9: Ymatebion yr arolwg yn ôl ethnigrwydd i'r cwestiwn 'pa ffactorau fyddai'n eich helpu i gynyddu eich cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol?'



# Fforwm, Cyfweiliad, a Chanfyddiadau Blwch Testun Agored



Fe wnaeth yr ymatebion i'r fforwm, y cyfweiliadau a'r blychau testun agored ddatgelu amrywiaeth o brofiadau dyfrol a nodwyd nifer o rwystrau i ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr.

Mae'n bwysig nodi nad oedd nifer o'r rhwystrau i weithgareddau dyfrol a sefydlwyd mewn fforymau a chyfweiliadau yn benodol i ethnigrwydd neu ddiwylliant ac efallai'n wir fod poblogaeth ehangach y DU yn eu profi. Yn ogystal, er bod y cwestiynau'n ymwneud â gweithgareddau dyfrol a bod diffiniad wedi'i roi i'r holl ymatebwyr, roeddent yn aml yn meddwl am y cwestiynau o ran amgylcheddau nofio ac amgylcheddau pwll.

Nodwyd yr 11 thema ganlynol:

<b>1</b>	Profiadau Cynnar
<b>2</b>	Ymgysylltiad Rhieni
<b>3</b>	Ymwybyddiaeth o Ddiogelwch Dŵr
<b>4</b>	Diffyg Sgiliau Dyfrol
<b>5</b>	Ymwybyddiaeth o Weithgareddau Dŵr
<b>6</b>	Ofn y Dŵr
<b>7</b>	Diwylliannau Dyfrol
<b>8</b>	Y Corff, y Gwallt a'r Croen
<b>9</b>	Rhwystrau Economaidd-gymdeithasol, Strwythurol ac Ymarferol
<b>10</b>	Stereoteipiau ac Amlygrwydd
<b>11</b>	Canfyddiadau Dyfrol

## 1) Profiadau Cynnar

Mewn fforymau a chyfweiliadau, roedd ymatebwyr yn aml yn defnyddio profiadau yn ystod plentyndod a lywiodd eu hagweddau at nofio; yn arbennig, soniwyd yn aml am brofiadau o fewn eu teulu a gwersi nofio mewn ysgolion cynradd (gweler dyfyniadau 1.1, 1.2).

Fe wnaeth cyfran sylweddol o'r cyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn gallu nofio siarad am ymgysylltu'n gynnar a rôl eu teulu (1.3). Yn wir, amlygodd cyfranogwyr fod eu datblygiad nofio a'u hyder o amgylch y dŵr wedi'i lunio gan y ffaith bod eu rhieni eisiau iddynt ddysgu nofio. Yn ogystal, fe wnaeth cyfranogwyr a oedd â rhieni neu aelodau o'r teulu a oedd yn eu hannog i nofio siarad am gymryd rhan ehangach mewn gweithgareddau dyfrol ac roeddent yn teimlo bod y sgil wedi'i throsglwyddo iddynt (1.4); fodd bynnag, lleiafrif oedd y cyfranogwyr a gafodd y profiad hwn. Yn ddiddorol, cyfranogwyr o gefndiroedd ethnig cymysg oedd fwyaf tebygol o drafod profiadau dyfrol cynnar cadarnhaol yn cael eu blaenoriaethu gan eu teulu.

“ **Wedi dysgu nofio yn ifanc. Rwy'n dod o deulu o nofwyr. Rwy'n teimlo'n hyderus yn fy ngwybodaeth.**

(Asiaidd o Ddwyrain Asia, Benyw, Llundain)

“ **Rwyf wedi bod yn nofiwr brwd iawn ers bod yn ifanc. Mae fy mam hefyd yn dod o bentref pysgotwyr yn ei gwlad enedigol lle mae pawb yn fedrus wrth nofio o dan y dŵr.**

(Cymysg - Asiaidd a Gwyn, Anneuaidd, Llundain)

“ **Dysgais i nofio pan oeddwn i oddeutu 3 oed a dw i ddim wedi stopio ers hynny. Rwy'n teimlo y gallaf gadw fy hun yn ddiogel ac o bosibl cadw lygad am bobl eraill.**

(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)

“ **Fe wnaeth mam yn siŵr ein bod ni'n dysgu nofio fel plant Du. Felly, rwyf wedi bod yn y dwr o'r amser dw i'n gallu cofio...3 oed i fyny!**

(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)

“ **Ces i wersi nofio pan o'n i'n blentyn, ac fe ddysgodd fy Mam (Du Caribiaidd) i mi sut i nofio o oedran ifanc hefyd. Fel rhan o'r gwersi hyn, byddem yn ymdrin â beth i'w wneud os ydych yn bodd, yn nofio mewn dŵr dwfn, sut i arnofio, sut i godi i'r wyneb yn ddiogel, a sut i gynnal rhywun yn y dŵr yn ôl i'r draethlin.**

(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, Swydd Efrog)

Roedd y cyfranogwyr a siaradodd am brofiadau cynnar cadarnhaol yn fwy tebygol o fod â pherthynas gadarnhaol â nofio fel oedolyn). Yn ogystal, fe wnaeth y rhan fwyaf o gyfranogwyr a oedd yn rhannu eu bod yn nofwyr rheolaidd neu hyderus siarad am ddysgu yn ystod plentyndod cynnar a pharhau i nofio i fod ym myd oedolion (1.5). Mewn sawl achos, roedd yr ymatebwyr hefyd wedi ennill cymwysterau nofio amrywiol.





**“ Rwy’n hyderus gyda diogelwch dŵr, oherwydd gwnes i hyd at lefel achubwyr bywyd pan oeddwn yn yr ysgol, a chanwio ac ati yn fy ardegau. . Rwyf hefyd wedi gwneud cwrs cymhwyster sgwbblymio llawn yn y môr, gyda theori ac ymarfer, gan gynnwys diogelwch dŵr ac mae gen i ofn iach o bŵer y môr a dŵr yn gyffredinol felly nid wyf yn cymryd risgiau annoeth mewn dŵr.**

(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Anneuaidd)

**“ Nid oedd y gwersi nofio a ddarparwyd yn yr ysgol o lawer o ddefnydd... ni fyddwn i’n gwybod llawer oni bai fy mod yn mynd allan o fy ffordd i ddysgu a dod yn achubwr bywyd yn 16 oed. Dim ond oherwydd roeddwn i’n gallu nofio y gallwn i wneud hyn, a thalodd fy rhieni am fy ngwersi.**

(Du Affricanaidd, Gwryw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)

Mewn cyferbyniad, er bod cyfranogwyr nad oeddent yn hyderus wrth nofio yn cofio dysgu nofio yn ystod plentyndod, roeddent yn aml yn rhannu mai dim ond yn yr ysgol oedd hyn ac nad oeddent yn parhau ag ef fel gweithgaredd rheolaidd yn ystod eu plentyndod neu eu blaenlencyndod (1.6, 1.7, 1.8). Yn ddi-ddorol, roedd mwy o amrywiaeth o gefndiroedd ethnig ymhlith ymatebwyr yr oedd eu profiadau cynnar wedi cael effaith negyddol ar eu hymgysylltiad. Er gwaethaf y profiadau negyddol hyn, roedd llawer yn dal i deimlo bod dysgu nofio yn ystod plentyndod yn bwysig (1.9).

**“ Dydw i ddim yn hyderus ynghylch 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.**

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

### Thema 1: Tabl Dyfyniadau

**1.1** Rwy’n hyderus yn y dŵr oherwydd i mi gael llawer o wersi a phrofiad gyda nofio fel plentyn. (Cymysg - Asiaidd a Gwyn, Gorllewin Canolbarth Lloegr)

**1.2** Cefais fy nysgu i nofio o fy Ysgol Fabanod ac lau ac rwyf wedi parhau i nofio hyd at heddiw. Roeddwn wedi cael fy addysgu i achub bywydau a sut i droedio dŵr; roedd yn golygu nofio mewn dillad a chymryd rhan mewn achub person arall o'r dŵr. (Du Prydeinig, Benyw, Swydd Efrog)

**1.3** Fe wnes i lawer o wersi nofio yn blentyn ac roedd fy nhad yn achubwr bywyd pan oedd yn iau, felly dysgodd i ni'n dau sut i fod yn ddiogel yn y dŵr. (Americanaidd Lladin, Gwryw, Llundain)

1.4

Fe wnaeth fy mam, sy'n Tsieineaidd ac nad yw'n ystyried ei hun yn nofiwr hyderus, fy nghofrestru mewn gwersi nofio o tua 3 oed. Roeddem mewn sefyllfa ariannol freintiedig ar y pryd ac yn gallu fforddio gwneud hynny, ac roeddwn i hefyd yn byw mewn ardal lle roedd gweithgareddau dŵr yn hygyrch. Roeddwn i wrth fy modd yn nofio a phlymio pan oeddwn i'n blentyn, a chymerais ran mewn cystadlaethau nofio tan oddeutu 11 oed. *(Cymysg - Asiaidd a Du, Benyw, Llundain)*

1.5

Cefais wersi pan oeddwn i'n blentyn. Rwy'n gyfforddus gyda nofio a'r camau arferol i'w cymryd os ydw i wedi cwmpo mewn dŵr. Erioed wedi teimlo'n anniogel wrth nofio. *(Du Caribiaidd, Gwryw, Gogledd-orllewin Lloegr)*

1.6

Dydw i ddim yn teimlo'n hyderus ynghylch diogelwch dŵr oherwydd mae tipyn o maser wedi mynd heibio ers i mi gymryd gwersi (ysgol gynradd!). *(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)*

1.7

Nid wyf wedi gallu cadw i fyny â gwersi nofio y tu hwnt i oedran ysgol elfennol ac felly, nid wyf yn teimlo'n gyfforddus nac yn ddigon ymwybodol o reolau diogelwch dŵr. *(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)*

1.8

O fy mhrofiad personol es i ysgol gynradd oedd yn bennaf yn Ddu a chawsom addysg diogelwch dŵr. Rwy'n credu mai'r chwalfa i mi oedd ar ôl ysgol gynradd pan nad oedd nofio'n orfodol. *(Du Caribiaidd, Benyw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*

1.9

Mae angen i ni wneud yn siŵr bod pobl yn gallu nofio fel plant oherwydd yn aml nid yw oedolion yn neidio allan ac yn gwneud pethau newydd. *(Asiaidd o Dde-ddwyrain Asia, Benyw, Dwyrain Lloegr)*



## 2) Ymgysylltiad Rhieni

Fe wnaeth rhieni drafod dro ar ôl tro fod cael plant bach wedi eu harwain i ailafael mewn nofio ac wedi tanio diddordeb o'r newydd mewn dysgu nofio neu wella eu gallu nofio. Roedd rhieni'n rhannu'n aml fod tri rheswm am iddynt ymwneud â gweithgareddau dyfrol ers cael plant: 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.

**“ Rwy'n ymwybodol o rai gweithgareddau dyfrol yn fy ardal gan fy mod wedi annog a chefnogi fy merch 9 oed i fynychu gwersi nofio. Nid wyf am iddi sylweddoli am fy ofn. Rwy'n teimlo'n fwy diogel os wyf yn y pen bas ac yn gallu cyffwrdd â'r ddaear; dw i ddim erioed wedi bod yn hyderus mewn dŵr dwfn.**

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

**“ Rwy'n gwybod mwy am yr hyn sydd ar gael nawr oherwydd rwy'n mynd â fy mhlant i nofio. Mae'n bwysig i mi eu bod yn dysgu.**

(Asiaidd Prydeinig, Benyw, Llundain)

Roedd yn ymddangos mai pryderon y cyfranogwyr am ddiogelwch eu plant oedd y prif gatalydd ar gyfer ymgysylltu ac arweiniodd hyn at rieni'n cynyddu eu

hymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr a magu mwy o ddiddordeb mewn ymgysylltu â chyfleusterau nofio fel teulu (2.1). Er bod llawer o gyfranogwyr yn awyddus i'w plant ddod yn nofwyr hyderus, roedd hyn yn arbennig o wir ymhlith rhieni a oedd yn pryderu am ddiogelwch eu plant (2.2, 2.3, 2.4).

Dywedodd cyfranogwyr eraill fod nofio yn amser pwysig i ffwrdd oddi wrth y plant, lle gallent ymlacio a chanolbwyntio ar eu hunain (2.5). Er enghraifft, roedd mamau Mwslimaidd o dras Asiaidd a Du yn aml yn cyfeirio at ddysgu nofio fel rhywbeth sy'n rhoi grym ac amser iddyn nhw eu hunain. Roedd gan y mamau hyn i gyd ddau neu fwy o blant a buont yn trafod defnyddio nofio fel gweithgaredd cymdeithasol, ffitrwydd a lles. Er bod y menywod hyn i gyd yn cyrchu gofod pwll, roedd ganddynt lefelau amrywiol o hyder a sgil; dywedodd rhai eu bod yn nofwyr hyderus ac yn ymarfer yn y pwll, tra bod eraill yn sôn am ddefnyddio'r pwll i ymlacio, arnofio, magu hyder yn y dŵr a threulio amser gyda grŵp cymdeithasol i ffwrdd o'u cyfrifoldebau beunyddiol.

**“ Fel mamau rydyn ni bob amser yn gwneud pethau dros bobl eraill. Dechreuais nofio eto i gollu pwysau ar ôl cael fy mabanod ac rwy'n teimlo wedi fy adfywio gymaint wedyn... Dydw i ddim bob amser yn cael mynd (fel menyw Fwslimaidd mae llawer o bethau i feddwl amdanynt cyn mynd i nofio), ond pan dw i'n mynd dw i'n mwynhau'n fawr.**

(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)

## Thema 2: Tabl Dyfyniadau

<b>2.1</b>	Rwy'n hoffi darllen amdano oherwydd mae fy mhlant wrth eu bodd yn nofio ac rwyf am fod yn barod pan fyddwn ni'n nofio ar wyliau. ( <i>Du Affricanaidd, Benyw, Dwyrain Canolbarth Lloegr</i> )
<b>2.2</b>	Dysgwyd pethau sylfaenol i ni fel plant, ac rwy'n dysgu'r pethau hynny i'm plant oherwydd rydw i am iddyn nhw fod yn ddiogel. Nawr maen nhw'n gwneud gwersi nofio, felly maen nhw'n cael y wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw. ( <i>Cymysg - Asiaidd a Du, Gwryw, Llundain</i> )
<b>2.3</b>	Rwyf wedi dysgu nofio a hefyd wedi mynd â'r ddau blentyn i wersi nofio lle buont yn trafod diogelwch dŵr, dysgu sut i arnofio, ac ati ( <i>Du Prydeinig, Benyw, Dwyrain Canolbarth Lloegr</i> )
<b>2.4</b>	Fe wnaeth mam yn siŵr ein bod ni'n cymryd gwersi pan oedden ni'n blant. Mae mam yn nofiwr da ac roedd hi am sicrhau ein bod ni'n nofwyr da hefyd. Bydda i'n gwneud yr un peth gyda fy mhlant i. Torri'r stereoteip. ( <i>Du Prydeinig, Benyw, Llundain</i> )
<b>2.5</b>	Oherwydd amserlennu mae'n rhaid i mi ddewis rhwng mynd â'r plant i nofio neu fynd fy hun. Weithiau dw i'n mynd dim ond oherwydd dw i angen yr amser. Mae'n amser i mi. Dw i wir yn mwynhau bod yn y dwr. ( <i>Du Affricanaidd, Benyw, De-ddwyrain Lloegr</i> )

### 3) Ymwybyddiaeth o Ddiogelwch Dŵr

Roedd cyfranogwyr yn aml yn rhannu eu bod yn teimlo nad oedd ganddynt yr adnoddau i ymwneud â gweithgareddau dyfrol, oherwydd pryderon am eu gwybodaeth ynghylch diogelwch dŵr (3.1, 3.2, 3.3).

Yn ystod fforymau, cyflwynwyd arwyddion diogelwch dŵr i gyfranogwyr. Dywedodd llawer o gyfranogwyr nad oeddent wedi gweld yr arwyddion o'r blaen gan geisio penderfynu beth oedd eu hystyr. Yn aml byddai hwn yn arwain at sgysiau am ba mor aml roedd cyfranogwyr yn chwilio am wybodaeth diogelwch dŵr pan oeddent mewn amgylcheddau dyfrol. Fe wnaeth sawl cyfranogwr drafod arwyddion diogelwch dŵr

mewn pyllau nofio; roedd y rhan fwyaf o bobl yn gyfforddus yn dod o hyd i'r arwyddion hyn ac yn teimlo ei fod yn "hawdd eu darllen ac o fewn golwg". Fodd bynnag, roedd rhai ymatebwyr yn teimlo y gallai fod mwy o arwyddion yn gyffredinol. Pan ofynnwyd iddynt ystyried ffynonellau eraill o wybodaeth am ddiogelwch dŵr ac amgylcheddau dyfrol eraill, roedd cyfranogwyr yn aml yn rhannu nad oeddent wedi meddwl am geisio cael gwybodaeth diogelwch dŵr, ond fe wnaethon nhw ddweud, pe byddai angen, y byddent yn edrych ar-lein. Soniodd cyfranogwyr eraill am ymgysylltu â staff er gwybodaeth (3.4).

**“ I mi, rwy'n credu [bod dod o hyd i wybodaeth diogelwch dŵr] yn dibynnu'n llwyr ar y lleoliad. Mae rhai lleoedd yn darparu gwybodaeth ddiogelwch dda. Ond rwy'n credu bod y rhan fwyaf yn tybio y bydd gennych chi'r wybodaeth honno eisoes.**

(Cymysg - Asiaidd a Gwyn, Anneuaidd, Llundain)

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

(Asiaidd Prydeinig, Gwryw)

(3.6) a gwybodaeth i rieni a phlant. Fodd bynnag, roeddent yn teimlo bod angen i hyn fod ar wahân i gyrchu pyllau neu fannau dŵr am hwyl.

**“ Mae angen rhagor o wybodaeth/posteri ac ati ar sut i gadw'n ddiogel mewn dŵr, boed mewn pwll nofio (pen bas a dwfn) neu ddŵr agored... (e.e., beth i'w wneud pan ydych chi'n mynd i banig, pan yw dŵr yn mynd yn arw, pan ydych chi ymhellach allan o tir na'r disgwyl).**

(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)

**“ Dydw i ddim yn gwybod sut i aros yn ddiogel yn y dŵr oherwydd dw i ddim wedi cael llawer o brofiad gyda nofio. Yr unig nofio dw i'n ei wneud yw ar gyfer hamdden, felly dw i ddim wedi cael cipolwg ar ddiogelwch dŵr.**

(Asiaidd o Dde Asia, Benyw, Swydd Efrog)

Cododd y cyfranogwyr hefyd yr angen am wybodaeth ar sut i ymateb i sefyllfaoedd mewn amgylcheddau dyfrol gwahanol (er enghraifft, dŵr agored, dyfroedd llanw a gwahanol ddyfnderoedd dŵr; 3.5), yn ogystal â mynediad gwell at addysg diogelwch dŵr

Ar y cyfan, roedd cyfranogwyr yn pryderu am absenoldeb ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr (3.7) ac yn aml nid oeddent wedi cydnabod diogelwch dŵr fel sylfaen wybodaeth benodol y gellid ei datblygu ar wahân i ddysgu nofio.

### Thema 3: Tabl Dyfyniadau

**3.1**

Nid wyf erioed wedi gorfod ystyried bod yn ddiogel yn y dŵr felly dw i ddim yn gwybod beth fyddai'n rhaid i mi ei wneud. (Du Affricanaidd, Benyw, De-orllewin Lloegr)

**3.2**

Dw i ddim yn hyderus ynghylch beth i'w wneud os byddaf yn 'mynd i broblemau' yn y dŵr. (Du Affricanaidd, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)

**3.3**

Fyddwn i ddim yn gwybod sut i aros yn ddiogel yn y dŵr na nofio. I've all but Dw i bron wedi anghofio unrhyw wersi oherwydd osgoi nofio cyhyd. *(Cymysg - Du ac Asiaidd, Gwryw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*

**3.4**

Pe byddai angen gwybodaeth diogelwch dŵr arnaf, byddwn yn gofyn i'r staff. Rwy'n meddwl ei bod ar gael mewn pyllau nofio, ond rwy'n credu y byddai'r staff yn dweud wrthyf os nad oedd rhywbeth yn ddiogel. *(Du Arall, Gwryw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*

**3.5**

Dw i'n gwybod sut i gadw fy hun yn ddiogel mewn pwll, ddim mor siwr am nofio mewn dŵr agored. *(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)*

**3.6**

Dw i ddim wedi dod o hyd i unrhyw hyfforddiant diogelwch dŵr yn lleol er gwaethaf edrych fel mater o drefn am wersi nofio i oedolion yn fy ardal nad oes ganddyn nhw restr aros hir. *(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)*

**3.7**

Dw i ond yn aros ac yn gofalu am y bagiau ar y traeth. Dydw i ddim yn mynd yn y dŵr. Dydw i ddim yn hyderus i fynd yn y dŵr. Does dim digon o wybodaeth am ddiogelwch dŵr mewn gwirionedd. Fyddwn i ddim yn gwybod sut i achub fy hun. *(Du Prydeinig, Gogledd-orllewin Lloegr)*



## 4) Diffyg Sgiliau Dyfrol

Er gwaethaf dweud eu bod yn gallu nofio, roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo bod eu gallu corfforol a'u sgiliau dyfrol yn gyfyngedig ac yn cyfyngu ar sut y gallent ymgysylltu â phyllau nofio ac amgylcheddau dyfrol eraill (4.1). Roedd eraill yn timlo bod methu â gallu nofio yn atal neu'n rhwystro eu hymgysylltiad dyfrol (4.2, 4.3).

Wrth ddisgrifio sut y gwnaethon nhw ymdopi â'u sgiliau dyfrol cyfyngedig, roedd cyfranogwyr yn cyfeirio'n aml at aros 'ar ymyl y pwll' neu yn y 'pen bas', sy'n datgelu ffocws ar byllau nofio (4.4, 4.5). Yn ogystal, i rai cyfranogwyr arweiniodd eu diffyg sgiliau dyfrol at osgoi dŵr dwfn yn gyfan gwbl (4.6, 4.7). Pan ofynnwyd iddynt feddwl yn ehangach am fannau dŵr agored, roedd rhai cyfranogwyr yn rhannu pryderon am eu sgiliau ac yn teimlo eu bod yn annigonol ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol (megis nofio, canŵio, syrffio a rafftio) mewn amgylcheddau dŵr agored (4.8).

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

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

Er eu bod yn pryderu am eu sgil dyfrol, roedd llawer o gyfranogwyr yn fodlon cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol dramor. Mewn rhai fforymau, roedd rhai cyfranogwyr yn gallu nodi'r risg yr oedd hyn yn ei achosi i'w

diogelwch, ond nid oedd llawer yn ymwybodol o'r peryglon posibl.

**“ Rwy'n mynd yn y dŵr pan wyf yn mynd ar wyliau, ond nid yn y DU mewn gwirionedd. Dydw i ddim yn gwybod sut i nofio felly fyddwn i ddim jest yn mynd i'r pwll.**

(Asiaidd Arall, Gwryw)

Fe wnaeth cyfranogwyr amlygu'n rheolaidd yr angen am weithgarwch dyfrol parhaus yn ystod plentyndod a thu hwnt. Roedd hyn oherwydd bod eu diffyg ymgysylltu yn ystod byd oedolion yn cael ei ategu gan eu lefel sgiliau cyfyngedig, a oedd yn aml yn deillio o ymyrraeth i'w profiad dysgu dyfrol. Yn aml, roeddent wedi dechrau dysgu sut i nofio yn yr ysgol gynradd, ond ni wnaethant ddatblygu cymhwysedd cyn i wersi orffen neu nid oeddent yn gallu parhau â gwersi neu ymgysylltiad dyfrol am amrywiaeth o resymau, gan arwain at ddiffyg sgiliau (4.9, 4.10, 4.11).

Ymhellach, roedd cyfranogwyr yn aml yn cyfuno gwybod sut i nofio yn ddamcaniaethol, neu ar ôl cael profiad dysgu dyfrol blaenorol, â gallu nofio'n hyfedr. Er enghraifft, disgrifiodd llawer o gyfranogwyr eu hunain fel nofwyr oherwydd eu bod wedi mynychu gwersi ar ryw adeg yn eu plentyndod; fodd bynnag, roedden nhw naill ai'n rhannu nad oedden nhw'n gallu nofio pan oedden nhw wedi ceisio neu ddim yn teimlo'n ddigon hyderus na chymwys i geisio nofio. Mae hyn yn datgelu'r her o ddiffinio'r hyn y mae'n ei olygu i allu nofio'n gymwys, fel y mae gwaith ehangach y BSA wedi'i amlygu.

Roedd y cyfranogwyr yn awyddus i gael cymorth i wella eu sgiliau dyfrol. Er enghraifft, roedd cyfranogwyr yn aml yn amlygu'r angen am wersi nofio priodol i'r oedran a chyfnodau i oedolion, sesiynau cynefino â nofio, a sesiynau blasu ar gyfer gweithgareddau dyfrol.

**“ Rwy'n credu y dylen ni gael rhywbeth fel sesiwn gynefino yn y gampfa ar gyfer nofio. Rydych chi'n mynd [i'r gampfa] ac maen nhw'n eich dysgu chi sut i ddefnyddio'r holl offer a'ch helpu chi i osod targedau... mae'n ymwneud â bod yn gyfarwydd â phopeth a gwneud yn siŵr eich bod chi'n gwybod beth rydych chi'n ei wneud fel eich bod chi'n ddiogel ... sesiwn neu rhywbeth sy'n fy helpu i ateb fy nghwestiynau cyn i mi fynd yn y dŵr.**

(Du, De Llundain)

#### Thema 4: Tabl Dyfyniadau

**4.1**

Rwy'n poeni pan ydw i'n mynd i'r traeth neu bwl â phen dwfn. Dydw i ddim yn gwybod sut i droedio dŵr na sut i aros yn ddiogel mewn dŵr agored. *(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)*

**4.2**

Alla i ddim nofio a dw i ddim wedi gwneud llawer o weithgareddau dŵr yn fy mywyd; felly, dw i ddim yn teimlo'n ddiogel yn y dŵr. *(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, De-orllewin Lloegr)*

**4.3**

Dydw i ddim yn mynd i byllau oherwydd alla i ddim nofio. Pe gallwn i nofio, byddwn i'n mynd. *(De Asiaidd, Gwryw, Swydd Efrog)*

**4.4**

Mae fy nofio'n hunanddysgedig ac yn wan. Mae bod yn hunan-ddysgedig yn golygu, er bod gen i dechneg, nid oes gen i'r wybodaeth. Dim ond yn y pen bas dw i'n teimlo'n gyfforddus yn nofio oherwydd hyn. Mae fy arddull nofio yn wahanol, felly does gen i'r hyder i nofio mewn dŵr dyfnach. Felly, rwy'n ymddiried ynof fy hun i fod yn ddiogel yn y pen bas rhag ofn. *(Du Caribiaidd, Benyw, Dwyrain Lloegr)*

**4.5**

Rwy'n aros yn y pen bas neu lle gallaf sefyll i fyny oherwydd alla i ddim nofio'n hyderus. *(Asiaidd o Dde Asia, Gwryw)*



**4.6**

Y cyfan dw i'n ei wybod yw cadw draw o ddŵr dwfn oherwydd alla i ddim nofio. *(Du Affricanaidd, Benyw, Gogledd-orllewin Lloegr)*

**4.7**

Dydw i ddim yn hyderus yn fy ngallu i droedio dŵr sy'n golygu pe byddwn i mewn dyfroedd dyfnion, fyddwn i ddim yn hyderus y byddwn i'n gallu cadw fy hun i arnofio yn y dŵr ac yn rhydd rhag mynd i banig. *(Du Prydeinig, Benyw, Cymru)*

**4.8**

Rwyf wedi ceisio dod o hyd i wersi nofio ond does dim rhai ar gyfer fy oedran. Hoffwn i roi cynnig ar weithgareddau eraill, ond rwy'n teimlo bod angen i mi wybod sut i nofio i fod yn hyderus i wneud gweithgareddau dyfrol. *(Du, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*

**4.9**

Fel plentyn cymerais i wersi nofio a phryd bynnag y caf y cyfle ar wyliau rwy'n mynd i'r pwll neu'r môr. Rwy'n teimlo'n ddiogel pan ydw i yn y dŵr ac yn cofio'r hyn a ddysgais o fod yn ifanc, ond does gen i bellach y sgiliau technegol i nofio unrhyw bellter. *(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)*

**4.10**

Yn yr ysgol gynradd dysgais i nofio lawr y ffordd o fan hyn, ond dydw i ddim wedi bod yn nofio ers hynny... Na, fyddwn i ddim yn dweud y galla i nofio nawr. *(Du, Gwryw, Llundain)*

**4.11**

Fe wnaethon ni wersi nofio, ym mlwyddyn 3 neu 4... dysgais i rai pethau ond dim digon i fynd i nofio ar fy mhen fy hun. *(Du Cymysg, Benyw, Llundain)*



## 5) Ymwybyddiaeth o Weithgareddau Dyfrol

Holwyd yr ymatebwyr am eu hymwybyddiaeth o'r gweithgareddau dyfrol oedd ar gael a'r cyfleusterau yn eu hardal leol. Fel yr adlewyrchwyd yn nata'r arolwg, roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn ymwybodol o byllau nofio yn eu hardal leol (5.1). Fodd bynnag, yn aml nid oeddent yn ymwybodol o'r amserlen na'r arlwy dyfrol a ddarparwyd gan eu pwll lleol (5.2).

**“ Rwy'n gwybod ble mae fy mhwl lleol a rhywfaint o'r hyn maen nhw'n ei gynnig, fel bod ganddyn nhw sesiwn i fenywod yn unig. Dydw i ddim wir yn gwybod beth arall maen nhw'n ei wneud.**

(Du Affricanaidd, Benyw)

Nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn ymwybodol o'r clybiau nofio lleol, y manau dŵr agored, a'r amrywiaeth o weithgareddau dyfrol a oedd ar gael iddynt yn lleol ac yn rhanbarthol (5.3, 5.4, 5.5). Er bod y rhan fwyaf o gyfranogwyr yn ymwybodol o wahanol fathau o weithgareddau dyfrol, nid oeddent yn tueddu i gysylltu'r gweithgareddau hyn â'u hardal leol neu hyd yn oed yn y DU (5.6, 5.7). Er enghraifft, mewn fforwm a gynhaliwyd

ym Mwrdeistref Llundain Hackney, dim ond y pwll nofio newydd yn yr ardal yr oedd y cyfranogwyr yn ymwybodol ohono; cawsant sioc o glywed am yr amrywiaeth o weithgareddau dyfrol (gan gynnwys nofio dŵr agored a rhwyfo) sydd ar gael iddynt.

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

(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)

**“ Mae llawer o weithgareddau dyfrol yn dod i fy meddwl ond dw i ddim yn meddwl amdany'n nhw pan ydw i'n meddwl am nofio. Fyddwn i ddim yn gwybod ble i fynd pe byddwn i eisiau gwneud rhywbeth fel rafftio yn Llundain.**

(Du Affricanaidd, Gwryw, Llundain)

### Thema 5: Tabl Dyfyniadau

**5.1**

Gallaf feddwl am 3/4 o ganolfannau nofio ger fy nhŷ sy'n hawdd eu cyrraedd ac am bris rhesymol pe byddai rhywun yn ymwneud â gweithgareddau dŵr.  
(Du Affricanaidd, Gwryw, Llundain)

**5.2**

Mae gen i ddiddordeb mewn dysgu nofio, gan wella fy ngallu'n bennaf, ond does dim byd ar gael i mi mewn gwirionedd. Byddai angen i'r gwersi fod yn fenywod yn unig ac i'r achubwr bywyd fod yn fenyw ond dw i ddim yn wir ymwybodol o unrhyw weithgareddau nofio na chyfleodd i ddysgu nofio fel hyn.  
(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)

**5.3**

Dw i ond yn gwybod bod pyllau nofio, ond dydw i ddim yn gwybod am unrhyw weithgareddau dyfrol eraill yn fy ardal. *(Du Prydeinig, Benyw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*

**5.4**

Mae angen mwy o wybodaeth arnom ar sut i gyrchu dosbarthiadau a gweithgareddau neu ddigwyddiadau mewn ardaloedd lleol. *(Asiaidd Prydeinig, Benyw, Llundain)*

**5.5**

Pe byddai rhywun yn gofyn i mi am gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol, dim ond y pwll nofio y byddwn i'n meddwl amdano. *(Du Prydeinig, Gwryw)*

**5.6**

Pan ydw i'n meddwl am weithgareddau dyfrol, rwy'n meddwl am wyliau a thu allan i'r DU. Yn fy mhen dw i'n dychmygu snorcelu neu syrffio dwr. *(Du Caribiiaidd, Benyw, Llundain)*

**5.7**

Mae angen i ni wella hygrychedd ac ymwybyddiaeth. Er enghraifft, ni fyddai neb yn fy nghymuned yn gwybod nac yn ymwybodol o ganwïo yn ein hymyl. *(Du Affricanaidd, Gwryw, Cymru)*



## 6) Ofn y Dŵr

Yn unol â chanfyddiadau'r arolwg, roedd ofn dŵr yn bwynt trafod cyffredin mewn fforymau a chyfweliadau (6.1); cyfeiriodd ymatebwyr yn aml at ofn yr anhysbys, rhoi eu hwyneb yn y dŵr neu fod mewn dŵr dwfn fel rhesymau dros beidio ag ymgysylltu (6.2, 6.3, 6.4). Siaradodd ymatebwyr yn aml am ofn yn datblygu yn ystod plentyndod ac yn parhau i fyd oedolion (6.5). Roedd yr ymatebwyr hyn fel arfer wedi ymddieithrio o weithgareddau dyfrol yn eu harddegau neu'n gynharach (6.6).

**“ Rwy'n dyfalu oherwydd bod fy mywyd yn iawn heb nofio neu weithgareddau dyfrol, mae'n cadw ofn yr anhysbys yn ei le felly nid oes angen i mi ei gywiro.**

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

Ymhlith ymatebwyr a fynychodd ysgol gynradd yn y DU, roedd llawer yn priodoli eu hofn i gael profiad trawmatig a ddigwyddodd naill ai mewn pwll nofio neu yn ystod gwersi ysgol gynradd. Roedd profiadau andwyol o'r fath wrth ddysgu nofio yn gysylltiedig ag ofn hirsefydlog o ddŵr ym myd oedolion (6.7, 6.8).

**“ 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)

**“ Profais ychydig o drafferth mewn gwers nofio'r ysgol ac fe helpodd un o fy ffrindiau ysgol fi i'r ochr. O'r diwrnod hwnnw rwyf wedi ceisio datblygu fy nhechnegau nofio a hyder yn y dŵr ar bob cyfle.**

(Du Prydeinig, Gwryw, Dwyrain Canolbarth Lloegr)

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; yn arbennig, cyfeiriwyd at straeon am wrthryfela gan gaethweision, boddi yn ystod plentyndod a chredau diwylliannol yn ymwneud â pherygl dŵr (6.9). Eglurodd rhai ymatebwyr fod y syniadau hyn yn cael eu harddel gan eu rhieni a'u bod yn cael eu hysgogi i "dorri'r cylch" (er enghraifft, trwy gymryd camau i oresgyn eu hofnau personol; 6.10), tra bod eraill yn hapus gyda sut mae pethau'n sefyll.

## Thema 6: Tabl Dyfyniadau

<b>6.1</b>	Mae fy ofn wedi fy atal rhag mynychu gwersi nofio yn gyson. <i>(Du Prydeinig, Gwryw, Llundain)</i>
<b>6.2</b>	Dw i ddim yn nofio. Dydw i ddim yn hoffi rhoi fy wyneb yn y dŵr nac o dan ddŵr. Rwy'n cadw draw oddi wrtho. <i>(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)</i>
<b>6.3</b>	Mae ofn yr anhysbys a diffyg gwybodaeth yn fy nghadw i ffwrdd o weithgareddau dyfrol. <i>(De-ddwyrain Asiaidd o Dde-ddwyrain Asia, Gwryw, Gogledd-orllewin Lloegr)</i>
<b>6.4</b>	Rwy'n ofni nofio mewn dŵr sy'n mynd yn ddyfnach. <i>(Asiaidd Prydeinig, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)</i>
<b>6.5</b>	Mae gen i ofn dŵr dwfn gan i mi bron â boddi pan oeddwn i'n iau. <i>(Asiaidd Prydeinig, Benyw, Llundain)</i>
<b>6.6</b>	Ers rhoi'r gorau i nofio yn 18 oed, rwyf wedi bod yn orbyderus iawn ynghylch mynd yn ôl yn y dŵr. Hyd yn oed pan ydw i ar wyliau dw i'n cael fy ngwthio i'r dŵr a dweud y gwir. Dw i ddim wedi ceisio dim i oresgyn y pryder hwn. Ond bydda i'n osgoi mynd i mewn i bwll ar bob cyfrif. Mae hyn wedi fy atal rhag gwneud camp roeddwn i'n ei charu'n fawr. <i>(Du Caribiaidd, Benyw, Swydd Efrog)</i>
<b>6.7</b>	Pan oeddwn i'n 11 oed gwthiodd fy athro Addysg Gorfforol fi yn y pwll mawr yn ystod gwrs. Roeddwn i'n meddwl fy mod i'n mynd i foddli! Ers hynny, rwyf wedi cael yr ofn hwnnw o'r dŵr. Rwyf wedi cymryd gwersi nofio, ond ni chawsant erioed eu cyfeirio i'r ofn hwnnw o ddŵr dwfn. Galla i nofio ond byddai angen rhywfaint o wersi arnaf i fynd i'r afael â'r ofn sydd gennyf. <i>(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)</i>
<b>6.8</b>	Roedd hyfforddwr nofio yn fy ysgol uwchradd a oedd yn gas iawn ac yn anodd mynd ato, ac roedd gen i ofn yn barod, felly fe waethygodd hi hyn. <i>(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)</i>
<b>6.9</b>	Mae mam bob amser wedi dweud cadwch draw o'r dŵr. Roedd ganddi farn eithaf negyddol ohono yn seiliedig ar yr hyn yr oedd hi wedi'i weld wrth dyfu i fyny... Byddai'n dweud "mae pobl yn mynd i'r dŵr a dydyn nhw ddim yn dod yn ôl"...felly nid wyf wedi meddwl llawer am weithgareddau dyfrol. <i>(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)</i>
<b>6.10</b>	Roedd yr ofn yn arfer bod yn llethol. Dros y blynyddoedd dw i wedi cael hypnotherapi sydd wedi helpu – galla i fynd i mewn i bwll heb gael pwl o banig. <i>(Du Prydeinig, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)</i>

## 7) Diwylliannau Dyfrol

Dyweddod ymatebwyr a ddysgodd am nofio a diogelwch dŵr dramor mor wahanol oedd y profiad dyfrol a'r arddulliau addysgu i'w profiadau yn y DU (7.1, 7.2, 7.3). Siaradodd llawer o gyfranogwyr yn gadarnhaol am eu profiad o weithgareddau dyfrol yn eu gwledydd cartref (7.4, 7.5, 7.6); yn wir, dywedodd rhai o'r cyfranogwyr eu bod wedi mwynhau'r profiadau yn eu gwledydd cartref neu leoedd yr oeddent yn byw ynddynt fel plant oherwydd ei fod yn "llai cystadleuol", ac nid oedd y ffocws ar "fanylder, techneg neu chwaraeon". Pwysleisiodd cyfranogwyr eraill fod y diwylliant nofio yn y DU o blaid nofio mewn lonydd a gweithgareddau pwll strwythuredig eraill. Roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo bod nofio mewn lonydd a nofio mewn pyllau yn "ddiflas" ac nad oedd ganddynt "apêl" gweithgareddau dyfrol dramor.

**“ Dysgais sut i nofio yn y Caribî, [ond] pan symudais i Ganada a'r DU roedd yn ymwneud â thechneg i gyd. Doeddwn i ddim yn nofio'n iawn, oherwydd doedd gen i ddim y dechneg roedden nhw'n ei haddysgu. Dechreuais i golli diddordeb mewn nofio. Fe wnes i e 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'n apelio ataf i fynd i nofio, dydy nofio mewn lonydd ddim yn rhywbeth dw i am ei wneud mewn gwirionedd. Fodd bynnag, dw i bob amser yn gwneud gweithgareddau dyfrol pan ydw i ar wyliau. Mae'n hwyl fel grŵp a phan ydw i'n mynd yn ôl adref i'r Caribî.**

(Du Caribiaidd, Gwryw, Llundain)

Dyweddod rhai o'r cyfranogwyr (a oedd yn bennaf o gefndiroedd Caribiaidd) nad oeddent yn nofio yn y DU oherwydd bod y dŵr mewn pyllau ac amgylcheddau dŵr agored yn "rhy oer" (7.7). Tynnodd ymatebwyr o gefndiroedd nofio proffesiynol sylw hefyd at dymheredd y dŵr mewn pyllau fel problem sylweddol ar draws y sector. Rhannodd un ymatebydd ei bod wedi bod yn hyfforddwraig nofio ers dros ddegawd ac roedd wedi gofyn dro ar ôl tro i'r pyllau y bu'n gweithio ynddynt i gynyddu tymheredd y dŵr.

**“ Dw i wedi dweud wrth wahanol byllau dw i wedi gweithio ynddyn nhw ar sawl adeg bod angen iddyn nhw gynyddu tymheredd y dwr. YRydych chi'n gwybod ... mae pobl yn stopio dod pan nad ydyn nhw'n gyfforddus. Allwn i ddim bod wedi pwysleisio hyn mwy.**

(Du, Benyw)

Yn ogystal, roedd llawer o gyfranogwyr, sef y genhedlaeth gyntaf i gael eu geni yn y DU, yn rhannu nad oedd eu cymhwysedd dyfrol a'u hofn o ddŵr yn cael sylw gan eu

rhieni nad oedd, oherwydd eu diwylliant, eu bywydau gwaith prysur a'u cyllid cyfyngedig, yn ystyried nofio na diogelwch dŵr a datblygu sgiliau dyfrol yn flaenoriaeth.

“ **Doedd nofio ddim yn flaenoriaeth i fy rhieni. Bydden ni'n gwneud pethau eraill ar y penwythnos. Roedd y ffocws ar addysg, nid ar ddysgu nofio neu wneud yn siŵr ein bod yn gallu nofio.**

(Du, Benyw)

“ **Nid yw mam yn siarad Saesneg. Efallai os oedd hi, byddai hi wedi clywed neu ddarllen am bwysigrwydd gallu nofio. Ond oherwydd nad yw hi, mae'n debyg nad oedd byth yn mynd i fod yn ffocws... Dydw i ddim yn credu ei bod yn ei weld fel rhywbeth roedd yn rhaid i ni ddysgu ei wneud.**

(Asiaidd, Benywaidd)

## Thema 7: Tabl Dyfyniadau

7.1

Mae fy ngwlad i'n boeth iawn ... ac mae dŵr ar gael yn eang, sy'n ei gwneud hi'n gyffredin iawn i bobl wybod sut i nofio... Yn y DU nid yw'n cael ei wneud o gwbl o gymharu â'm mamwlad, yn arbennig [ymhlith] y rhai sy'n byw yn Llundain, oherwydd yr amgylchedd a ffordd o fyw gwahanol. *(Cymysg - Asiaidd a Gwyn, Benyw, Llundain)*

7.2

Pan ydw i gartref (Gorllewin Affrica a Jamaica) rwy'n nofio llawer ond wrth fyw yn y DU dw i ddim yn ymgysylltu nes i mi fynd adref. Mae tywydd a hylendid y dŵr yn ffactorau. *(Du Affricanaidd, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)*

7.3

Wrth dyfu i fyny, daeth fy addysg nofio i ben mewn ysgol elfennol lle roeddwn i mewn gwlad Affricanaidd o fewn ysgol breifat lle hyrwyddwyd y wybodaeth am nofio. Fodd bynnag, ar ôl bod yn y DU a mynd i ysgol gyfun, nid oedd unrhyw weithgareddau nofio na gweithgareddau Addysg Gorfforol nad oedden nhw'n seiliedig ar y llawr oherwydd y gost ac felly, allwn i ddim cadw i fyny â gwersi nofio a dechreuais ofni bod yn y dŵr. *(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)*

7.4

Dw i ond yn hyderus oherwydd i mi gael fy magu yn Jamaica a mynd i'r traeth bob dydd Sul. Cefais fy addysgu gan fy nhad a oedd yn hunanddysgedig. Ac wedyn ges i wersi mewn pwll yn yr ysgol yn Jamaica. *(Du Caribiaidd, Benyw, Dwyrain Lloegr)*

**7.5**

Wedi bod yn nofio ers amser hir iawn. Cefais fy magu yng Ngwlad Llawer o Dyfroedd, Guyana a chefais fy addysgu'n dda. *(Cymysg - Asiaidd a Du, Gwryw, Llundain)*

**7.6**

Mae chwaraeon dŵr ar gyfer pawb. Hefyd, yn y Caribî (fy nhreftadaeth) mae llawer yn defnyddio ac yn ymgysylltu â dŵr fel ffordd o fyw, e.e., pysgota. *(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)*

**7.7**

Fe ddywedaf wrthy ch pam nad yw pobl yn mynd i nofio, mae hynny oherwydd tymheredd y dŵr. Es i nofio bron bob dydd yn Jamaica, ond dw i byth yn mynd nofio yma. *(Du Caribiaidd, Gwryw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*





## 8) Y Corff, y Gwallt a'r Croen

Roedd pryderon ynghylch preifatrwydd, gwyleidd-dra ac ymwybyddiaeth o'r corff yn fwyaf amlwg ymhlith cyfranogwyr hŷn a'r rhai yr oedd eu barn am wyleidd-dra wedi'i gwreiddio yn eu hymarfer crefyddol (8.1, 8.2, 8.3). Soniodd rhai o'r cyfranogwyr hyn am ddiffyg delweddaeth o bobl mewn dillad nofio yn gorchuddio mwy o'r corff na gwisgoedd nofio safonol; gallai hyn gyfrannu at staff mewn lleoliadau dyfrol yn parhau i fod yn anymwybodol o'r amrywiaeth o ddewisiadau dillad nofio sydd ar gael (fel y burkini).

**“Do, mae'r staff wedi gofyn i mi o'r blaen a menywod eraill dw i gyda nhw ai fy burkini yw'r deunydd cywir, wyddoch chi, neu wedi dweud pethau fel “allwch chi ddim gwisgo hwnna yn y pwll”. Nid yw rhai yn gwybod o hyd y gallwch chi gael gwisgoedd nofio wedi'u gorchuddio fel hynny yn y deunydd cywir.**

(Du Arall, Benyw)

Roedd llawer o'r grwpiau a gymerodd ran yn y fforymau'n teimlo nad oeddent yn cael eu cynrychioli mewn mannau dyfrol ar hyn o bryd a bod angen targedu sesiynau pwll at eu grŵp ethnig, crefyddol neu rywedd penodol (8.4). Yn wir, teimlwyd yn gyffredin y byddai diwallu anghenion penodol grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol yn annog ymgysylltu ac yn lleihau pryderon i grwpiau sydd angen mesurau penodol (8.5, 8.6). Er enghraifft, cytunodd sawl cyfranogwr ar draws y fforymau, wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau

dyfrol neu ddysgu nofio, byddai'n well ganddynt fod o gwmpas pobl eraill o'u cefndir ethnig neu ddiwylliannol.

**“ Mae'n weithgaredd anodd ei gyrchu fel menyw Fwslimaidd oherwydd diffyg dosbarthiadau ar gyfer 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)

**“ Gan nad yw pobl Ddu yn nofio mewn gwirionedd, byddai'n braf ei wneud gyda grŵp o bobl ddu neu leiafrifoedd ethnig eraill oherwydd byddai gennym ni i gyd yr un ofnau, wyddoch chi, byddem ar yr un lefel.**

(Du Caribiaidd, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)

Fodd bynnag, un o'r themâu craidd a oedd yn amlwg o'r adborth hwn oedd pa mor eang oedd anghenion cymunedau amrywiol. Er enghraifft, roedd rhai menywod Du yn bryderus iawn am eu gofal gwallt, ac roedd eraill (menywod Du hŷn yn bennaf) yn pryderu am eu pwysau a siâp y corff; yn ogystal, pwysleisiodd menywod Mwslimaidd yr angen am ystyriaethau diwylliannol (8.7), gan gynnwys dillad nofio gwylaidd a phreifatrwydd. Er bod y ddau grŵp o fenywod yn teimlo ei fod yn bwysig i edrych a theimlo'n dda yn eu dillad nofio, yn ymarferol roedd hyn yn edrych yn wahanol ar gyfer pob grŵp. Serch

hynny, ar draws pob grŵp, roedd yn amlwg bod teimladau tuag at y corff a dillad nofio'n effeithio ar a oedd cyfranogwyr yn teimlo'n hyderus i gyrchu manau dyfrol cyhoeddus, a bod preifatrwydd yn cael ei werthfawrogi.

**“ Rwy'n ymwybodol o fy nghorff weithiau. Os ydw i'n mynd i nofio, rydw i eisiau gallu gwisgo'r bicini neu'r siwt nofio yna sy'n gwneud i mi deimlo'n dda am fy nghorff.**

(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)

**“ Dw i am deimlo'n dda [mewn dillad nofio] hefyd... dw i'n gorchuddio, ond dydw i ddim am edrych yn aflêr a mawr... Er mwyn i mi deimlo'n dda ac yn hyderus, mae angen i mi wybod bod yr amgylchedd yn darparu ar gyfer pobl fel fi a bydd yn golygu menywod yn unig.**

(Du Affricanaidd, Mwslimaidd, Benyw, Llundain)

Yn ogystal, cododd cyfranogwyr Du bryderon yn y ddau fforwm a chyfweliadau am effaith gweithgareddau dyfrol ar wallt a chroen (8.8, 8.9, 8.10). Roedd y pryderon hyn yn ymwneud yn bennaf â phyllau nofio a'r defnydd o glorin. Ymhlith cyfranogwyr

Du, roedd diffyg ymwybyddiaeth o sut i reoli effeithiau clorin ar groen a gwallt. Lle roedd cyfranogwyr yn ymwybodol o gynhyrchion priodol ar gyfer eu croen a'u gwallt, nodwyd bod y cynhyrchion hyn yn tueddu i fod yn ddrytach, a theimlai rhai bod beichiau ychwanegol i fod yn 'ethnegol amrywiol'.

**“ Mae capiau nofio a hufennau a siampŵau a chyflyrwyr, ond maen nhw'n costio mwy neu dydyn nhw ddim ar gael yn hawdd. Alla i ddim cerdded i mewn a phrynu'r cap maint cywir.**

(Du, Menyw Mwslimaidd)

Soniodd rhai cyfranogwyr benywaidd o gefndiroedd Asiaidd hefyd am reoli eu gwallt. Yn wahanol i gyfranogwyr Du, roedd eu pryderon yn ymwneud yn bennaf am ei orchuddio yn y pwll oherwydd ei hyd.

**“ Mae fy ngwallt yn hir iawn. Dydw i ddim yn credu y bydd yn mynd i mewn i gap nofio ac yna byddai'n rhaid i mi dreulio'r holl amser hwnnw yn ei sychu. Mae'n anghyfleus.**

(Asiaidd Prydeinig, Benywaidd)

## Thema 8: Tabl Dyfyniadau

### 8.1

Mae llawer o bobl o fy niwylliant i ddim yn hoffi nofio gyda'r rhyw arall neu ddangos eu corff... yn y DU mae'n anodd cymryd rhan mewn gweithgareddau dŵr oherwydd y rhwystrau hyn felly dydyn ni ddim yn edrych ar ddiogelwch oherwydd ni fydd ei angen arnom os nad ydym yn nofio. (*O'r Dwyrain Canol, Benyw, Cymru*)

8.2	Mae angen i'r cod gwisg fod yn haws ei addasu ac yn haws ei brynu - h.y., burqini, siorts, legins mewn deunydd dillad nofio am gost isel; capiau nofio sy'n fwy ar gyfer menywod ag estyniadau gwallt ac ati. ( <i>Asiaidd Prydeinig, Benyw, De-ddwyrain Lloegr</i> )
8.3	Dim ond 1 neu 2 giwbicl caeedig sydd gan y rhan fwyaf o ganolfannau. Yn bennaf mae ganddyn nhw unedau cawod agored a rennir sy'n ddiwylliannol amhriodol. Felly, yn y pen draw, byddwch yn aros am yr 1 neu 2 giwbicl preifat. ( <i>Asiaidd Prydeinig, Benyw, Dwyrain Lloegr</i> )
8.4	Nid yw pyllau nofio a chanolfannau hamdden yn hwyluso ar gyfer fy nghymuned i - fel sesiynau i fenywod yn unig neu i ddynion yn unig. ( <i>Asiaidd Prydeinig, Gwryw, De-ddwyrain Lloegr</i> )
8.5	Rydyn ni'n byw mewn gwlad amrywiol ac eto mae opsiynau cyfyngedig i gymryd rhan mewn nofio oherwydd rhwystrau crefyddol a mynediad felly mae llawer yn colli allan ar ddysgu am ddiogelwch dŵr. ( <i>O Dde-ddwyrain Asia, Benyw, Cymru</i> )
8.6	Nid oes llawer o gwmpas sy'n diwallu ein hanghenion. Byddai'n rhaid i ni leihau ein meini prawf pe bydden ni am gymryd rhan, ac nid yw hynny'n opsiwn i'r rhan fwyaf ohonom. ( <i>Asiaidd Prydeinig, Benyw, De-ddwyrain Lloegr</i> )
8.7	Rwy'n credu yn ystod y blynyddoedd diwethaf bod llawer o symud wedi bod i fod yn fwy cynhwysol wrth gynnig ac mae ystyriaethau diwylliant yn cael eu hystyried - h.y. hetiau nofio a dillad nofio newydd sy'n cefnogi'ch crefydd neu'ch gwallt ac ati. Mae ond angen iddo gael ei hyrwyddo'n well a dylai gwybodaeth fod ar gael yn haws. ( <i>Cymysg - Asiaidd a Gwyn, Benyw, Dwyrain Lloegr</i> )
8.8	Dw i wedi mynd nofio o'r blaen gyda fy ngwallt mewn plethi, ond mae'n rhaid i chi feddwl bob amser 'beth ydw i'n mynd i'w wneud gyda fy ngwallt'. Mae'n haws peidio â mynd neu wneud rhywbeth arall yn lle hynny. ( <i>Du Prydeinig, Benyw</i> )
8.9	Dydy'r wybodaeth am ofalu am eich gwallt, yn arbennig os yw'n wallt affro naturiol, ar gael. ( <i>Du Caribiaidd, Benyw</i> )
8.10	Roeddwn i wrth fy modd yn nofio a phlymio fel plentyn, a chymerais ran mewn cystadlaethau nofio tan oeddwn i oddeutu 11 oed pan ddylanwadodd cost a diffyg capiau nofio a oedd yn ffitio fy ngwallt ar fy mhenderfyniad iroi'r gorau iddo. Dw i mewn sefyllfa nawr lle gallwn i fforddio dechrau nofio eto, ond mae capiau nofio yn dal yn anghyfforddus iawn oherwydd fy ngwallt. ( <i>Cymysg - Asiaidd a Du, Benyw, Llundain</i> )

## 9) Rhwystrau Economaidd-gymdeithasol, Strwythurol ac Ymarferol

Yn ystod fforymau a chyfweliadau, gofynnwyd i gyfranogwyr am ffactorau cymdeithasol a strwythurol a oedd yn effeithio ar eu cyfranogiad mewn nofio a gweithgareddau dyfrol. Roedd y rhestr o rwystrau a ddisgrifiwyd yn enfawr, ond yn aml yn cynnwys cost gwersi a sesiynau nofio (9.1, 9.2, 9.3, 9.4), ymrwymadau gwaith (9.5), a hygyrchedd gweithgareddau dyfrol (9.6). Yn aml nid oedd y rhwystrau hyn yn gysylltiedig ag ethnigrwydd na diwylliant, ond roedd yn ymddangos bod rhai yn gysylltiedig ag anawsterau byw mewn dinas (9.7).

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

(Cymysg Du Caribiaidd, Benyw, Swydd Efrog)

“**Cawsom ein dysgu i nofio yn yr ysgol ond dyna ni. Roedd y pwll nofio yn rhy bell i barhau ar ôl.**

(Asiaidd o Dde Asia, Benyw, Llundain)

Teimlai llawer o ymatebwyr fod sesiynau nofio priodol yn digwydd yn ystod y dydd pan oeddent yn y gwaith. Teimlai cyfranogwyr eraill

fod lleoliad Roedd pyllau yn ei gwneud hi'n anodd cael mynediad iddynt neu'n anghyfleus ar ôl diwrnod gwaith.

“**Byddwn i'n mynd nofio, ond alla i byth ddod o hyd i sesiwn sy'n gweithio mewn gwirionedd gyda fy niwrnod gwaith.**

(Asiaidd o Dde Asia, Benyw, Gogledd Lloegr)

“**Os ydw i am fynd nofio gyda'r plant mae angen iddo fod ar yr amser sy'n addas i bob un ohonon ni, un o'r sesiynau teulu, ond yna mae'n rhaid i mi feddwl am wylio'r plant i gyd.**

(Du Affricanaidd, Benyw, Llundain)

Roedd rhai cyfranogwyr yn arbennig o bryderus ynghylch sut roedd y rhwystr cost yn atal ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr (9.8). Er bod llawer o ymatebwyr yn y fforymau wedi nodi bod costau aelodaeth a nofio teuluol yn rhwystr i ymgysylltu (9.9), roedd yn amlwg nad cyllid oedd y prif reswm dros beidio â chymryd rhan. Er gwaethaf hyn, nododd rhai ymatebwyr Du fod mentrau sy'n anelu at gynyddu eu cyfranogiad yn gysylltiedig yn aml â gwneud nofio am ddim neu wedi'u gostwng yn sylweddol. Fodd bynnag, esboniodd cyfranogwr arall fod sesiynau am ddim fel arfer ar adegau anaddas, fel yn ystod canol y diwrnod gwaith". Roeddent yn teimlo bod teimlad sylfaenol bod y bobl a allai elwa o sesiynau nofio am ddim yn ddi-waith.

“ **Doedden ni ddim yn gallu ei fforddio pan oeddwn i'n tyfu i fyny, felly wnes i ddim dysgu sut i nofio'n iawn. Dysgais yn yr ysgol ond doedd hynny ddim yn iawn. Doeddwn i ddim yn hyderus, ac yn sicr dw i ddim yn gwybod sut i aros yn ddiogel yn y ddŵr.**

(Du Arall, Llundain)

“ **Maen nhw'n ceisio ein hannog ni i wneud chwaraeon newydd fel nofio trwy ei wneud yn rhad ac am ddim. Dydy hynny ddim yn golygu y byddwn ni'n mynd.**

(Du, Benyw)

### Thema 9: Tabl Dyfyniadau

<b>9.1</b>	Mae'n ddrud iawn archebu gwersi nofio yn fy ardal i. <i>(Du Affricanaidd, Benyw, De-orllewin Lloegr)</i>
<b>9.2</b>	Mae canolfannau hamdden gyda phyllau fel arfer yn ddrytach. <i>(Du Affricanaidd, Benyw)</i>
<b>9.3</b>	Alla i ddim fforddio gwersi nofio i mi fy hun. <i>(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)</i>
<b>9.4</b>	Dyna'r gost, diffyg argaeledd mewn ardaloedd poblog iawn gyda chymunedau amrywiol, a diffyg gweledd ac amrywiaeth y chwaraeon hyn yn y cyfryngau. <i>(Cymysg - Du Caribiaidd a Gwyn, Benyw, Swydd Efrog)</i>
<b>9.5</b>	Mae'n drafferth paratoi ar gyfer gwaith ar ôl nofio yn y bore neu fynd adref ar ôl nofio yn hwyr gyda'r nos, yn arbennig pan yw'n mynd yn oer. <i>(Asiaidd Prydeinig, Benyw, Gogledd-orllewin Lloegr)</i>
<b>9.6</b>	Ces i fy magu yn eithaf agos at ganolfan ddŵr mewn ardal ddiwylliannol amrywiol a byddem yn aml yn defnyddio'r cyfleusterau nofio ar gyfer hamdden yn ein hamser ein hunain fel plant. Byddwn i'n dweud ei fod yn llai hyfyw i fy rhieni/eu cenhedlaeth nhw gan na wnaethon nhw dyfu i fyny gyda chyfleusterau o'r fath ar garreg eu drws. <i>(Du Affricanaidd, Gwryw, Gogledd-orllewin Lloegr)</i>
<b>9.7</b>	Mae pyllau'n cau lle dw i'n byw...ble allwn ni nofio neu hwylio neu badlo sy'n lân yn y ddinas? Fyddwn i ddim yn teithio'n bell ar gyfer sesiynau rheolaidd. <i>(Du Prydeinig, Gwryw, Llundain)</i>

9.8

Rwy'n teimlo nad oes gan y mwyafrif fynediad at addysg seiliedig ar ddŵr, a chyda'r wasgfa incwm maen nhw'n annhebygol o allu talu i nofio neu ddysgu sut i ymgysylltu â dŵr mewn ffordd ddiogel. Dydy rhieni sy'n gweithio'n galed i roi bwyd ar y bwrdd ddim yn gallu fforddio'r cyllid, yr amser a'r lle i gefnogi eu plant trwy nofio.  
(*Du Prydeinig, Gwryw, De-orllewin Lloegr*)

9.9

Mae'r gost wir yn dechrau cronni pan ydych chi'n meddwl am fynd â'r teulu i nofio.  
(*Du Affricanaidd, Gwryw*)

## 10) Stereoteipiau ac Amlygrwydd

Codwyd nifer o stereoteipiau yn ystod yr ymchwil. Yn gyffredin roedd cyfranogwyr Du ac Asiaidd yn teimlo eu bod yn hysbys am heb fod yn gallu nofio (10.1) ac ategwyd hyn gan ffactorau amrywiol, gan gynnwys syniadau yn ymwneud â dwysedd esgyrn (10.2, 10.3). Roedd rhai o'r cyfranogwyr yn pryderu y byddai hyn yn gwneud iddynt sefyll allan mewn amgylcheddau dyfrol (10.4).

“

***Yn y gymuned ddu, dydy nofio ddim yn gyffredin iawn. Go brin fy mod i'n cofio cael trafodaeth am nofio gan fy nghyfoedion. Ar wahân i fy ewythr a fy nhad, y ddau a ddysgodd i mi sut i nofio, nid oes gen i bobl i drafod technegau nofio â nhw mewn gwirionedd.***

(*Du Affricanaidd, Gwryw, De-orllewin Lloegr*)

“

***Dw i'n credu bod nofio'n bwysig. Rwy'n nofio, ac mae pobl bob amser yn synnu at gymaint o nofiwr ydw i. Galla i a fy mrodyr nofio, acrydyn ni'n mynd, ond rydyn ni'n sefyll allan - mae pobl yn syfrdanu***

(*Du Prydeinig, Gwryw, Gorllewin Canolbarth Lloegr*)

“

***Pan ydw i'n mynd i'r pwll rwy'n nofio, bydda i'n gwneud ychydig o hydau a bydd pob un o'r menywod o liw yn edrych arna i'n syn y galla i nofio. Mae rhai hyd yn oed yn gofyn i mi eu dysgu.***

(*Mwslimaidd Du, Benyw*)

Ar draws grwpiau ethnig, amlygodd ymatebwyr fod diffyg cynrychiolaeth yn eu manau dyfrol lleol (10.5). Roedd hyn yn cynnwys deunyddiau marchnata heb ddelweddau sy'n adlewyrchu amrywiaeth eu hardal leol. Er enghraifft, roedd yn amlwg bod cyfranogwyr yn teimlo pe byddai deunyddiau marchnata'n cynnwys delweddau sy'n adlewyrchu amrywiaeth ethnig y boblogaeth

leol, y byddent yn cyfrannu at y ffaith y gallai cymunedau ethnig amrywiol yn teimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u cynnwys yn y manau hyn (10.6, 10.7, 10.8). Yn ogystal, roedd cyfranogwyr benywaidd yn gyffredinol yn teimlo bod dynion yn cael eu cynrychioli'n fwy ym maes nofio. Roedd cyfranogwyr benywaidd yn rhannu y byddai cael "mwy o ddelweddau o ferched yn nofio", a mwy o "hyfforddwy benywaidd, ac achubwyr bywyd" yn eu hannog i gymryd rhan mewn nofio.

**“ Dydw i ddim yn credu bod nofio'n weithgaredd sy'n cael ei farchnata i gymunedau du. Dydych chi ddim yn gweld eich hun ar boster campfa, gogls ymlaen ac yn gwneud cropian blaen. Ond rydych chi'n gweld eich hun ar boster, yn rhedeg.**

(Du Prydeinig, Benyw, Dwyrain Lloegr)

Roedd menywod Mwslimaidd yn poeni am fod yn or-amlwg mewn amgylcheddau dyfrol. Roeddent yn teimlo'n benodol eu bod yn sefyll allan os oeddent yn gwisgo dillad nofio a oedd yn gorchuddio eu breichiau a choesau yn fwy na gwisg nofio safonol. Roeddent yn gyffredinol yn mynegi bod ofn sefyll allan yn effeithio ar eu hyder i fynychu gweithgareddau dyfrol ac yn cynyddu eu hunan-amheuaeth ac yn eu gwneud yn anghyfforddus pan oeddent yn y pwll. Yn ogystal, adroddodd rhai

cyfranogwyr Mwslimaidd brofiadau o ficro-ymosodiadau<sup>17</sup>; er enghraifft, fe wnaethon nhw adrodd eu bod yn cael eu holi gan staff ynghylch priodoldeb eu gwisgoedd nofio (megis a oeddent o'r ffabrig cywir) a dywedwyd wrth rai hyd yn oed nad oeddent yn cael gwisgo eu gwisgoedd yn y pwll. Roedd un grŵp o fenywod Mwslimaidd yn eu 20au wedi diystyru nofio mewn pwll neu ddŵr agored yn llwyr gan eu bod yn tybio na fyddai'r gweithgaredd ar gael iddynt. Dywedodd cyfranogwyr eraill eu bod yn nofwyr da, ond nad oeddent yn mynychu'n rheolaidd oherwydd na allent ddod o hyd i bwll nofio lleol yr oeddent yn teimlo'n gyfforddus ynddo; roedd hyn oherwydd profiadau o ymddygiad gwael.

### Beth yw "hyper-amlygrwydd"?

Y teimlad o fod yn or-weladwy neu yn cael ei graffu ar sail ethnigrwydd rhywun.

### Beth yw "micro-ymosodiadau"?

"Safiadau, sennau neu sarhad geiriol, dieiriau ac amgylcheddol bob dydd, boed yn fwriadol neu'n anfwriadol, sy'n cyfleu negeseuon gelyniaethus, difriol neu negyddol i dargedu pobl yn seiliedig ar eu haelodaeth grŵp ymylol yn unig."<sup>17</sup>

<sup>17</sup> Sue, D. W., Alsaidi, S., Awad, M. N., Glaeser, E., Calle, C. Z., & Mendez, N. (2019). Diarfogi micro-ymosodiadau hiliol: Strategaethau micro-ymyrraeth ar gyfer targedau, cynghreiriaid gwyn, a gwylwyr. *American Psychologist*, 74(1), tt. 128–142. Cafwyd o <https://doi.org/10.1037/amp0000296>

Fe wnaeth rhai cyfranogwyr hefyd rannu pryderon ynghylch hyper-amlygrwydd yn seiliedig ar y sgil a'r dechneg gyfyngedig oedd ganddynt (10.9). Cynyddwyd y teimlad hwn gan y syniad o fynychu sesiwn nofio ar eu hunain ac roedd cyfranogwyr yn teimlo y byddent yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol pe byddent yn mynychu sesiynau ar gyfer lefel gallu penodol (10.10) neu fel rhan o grŵp cyfeillgarwch. Er enghraifft, esboniodd un ymatebwr sut yr oedd ei mam, fenyw a anwyd yng Ngorllewin Affrica, wedi bod yn ceisio dysgu nofio yn y DU, ond yn ei chael yn anodd mewn ystafell yn llawn o siaradwyr Saesneg brodorol nad oedd bob amser yn deall yr hyn yr oedd yn ei ddweud; adleisiodd eraill y profiad hwn (10.11).

“**Dysgais i nofio ond nid yw'n rhywbeth y bydda i'n mynd allan i'w wneud. Mae'r dyn iard go iawn yn Jamaica yn nofio bob dydd, fel pysgod, ond nid fi - gyda phwy y byddwn i'n mynd i nofio?**

(Caribiaidd Du, Gwryw)

Roedd teimlad cyffredin bod datgysylltiad rhwng cyfleusterau dyfrol lleol a'r cymunedau ethnig amrywiol yn yr ardal, ac roedd llawer o gyfranogwyr yn teimlo nad oedd addasiadau diwylliannol hawdd eu cyflawni'n cael eu ddarparu nac yn cael eu hadlewyrchu yn yr amserlennu. Fe wnaeth rhai cyfranogwyr a oedd wedi ceisio cyrchu pyllau nofio ac wedi gofyn am addasiadau rannu eu bod yn teimlo eu bod yn "erfyn am rywbeth roedden nhw'n talu amdano" a'u bod yn "anghyfleustra i'r staff".

Dywedodd un cyfranogwr fod arweinwyr cymunedol a grwpiau wedi profi gelyniaeth gan y ganolfan hamdden neu'r pwll nofio a oedd yn eu cynnal pan oeddent wedi trefnu sesiynau crefyddol a diwylliannol wedi'u targedu. Er enghraifft, gyda cheisiadau i gau'r man gwyllo yn cael eu gwrthod gan staff neu achubwr bywyd gwrywaidd ar ddyletswydd yn ystod eu sesiwn menywod yn unig. Ar gyfer cyfranogwyr, roedd y digwyddiadau hyn yn cael eu profi fel rhai diwylliannol elyniaethus a gwahaniaethol.

“**Roedd ein grŵp ni'n mynd i nofio'n rheolaidd, ond un diwrnod fe wnaethon ni droi i fyny a doedden nhw ddim yn fodlon cau'r ardal wyllo. Roedden ni wedi talu am y sesiwn breifat... fe'i trefnwyd gan fam yn y gymuned, ond doedden nhw ddim yn fodlon cau'r ardal wyllo, neu roedd ar hap felly rhoddes i'r gorau i fynd... gofynnion ni am achubwyr bywyd benywaidd hefyd. Fe wnaeth rhai menywod yn ein grŵp roi'r gorau i ofyn, ond wyddoch chi, mae'n bechod i ni, mae'n ddirifol.**

(Mwslim du, Benyw, Llundain)





## Thema 10: Tabl Dyfyniadau

<b>10.1</b>	Rwy'n credu bod y stereoteip nad yw pobl Ddu a brown yn gwneud pethau'n seiliedig ar ddŵr yn drech nag unrhyw ymdrechion i osod gwybodaeth diogelwch lle gall y cymunedau hynny ddod o hyd iddi. <i>(Du Caribiaidd, Anneuaidd, De-ddwyrain Lloegr)</i>
<b>10.2</b>	Mae rhywbeth am ein dwysedd esgyrn sy'n ei gwneud hi'n anoddach i ni nofio. <i>(Du, Gwryw)</i>
<b>10.3</b>	Rydyn ni yn aml yn cael ein stereoteipio fel bod ag esgyrn trwchus ac yn methu â arnofio. Mae pobl yn anghofio bod ein rhieni wedi nofio'n doreithiog yn ôl adref yn y Caribî. <i>(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)</i>
<b>10.4</b>	Dw i am ddysgu ond dydw i ddim am sefyll allan. Rwy'n teimlo y byddwn i mor amlwg. <i>(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)</i>
<b>10.5</b>	Gall fod yn hygyrch, ond gan nad yw wedi'i dargedu at ein cymuned, dydy hi ddim. <i>(Cymysg - Du Affricanaidd a Gwyn, Gwryw, Gogledd-ddwyrain Lloegr)</i>
<b>10.6</b>	Dw i ddim erioed wedi derbyn y wybodaeth honno mewn ffordd sy'n teimlo'n berthnasol neu'n amherthnasol i'm cefndir diwylliannol. <i>(Du Affricanaidd, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)</i>
<b>10.7</b>	Ar ôl gweithredu yn y maes hwn o'r blaen, yn fy marn i, ychydig iawn o hyrwyddo uniongyrchol, os o gwbl, a fu i gymunedau ethnig amrywiol ac, os yw wedi digwydd, ansylweddol fu hynny ar y gorau. <i>(Du Prydeinig, Gwryw, Dwyrain Canolbarth Lloegr)</i>
<b>10.8</b>	Dw i ddim yn gweld menywod neu bobl Ddu yn cael eu cynrychioli mewn delweddau ar gyfer chwaraeon dŵr ac nid oedd y staff mewn pyllau nofio o'm hymweliad diwethaf ychwaith yn amrywiol. <i>(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)</i>
<b>10.9</b>	Os ydw i'n mynd i'r pwll a fy mod i'n un o'r bobl hynny sy'n dal gafael ar yr ochr yn gwneud ychydig o gicio, bydda i'n ffitio'r stereoteip o bobl Ddu sy'n methu nofio. <i>(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)</i>
<b>10.10</b>	Dw i wedi bod i sesiynau wedi'u targedu at ferched fel fi ac weithiau mae llawer o fenywod yn y pwll dim ond yn chwarae neu'n dal gafael ar yr ochr, felly dydy'r sesiynau ddim yn addas iawn i mi oherwydd rwy'n gallu nofio, felly does dim lle i fynd i nofio mewn gwirionedd i bobl o liw. <i>(Du, Benyw, De-ddwyrain Lloegr)</i>

## 10.11

Doedd gwasanaethau erioed yno. Dw i ddim yn poeni cymaint dros fy hun gan mai Saesneg yw fy iaith gyntaf, ond ni chafodd fy mam (y mae Saesneg yn ail iaith iddi) fynediad i wasanaethau erioed, yn arbennig nid yn ei mamiaith. *(De Asia, Benyw, Llundain)*

## 11) Canfyddiadau Dyfrol

Gwahoddwyd y cyfranogwyr i rannu eu canfyddiadau o nofio a gweithgareddau dyfrol. Roedd nofio yn aml yn gysylltiedig â byw'n iach a manteision iechyd eraill (11.1, 11.2, 11.3), gan gynnwys teimlo'n gryfach, yn fwy hyblyg, ac yn llai tebygol o ddiodef poen yn y cymalau a'r cyhyrau. O ran yr olaf, soniodd rhai cyfranogwyr hŷn eu bod wedi defnyddio, neu wedi ystyried defnyddio, aerobeg dŵr ar gyfer materion ynghylch cymalau a chyhyrau. Nododd cyfranogwyr o bob oed, rhywedd ac ethnigrwydd effeithiolrwydd nofio ar gyfer rheoli pwysau a hyfforddiant ffitrwydd. Yn ogystal, roedd llawer o gyfranogwyr yn cysylltu gweithgaredd dyfrol â'r cyfle i gael hwyl gyda'r teulu cyfan neu i dreulio amser hamdden a maldodi gyda ffrindiau (11.4, 11.5).

**“ Gallaf wneud ymarferion yn y dŵr na allwn byth eu gwneud yn y gampfa; mae'n help mawr i mi.**

*(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)*

Er gwaethaf y cysylltiadau cadarnhaol niferus hyn, roedd cyfranogwyr yn dal i deimlo nad oedd nofio rheolaidd neu ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol o fewn eu cyrraedd. Mewn sawl fforwm

a chyfweliad, nododd cyfranogwyr eu bod yn gweld gweithgareddau dyfrol fel rhai ar gyfer pobl Wyn (11.6, 11.7). Yn aml dywedodd cyfranogwyr “nad oeddent yn ymwybodol” eu bod o'r farn hon; roedd yn ganfyddiad a ddaeth i'r amlwg o ran ymwybyddiaeth drwy'r broses ymchwil. Roedd yn ymddangos bod cysylltiadau nofio a gweithgareddau dyfrol â phobl Wyn yn cynyddu pan ofynnwyd i gyfranogwyr feddwl am nofio fel camp (11.8). Fodd bynnag, roedd rhai cyfranogwyr heb falio dim am y naratifau a'r canfyddiadau nad oedd nofio yn addas iddyn nhw (11.9).

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

*(Du Prydeinig, Benyw, Llundain)*

**“ Doeddwn i ddim wedi meddwl am y peth o'r blaen ond pan ddywedoch chi weithgareddau dyfrol gwelais bobl Gwyn yn fy meddwl, fel un o'r cychod bach hynny yn gwneud rafftio afon gwyn neu beth bynnag y'i gelwir.**

*(Du Arall, Benyw, Cymru)*

## Thema 11: Tabl Dyfyniadau

- 11.1** Rwy'n gwybod bod nofio'n dda iawn i chi. Mae'n helpu gyda'ch holl gorff, gyda cholli pwysau, gyda phoen. Dyna dw i'n meddwl amdano pan dwi'n meddwl am nofio. *(Asiaidd o Dde Asia, Benyw)*
- 11.2** Mae nofio a gweithgareddau dyfrol yn ffordd arall o gadw'n heini ac yn iach; dechreuais nofio'n rheolaidd i helpu gyda fy asthma ac i ategu fy rhedeg. *(Du Caribiaidd, Benyw, Llundain)*
- 11.3** Mae [nofio] yn helpu i wella ffitrwydd ac yn defnyddio grwpiau cyhyrau mewn ffordd hollol wahanol i redeg neu feicio. *(Asiaidd Prydeinig, Gwryw, Llundain)*
- 11.4** Rydyn ni wedi mwynhau ychydig o barciau dŵr a phethau eraill fel sesiynau pwll plant bach pan oedden nhw'n fach... Mae'r plant yn mwynhau'n fawr, does ganddyn nhw ddim ofn y dŵr, dydyn nhw ddim yn dal yn ôl, maen nhw'n neidio i mewn, felly mae'n llawer o waith i ni, ond mae'n eu blino nhw allan ac maen nhw wedi cael diwrnod da. *(Du Affricanaidd, Benyw, Gorllewin Canolbarth Lloegr)*
- 11.5** Pan ydw i'n meddwl am nofio, rwy'n meddwl bod hynny'n ddiflas ond mae gweithgareddau dyfrol yn gwneud i mi feddwl am bethau mwy difyr. *(Asiaidd o Dde Asia, Gwryw, Gogledd Lloegr)*
- 11.6** Hyd yn oed pan ydw i'n meddwl am hysbysebu nofio yn fy ardal i, dim ond pobl Wyn yw e; dyw hynny ddim i ddweud nad oes yna bobl Ddu a phobl eraill yn mynd â'u plant i nofio yn y ganolfan hamdden, dim ond ar y taflenni neu'r lluniau yn y pwll nofio, dw i'n meddwl mai dim ond pobl Wyn yw e. *(Du Affricanaidd, Benyw)*
- 11.7** Pan ydw i'n meddwl am weithgareddau dyfrol rwy'n meddwl am bobl Gwyn, dw i ddim yn meddwl am bobl Ddu na phobl Asiaidd. Dw i ond yn meddwl bod hynny ar gyfer pobl Gwyn. *(Du Prydeinig, Gwryw)*
- 11.8** Mae'r Olympiaid mawr i gyd yn bobl Wyn. Dydw i ddim yn meddwl ein bod yn cael ein cynrychioli ym maes nofio mewn gwirionedd. *(Du Prydeinig, Gwryw, Llundain)*
- 11.9** Dywedwyd wrtha i wastad "Dydy pobl ddu ddim yn gallu nofio" neu "Dydy pobl ddu ddim yn nofio rydyn ni'n rhedeg". Rwy'n credu ei fod yn rhywbeth i bob grŵp ethnig ei brofi. Mae'n sgil bywyd anhygoel a bod yn y dŵr... Rydych chi'n teimlo'n rhydd. *(Du Caribiaidd, Benyw, Swydd Efrog)*

# Dadansoddiad a Chrynodeb o Ganfyddiadau



Datgelodd y canfyddiadau fod cymunedau Du ac Asiaidd yn profi rhwystrau lluosog, cymhleth i ymgysylltiad dyfrol diogel. Er gwaethaf y rhwystrau hyn, nododd y canfyddiadau hefyd ddiddordeb cudd gan y cymunedau hyn i ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr.

Er bod llawer o ymatebwyr o gymunedau Du ac Asiaidd wedi nodi y gallent nofio, nodwyd diffyg o ymwybyddiaeth (neu ymwybyddiaeth gyfyngedig) o ddiogelwch dŵr a sgiliau dyfrol fel rhwystrau sylweddol i ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol. Yn nodedig, nododd ymatebwyr yr arolwg yn amlaf y byddai gwella'u sgiliau dyfrol yn cynyddu eu cyfranogiad. Ar ben hynny, yn ôl y fforymau a'r cyfweiliadau, roedd y rhai nad oeddent yn nofio a chyfranogwyr a oedd wedi ymddieithrio o nofio yn aml yn teimlo nad oeddent wedi'u cyfarparu i gymryd rhan mewn gweithgareddau nofio neu weithgareddau dyfrol. Roedd hyn fel arfer i'w briodoli i'r ffaith nad oeddent yn ymwybodol o sut i gadw'n ddiogel yn y dŵr ac nad oeddent yn teimlo'n hyderus yn eu gallu i lywio gweithgareddau dŵr yn annibynnol. Nodwyd diffyg gwybodaeth diogelwch dŵr hefyd ymhlith cyfranogwyr a ddywedodd eu bod yn nofwyr hyderus a/neu rheolaidd; mae hyn yn dangos pwysigrwydd cynyddu ymwybyddiaeth bod gwybodaeth am ddiogelwch dŵr yn wahanol i sgiliau dyfrol, a bod y ddau'n hanfodol i fod yn ddiogel yn ac o amgylch dŵr. Bydd gwella mynediad at addysg diogelwch dŵr ar gyfer cymunedau Du ac Asiaidd yn arbennig o bwysig, o ystyried ei fod yn annhebygol y byddai'r cyfranogwyr wedi gallu cyrchu'r wybodaeth hon o fewn eu rhwydweithiau teuluol.



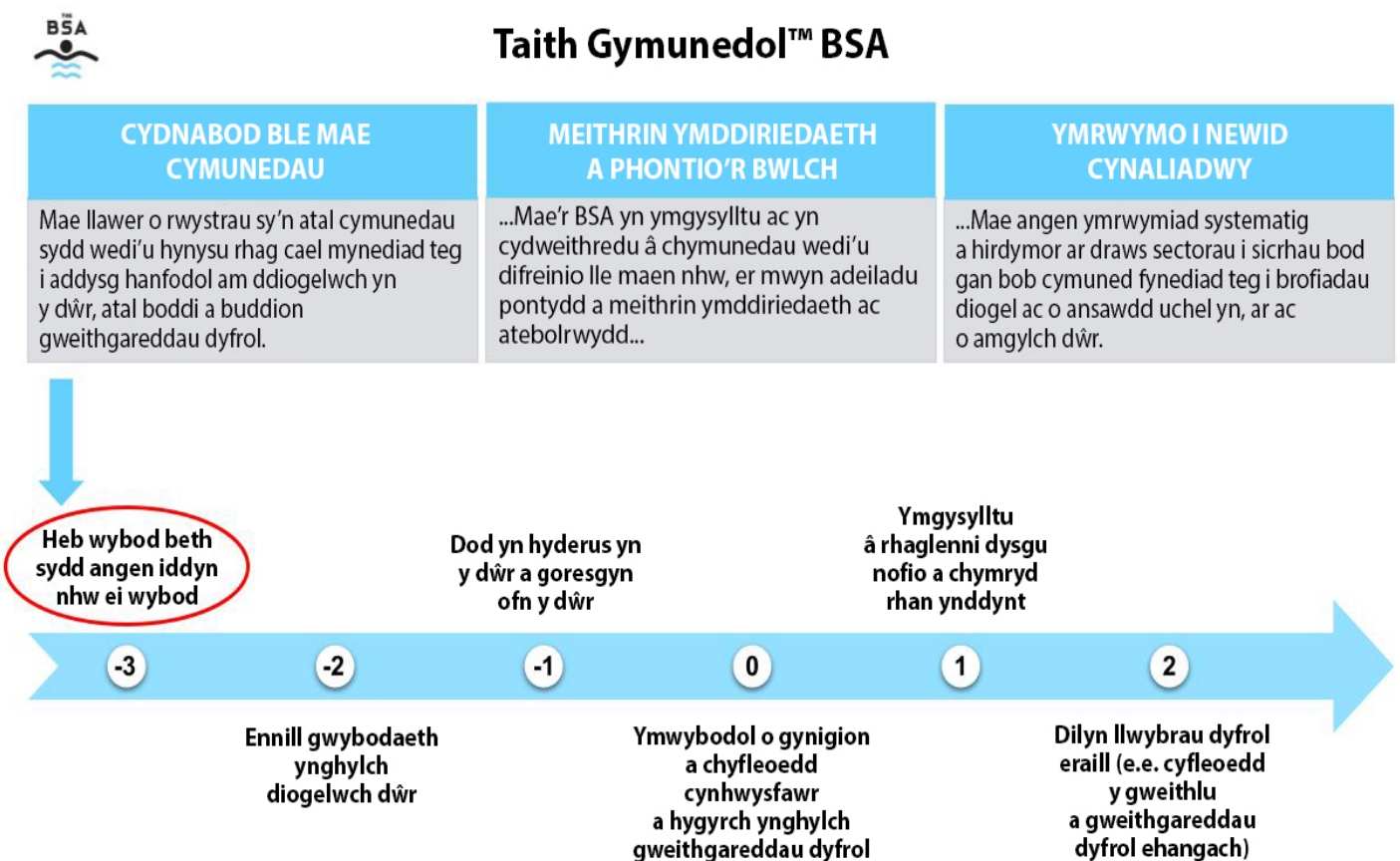
Mae Taith Gymunedol™ y BSA (gweler Ffigur 10) yn dangos y gwahanol fannau cychwyn lle mae cymunedau â threftadaeth Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd yn aml yn canfod eu hunain. Yn seiliedig ar brofiadau byw o fewn cymunedau ethnig amrywiol, nod Taith Gymunedol™ y BSA yw amlygu'r ffaith, er bod y sector dyfrol yn tueddu i aros i bobl ymuno â rhaglenni dysgu nofio 'traddodiadol', fod llawer o'r rhai nad ydynt yn nofwyr o fewn cymunedau targed yr BSA yn profi ystod eang o rwystrau cymdeithasol, diwylliannol a seicolegol cymhleth sy'n eu hatal rhag ystyried nofio a gweithgareddau dyfrol ehangach fel rhywbeth 'iddynt hwy'. Trwy amlygu hyn i bartneriaid o fewn y sector, mae'r BSA yn ceisio dangos yr ymdrech helaeth sydd ei hangen i sicrhau newid gwirioneddol a pharhaol, a fyddai'n arwain yn y pen

draw at groesawu pobl o gefndiroedd amrywiol a'u helpu i ddod o hyd i'w lle yn y dŵr.

Mae'r safbwyntiau a ddarlunnir yn Nhaith Gymunedol™ y BSA yn cyd-fynd â'r profiadau a rannwyd gan lawer o'r cyfranogwyr yn yr astudiaeth hon. Er enghraifft, dywedodd llawer o ymatebwyr nad oeddent yn ymgysylltu oherwydd hyder isel yn y dŵr (-1) a diffyg amrywiaeth ethnig o fewn manau dyfrol (0). Yn ogystal,

fe wnaeth cyfranogwyr nodi'n amlycaf ddiffyg mewn ymwybyddiaeth a sgiliau dyfrol (-3), yn ogystal â gwybodaeth diogelwch dŵr (-2). Fodd bynnag, mae'r canfyddiadau'n amlygu nad yw'r ffactorau hyn yn aml yn bodoli'n annibynnol ar ei gilydd, a bod sawl rhwystr wedi effeithio ar lawer o gyfranogwyr Du ac Asiaidd; mae hyn yn awgrymu nad yw'r daith a'r pwyntiau mynediad i ymgysylltiad dyfrol yn llinellol.

Ffigur 10: Taith Gymunedol™ y BSA



Ar ben hynny, datgelodd y data her sylweddol wrth ddiffinio'r hyn y mae'n ei olygu i allu nofio. Yn wir, fe wnaeth llawer o'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg a ddywedodd eu bod yn gallu nofio ddweud nad oeddent yn hyderus mewn dŵr neu na allent nofio pellteroedd cymharol fyr (megis hyd pwll). Yn seiliedig ar y fforymau a'r cyfweiliadau, roedd yn ymddangos bod yr anghysondeb hwn o ran gallu nofio hunan-gofnodedig yr ymatebwyr yn deillio o darfu ar eu hymgysylltiad dyfrol; er enghraifft, roedd cyfranogwyr yn aml wedi cael gwersi nofio yn ystod plentyndod fel rhan o gwricwlwm yr ysgol, ond nid oeddent wedi parhau i ymgysylltu wedyn. Yn eu tro, er bod yr unigolion hyn wedi dweud eu bod yn gallu nofio, arweiniodd y tarfu at bryderon am gymhwysedd nofio gan atal ail-ymgysylltu.

Er bod gweithgareddau dyfrol yn aml yn cael eu hystyried yn fwy apelgar na nofio, roedd gallu nofio'n 'hyderus' i'w gweld yn ffactor penderfynu o ran a oedd cyfranogwyr yn ystyried cymryd rhan yn y gweithgareddau hyn yn rheolaidd. Serch hynny, roedd rhai unigolion yn fwy parod i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol dramor, at ddiben hwyl neu antur, waeth beth fo'u hyder neu allu hunan-asesu. Nid oedd llawer o gyfranogwyr yn ymwybodol o'r perygl y byddai hyn yn ei achosi, gan ddatgelu y gallai nifer o bobl o gymunedau Du ac Asiaidd fod yn rhoi eu hunain mewn mwy

o berygl o foddwr wrth gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol dramor. Felly, mae'r dystiolaeth yn amlygu pwysigrwydd hybu ffyrdd o fyw sy'n weithgar yn y dŵr, gan gynnwys ymgysylltu dyfrol rheolaidd a datblygu sgiliau dyfrol a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr a allai achub bywydau.

Canfuwyd sawl ffactor ychwanegol a oedd yn hybu neu'n atal cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol. Er nad yw'n bosibl sefydlu pa rai o'r ffactorau hyn yw'r pwysicaf o ran pennu ymgysylltiad dyfrol, mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod profiadau cynnar cadarnhaol yn normaleiddio gweithgareddau dyfrol ac yn helpu i feithrin y sgiliau a'r wybodaeth berthnasol sydd eu hangen ar gyfer cyfranogiad hirdymor. Yn wir, roedd y cyfranogwyr a oedd yn cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgareddau dyfrol a/neu a oedd yn nofwyr hyderus hunan-adroddedig yn aml wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn rheolaidd ers plentyndod. Yn ddiddorol, mae data Arolwg Active Lives Sport England yn dangos bod plant o gefndiroedd ethnig cymysg yn fwy tebygol o hawlio sgiliau nofio, o gymharu â phlant Du ac Asiaidd<sup>18</sup>; yn yr un modd, canfu'r astudiaeth hon fod ymatebwyr o gefndiroedd ethnig cymysg yn fwy tebygol o ddisgrifio profiadau cynnar cadarnhaol gyda gweithgareddau dyfrol, gan briodoli hyn yn aml i ddiwylliant eu teulu neu frwdfrydedd rhieni. Mewn cyferbyniad, roedd profiadau cynnar negyddol yn atal ymgysylltiad. I lawer

<sup>18</sup> Sport England. (2022). Gallu Nofio yn ôl Ethnigrwydd. Data Gweithgaredd Plant a Phobl Ifanc (5-16 oed). Adalwyd o <https://activelives.sportengland.org/Result?queryId=91823>

o gyfranogwyr, fe wnaeth ofn y dŵr ddod i'r amlwg yn ystod plentyndod a'u hatal rhag aros yn weithgar yn ddyfrol yn ystod blaenlencyndod a byd oedolion; cyfrannodd hyn, yn ei dro, at gylch o ymddieithrio.

Yn nodedig, pan ofynnwyd i ymatebwyr yr arolwg nodi pa ffactorau a effeithiodd ar eu cyfranogiad, cyllid oedd y rhwystr a ddewiswyd wneud amlaf. Yn ddiddorol, nodwyd cyllid yn amlach fel rhwystr gan ymatebwyr Asiaidd. Gall hyn adlewyrchu'n rhannol y gyfradd ddiweithdra uwch a adroddwyd gan ymatebwyr Asiaidd, o gymharu ag ymatebwyr Du; fodd bynnag, mae angen ymchwilio ymhellach i hyn. Wedi dweud hynny, yn seiliedig ar y fforymau a'r cyfweiliadau, ni thybiwyd mai cyllid oedd yn cael yr effaith fwyaf ar gyfranogiad. Er gwaethaf hyn, ystyriwyd bod cymryd rhan yn rheolaidd mewn nofio a gweithgareddau dyfrol yn ddrud ac yn cymryd llawer o amser, ac roedd hyn yn arbennig o amlwg i grwpiau teuluol. Gyda'r argyfwng costau byw presennol a'r gostyngiad cysylltiedig mewn incwm gwario, disgwylir i'r rhwystr ariannol gael effaith gynyddol ar fynediad i gyfranogiad. Serch hynny, roedd rhieni plant ifanc yn awyddus i'w teuluoedd gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol; fodd bynnag, roedd angen i sesiynau fod ar adegau cyfleus, a oedd yn amrywio yn dibynnu ar amserlenni gwaith a gofal plant.

Roedd yn ymddangos bod rhieni plant ifanc yn barod i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol; yn wir, canfuwyd bod cael plant bach yn tanio diddordeb newydd mewn cyfranogi. Yn ogystal, roedd

rhieni'n awyddus i'w plant fod yn ddyfrol gymwys a hyderus, ni waeth a allent nofio eu hunain. Mae hyn yn datgelu y gall trosglwyddo sgiliau a diddordeb dyfrol rhwng y cenedlaethau ddigwydd i'r ddau gyfeiriad. Oherwydd hynny, dylid targedu rhieni, er mwyn cynyddu cyfranogiad mewn gweithgareddau dyfrol ymhlith plant ac oedolion Du ac Asiaidd.



Roedd diffyg amrywiaeth amlwg (megis deunyddiau marchnata ethnig amrywiol) o fewn y sector wedi effeithio ar ganfyddiadau ymatebwyr o'u lle mewn gweithgareddau dyfrol. Roedd rhai'n gweld pyllau nofio a manau dyfrol yn ddigroeso ac yn brin o amrywiaeth. O ganlyniad, ni wnaeth llawer o gyfranogwyr Du ac Asiaidd ymgysylltu â chyfleoedd dyfrol lleol ac nid oeddent yn ymwybodol o'r ystod o gynigion yn eu pwll lleol neu fan dŵr agored.

Ymhellach, roedd cyfranogwyr yn teimlo bod lefelau isel o amrywiaeth mewn manau dyfrol yn cyfrannu at ddiffyg gwybodaeth; er enghraifft, amlygwyd nad oedd digon o wybodaeth am gynnyrch ar gyfer gwallt afro a dillad nofio priodol ar gyfer unigolion Mwslimaidd. Roedd

y canfyddiad hwn yn drech, er bod llawer o gynhyrchion (megis burkinis a chapiau nofio mwy ar gyfer gwallt affro) ar gael yn ehangach nag yn y blynyddoedd blaenorol. Yn nodedig, roedd ymatebwyr yn teimlo bod newydd-deb cyfranogwyr Du ac Asiaidd mewn gweithgareddau dyfrol wedi golygu eu bod yn talu premiymau ariannol ar gyfer dillad nofio, a chynhyrchion gwallt a gofal corff, gan gyfrannu ymhellach at gost gweithgareddau dyfrol. Yn ogystal, mae'n amlwg y dylid rhoi mwy o sylw i farcwyr hunaniaeth, megis gwallt, ymhlith menywod o gefndiroedd Du ac Asiaidd. Yn wir, amlygodd canfyddiadau'r arolwg arwyddocâd gwallt i ymatebwyr Du, a nododd mai ffactorau'n ymwneud â gwallt oedd y rhwystr mwyaf i gyfranogi. Felly, mae angen ymchwiliad pellach i effaith gwallt ar gyfranogiad dyfrol i bobl Ddu.

I gyfranogwyr a oedd yn cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol unigol neu grŵp yn achlysurol, roedd cael tîm staff amrywiol yn agwedd bwysig ar eu profiad. Roedd llawer yn teimlo y byddai tîm amrywiol o staff yn gallu llenwi bylchau mewn gwybodaeth ddiwylliannol briodol a gwella profiad y cwsmer; er enghraifft, trwy ddarparu cyngor ar ble i brynu nwyddau gofal gwallt neu sut i gyrchu sesiynau nofio sy'n ddiwylliannol briodol. I rai cyfranogwyr, roedd y wybodaeth a'r ddealltwriaeth gyfyngedig ymhlith staff, o ran eu hanghenion diwylliannol neu grefyddol, wedi cyfrannu at y teimlad hwnnw nad oedd croeso iddynt neu eu bod yn faich; roedd hyn yn ei dro yn ei gwneud yn anos cyrchu manau dyfrol ac yn arwain at alw cudd neu ostyngol yn y cymunedau

hyn. Yn ogystal, rhannodd rhai cyfranogwyr brofiadau o ficro-ymosodiadau, ac ymddygiad sy'n gwahaniaethu'n ddiwylliannol mewn manau dyfrol. Nid oedd hyn yn effeithio ar ba un a oedd gan gyfranogwyr ddiddordeb mewn nofio a gweithgareddau dyfrol yn gyffredinol ac nid dyna oedd y prif reswm dros gyfraddau cyfranogiad isel; fodd bynnag, adroddwyd bod y profiadau hyn yn effeithio ar ba mor aml roedd rhai cyfranogwyr yn ymgysylltu â nofio.

Ymhellach, mae canfyddiadau'r ymchwil hwn yn dangos y gall dysgu nofio fod yn daith bersonol iawn, sy'n gofyn am lefel o breifatrwydd. Wrth geisio cynyddu cyfranogiad, mae'n bwysig nodi y gall anghenion grwpiau penodol achosi heriau neu wrthdaro; er enghraifft, efallai y bydd angen i unigolion sy'n dilyn arferion crefyddol fynychu sesiynau rhywedd-benodol a oruchwyliar gan staff o'r rhywedd briodol, a allai gyflwyno heriau gweithredol. O ganlyniad, bydd angen i fentrau sy'n canolbwyntio ar gynyddu cyfranogiad dyfrol ar gyfer cymunedau Du ac Asiaidd ystyried sut mae ethnigrwydd yn croestorri â nodweddion eraill, megis rhywedd, crefydd a diwylliant.

Mae'r rhwystrau a amlinellir uchod yn debygol o gyfrannu at y lefelau sylweddol is o ymgysylltu ymhlith cymunedau ethnig amrywiol ac at y risgiau diogelwch ychwanegol y maent yn eu hwynebu mewn lleoliadau dyfrol. Er gwaethaf y rhwystrau hyn, mae llawer o unigolion o fewn cymunedau Du ac Asiaidd yn ymwybodol



o bwysigrwydd cymhwysedd dyfrol. Yn wir, mae llawer o oedolion Du ac Asiaidd yn cefnogi eu plant i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol ac yn aml yn ystyried cymryd rhan eu hunain.

Bydd cymorth wedi'i theilwra ar gyfer cymunedau ethnig amrywiol, sy'n canolbwyntio ar ddatblygu sgiliau, gwybodaeth a hyder (er nghraifft, trwy addysg diogelwch dŵr, gwersi nofio i oedolion, sesiynau cynefino dyfrol

a darpariaeth ddyfrol amrywiol), yn hanfodol i leihau'r rhwystrau i ymgysylltiad dyfrol. Yn ogystal, bydd darparu gwersi nofio hygyrch ac o ansawdd uchel ac addysg diogelwch dŵr ar gyfer plant Du ac Asiaidd yn hanfodol i leihau'r tebygolrwydd o brofiadau cynnar negyddol, datblygu ofn a diffyg ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr.



# Argymhellion

Mae'r 11 argymhelliad a ganlyn wedi'u hadolygu gan banel o weithwyr proffesiynol Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant. Nod yr argymhellion hyn yw cynyddu nifer yr aelodau o gymunedau ethnig amrywiol sy'n ymgysylltu â gweithgareddau dyfrol a mynd i'r afael â'r risg anghymesur o foddi a phrofiadau dyfrol negyddol yn y cymunedau hyn.

## 1

### Defnyddio fframwaith cynhwysiant y gellir ei ailadrodd i ddeall cymunedau lleol.

Dylai ymrwymiad i ddiogelwch dŵr a sgiliau bywyd dyfrol i bawb fod yn greiddiol i'r gwaith o arallgyfeirio'r sector dyfrol. Mae #OurSwimStory yn dangos nad yw anghenion grwpiau ethnig amrywiol yn homogenaidd. Felly, dylai gweithredwyr pyllau nofio, cyfleusterau dŵr agored, canolfannau dyfrol a chlybiau eraill ledled y DU weithio i asesu demograffeg leol a darparu ar gyfer amrywiaeth yr anghenion o fewn eu cyrhaeddiad daearyddol. Mae'r egwyddorion cynwysoldeb a amlinellwyd wedi'u datblygu i gynorthwyo'r broses hon, drwy gefnogi gweithredwyr i gyrraedd cynulleidfa leol ehangach a rheoli amrywiaeth yn effeithiol. Yn ogystal, mae'r fframwaith yn annog cydweithio rhwng darparwyr ac aelodau'r gymuned ac mae'n seiliedig ar yr egwyddor 'dim byd amdanaf i, hebof i'.

Yn y pen draw, nod yr egwyddorion yw helpu gweithredwyr i ddatblygu amserlen gynhwysol, fforddiadwy a arweinir gan y gymuned. Argymhellir bod y BSA a'i sefydliadau partner yn datblygu'r egwyddorion hyn yn fframwaith cynhwysiant llawn.

- **Asesu** amrywiaeth eich cymuned leol
- **Nodi** cyfleoedd i wella amrywiaeth
- **Dysgu** rhagor am anghenion eich cymuned benodol (h.y. adeiladu cymhwysedd diwylliannol)
- **Ymgynghori â'ch** cymuned leol a chydweithredu â grwpiau amrywiol
- **Ymgysylltu** â'ch cymuned leol â chynnig yn seiliedig ar y wybodaeth o gamau blaenorol
- **Targedu** hysbysebu ac adeiladu partneriaethau cymunedol i gynnwys cymunedau newydd mewn gweithgareddau dyfrol
- **Adolygu'r** derbyniad, yr ymgysylltiad a'r adborth gan gymunedau newydd; nodi ac ystyried unrhyw faterion a godwyd gan grwpiau cymunedol eraill; ac addasu'r cynnig lle bo angen

## 2

### Darparu cyfeiriadeddau dyfrol a nofio.

Wrth ymgynghori â chyfranogwyr ynghylch yr atebion i ddiffyg ymgysylltu dyfrol, roeddent yn cyfeirio'n rheolaidd at y posibilrwydd o gymorth gan staff a chyflwyno sesiynau cynefino neu sesiynau rhagarweiniol (yn debyg i swyddogaeth sesiynau cynefino yn y gampfa). Byddai mabwysiadu cyfeiriadeddau mewn manau dyfrol â'r potensial i leihau'r pryder, yr ofn a'r diffyg gwybodaeth a brofir gan unigolion sy'n ystyried cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol.

Roedd cyfranogwyr yn awyddus i gael sesiynau cynefino i roi gwybod iddynt am wybodaeth allweddol ynghylch diogelwch dŵr a'u gwneud yn gyfarwydd â'r cyfleusterau, yr amserlen, yr hyn a gynigir a'r cymorth datblygu sydd ar gael iddynt.

Yn olaf, rhaid i gyfeiriadeddau roi cyfle i wybodaeth a chynghor sy'n ddiwylliannol briodol gael eu darparu i gyfranogwyr newydd ac unigolion sydd â diddordeb mewn cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol. Dylai hyn gynnwys canllawiau ar ba gynhyrchion gwallt, corff a chroen addas ac offer diogelu sydd ar gael a ble y gellir eu prynu. Dylai gweithredwyr unigol hefyd gynnwys gwybodaeth am sut y maent yn darparu ar gyfer anghenion diwylliannol penodol, megis manau gwyllo caeedig, manau newid preifat, staff o'r un rhyw ac unrhyw weithgareddau sydd wedi'u teilwra'n ddiwylliannol.



### 3

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

Mae'r canfyddiadau'n dangos bod llawer o rwystrau i gyfranogiad dyfrol ac oherwydd hynny, gall mentrau generig fod yn brin o effeithiolrwydd. Bydd cadw golwg ar brofiadau dyfrol a dilyniant cymunedau ethnig amrywiol yn helpu i ddeall eu hanghenion.

Er mwyn gwneud hyn, gellid trosi Taith Gymunedol™ y BSA yn offeryn mesur a gwybodaeth rhyngweithiol i'w ddefnyddio gan gymunedau ac unigolion. Dylai'r offeryn ddarparu gwybodaeth wedi'i theilwra'n ddiwylliannol i gymunedau a darparu canllawiau pwrpasol ar ble y gallant gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol a datblygu eu gallu dyfrol ac ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr.

Argymhellir bod y BSA yn adolygu'r data yn rheolaidd ac yn ei wneud yn hygyrch i'r gweithlu dyfrol, gweithwyr proffesiynol eraill yn y sector dyfrol, grwpiau cymunedol ac aelodau unigol o'r gymuned sydd â diddordeb mewn hyrwyddo cyfranogiad diogel mewn gweithgareddau dyfrol.

Felly, bydd offeryn Taith Gymunedol™ y BSA yn cydgynhyrchu gwybodaeth hanfodol ar gyfer y BSA a'r sector dyfrol, tra'n darparu cyfnewid gwybodaeth bwysig sy'n cefnogi cymunedau ar unwaith i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol yn ddiogel ac yn bleserus.



## 4

### Recriwtio a hyfforddi gweithlu ethnig amrywiol.

Roedd cyfranogwyr yn teimlo bod tangynrychiolaeth amlwg o amrywiaeth ethnig o fewn y gweithlu dyfrol, a oedd yn cyfrannu at deimladau o hyper-amlygrwydd a diffyg amlygrwydd o fewn y sector. Er mwyn mynd i'r afael â hyn, mae angen canolbwyntio ar recriwtio a hyfforddi gweithwyr proffesiynol o gefndiroedd a dangynrychiolir yn y sector dyfrol (er enghraifft, mewn pyllau, lleoliadau gweithgareddau dŵr eraill, ac o fewn lleoliadau clwb). Yn ogystal â darparu amrywiaeth amlwg o fewn y sector dyfrol, gallai gweithlu amrywiol gyfrannu at gynnwys gwahaniaeth meddwl a phersbectif, pe byddai'n cael y cyfle.

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod cronfa gyfyngedig o weithwyr dyfrol amrywiol ethnig sydd wedi'u hyfforddi'n briodol o gymharu â'r gweithlu Gwyn. O ganlyniad, mae angen i'r sector dyfrol dargedu a buddsoddi yn natblygiad gweithwyr ethnig amrywiol sydd â'r wybodaeth a'r offer i ysbrydoli ymgysylltiad dyfrol ehangach gan eu cymunedau priodol.

O fewn y broses hon, dylai sector dyfrol y DU ddefnyddio'r BSA yn ei rôl fel pont, gan gysylltu aelodau'r gymuned â diddordeb â chyfleoedd gyrfa a hyfforddiant dyfrol.

## 5

### Ymdrechu i gyflawni diwylliant sy'n weithgar yn y dŵr trwy ddull cynhwysol o gynllunio polisi.

Mae rhwystrau amrywiol yn bodoli sy'n atal cymunedau ethnig amrywiol rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol: lefelau isel o sgiliau a gwybodaeth ddyfrol, diffyg hyder, ofnau dwfn am y dŵr, a diffyg amlygrwydd o fewn y sector.

Dylai polisiâu a chyfleoedd ariannu o ffynonellau amrywiol (gan gynnwys cyrff llywodraethu cenedlaethol, elusennau, a chyllidwyr llywodraethol ac anllywodraethol) geisio mynd i'r afael â'r rhwystrau penodol hyn i gyfranogiad, er mwyn hyrwyddo mabwysiadu ffyrdd o fyw sy'n weithgar yn y dŵr yn y tymor hir.

## 6

### **Blaenoriaethu mynd i'r afael â ffactorau risg dyfrol ym mhob polisi a chynllun perthnasol.**

Dylai pob polisi 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 foddi 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 mwyhau a'u bod yn ganolog i ymdrechion i hyrwyddo diwylliant cynhwysol a gweithgar yn y dŵr.**

Wrth i'r BSA a'i phartneriaid barhau i gyfrannu at sector dyfrol mwy amrywiol a chynhwysol, dylid defnyddio natur adrodd straeon gynhenid y BSA i barhau i godi ymwybyddiaeth o brofiadau pobl Ddu ac Asiaidd. Hyd yn hyn mae gwaith y BSA wedi dod â straeon personol am bobl ethnig amrywiol i flaen y gad mewn sgysiau, nid yn unig yn darparu gofod myfyriol, ond hefyd yn rhoi stamp amser ar y profiadau byw hyn sydd yn ei dro wedi helpu i ddylanwadu ar newid.

Trwy weithio ar y cyd ag arweinwyr cymunedol, gall y BSA a'r sector dyfrol ehangach helpu i newid safbwyntiau trwy gynrychioli a normaleiddio'n amlwg ymgysylltiad dyfrol ymhlith cymunedau Du ac Asiaidd. Gallai hyn gynnwys mentrau ymarferol, gan gynnwys cynhyrchu delweddau, hwyluso trafodaethau a arweinir gan brofiad, darparu cyfleoedd i aelodau cymunedau nad ydynt yn ymgysylltu'n ddigonol i fynychu sesiynau rhagarweiniol ar gyfer nofio a gweithgareddau dyfrol, a chreu ymgyrchoedd cynhwysol sy'n hyrwyddo llwybrau diogel i ymgysylltu dyfrol.

## 8

### Diffinio'n glir y galluoedd dyfrol a'r cymwyseddau nofio angenrheidiol ar gyfer ymgysylltu dyfrol diogel.

Mae canfyddiadau #OurSwimStory yn amlygu bod amrywiaeth yn bodoli yn y dehongliad o'r hyn y mae gallu nofio yn ei olygu; cafodd hyn ei effeithio gan ffactorau lluosog, gan gynnwys hyder, gwybodaeth, sgil ac ymarfer. Yn destun pryder, i rai cyfranogwyr roedd hyn yn atal cymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol, tra i eraill roedd yn eu rhoi mewn perygl.

O ganlyniad, mae angen cynnal ymchwil pellach i ddeall y canfyddiadau amrywiol hyn yn well ac i ddiffinio'n glir y cymwyseddau nofio a'r wybodaeth am ddiogelwch dŵr sydd eu hangen ar gyfer cyfranogiad diogel a phlesurus mewn gweithgareddau dyfrol.

## 9

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

Mae poblogaethau ethnig amrywiol yn parhau i fod yn anymwybodol o ble neu sut i gael mynediad at wybodaeth ddyfrol achub bywyd ac maent yn annhebygol o gael mynediad at y wybodaeth hon yn eu hunedau teuluol. Yn nodedig, deellir bod poblogaethau sydd heb eu cyfarparu'n ddigonol ynghylch y dŵr mewn mwy o berygl o foddï a chael profiadau dyfrol trawmatig.

Dylai sesiynau gwybodaeth a sgiliau diogelwch dŵr fod ar gael yn eang i bob cymuned ethnig amrywiol, gyda'r nod o gynyddu nifer yr aelodau o gymunedau ethnig amrywiol sy'n cael gwybodaeth ddyfrol a mynd i'r afael ag un o'r rhwystrau mwyaf arwyddocaol i gyfranogiad mewn nofio a gweithgareddau dyfrol.



## 10

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

Fel yr amlinellwyd yn y canfyddiadau, mae cyfranogwyr Du ac Asiaidd posibl yn cael eu hatal rhag ymgysylltu â chyfleoedd dyfrol, oherwydd diffyg sgiliau a gwybodaeth ynghylch diogelwch dŵr. Bydd cynyddu nifer y cyfranogwyr sy'n ddyfrol gymwys ac yn ymwybodol o ddiogelwch dŵr yn galw am ymagwedd amlochrog.

Un dimensiwn ddylai fod creu adnoddau dyfrol hawdd eu cyrchu ac sydd ar gael yn rhwydd ac sy'n llawn gwybodaeth ac yn ymarferol. Mae'r BSA a'i phartneriaid (megis ysgolion a sefydliadau diogelwch dŵr) mewn sefyllfa dda i ledaenu adnoddau sy'n ymgysylltu'n ethnig ac yn ddiwylliannol, gyda'r nod o hyrwyddo ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr a chyfranogiad dyfrol gymwys.

## 11

### Casglu data boddi yn ôl ethnigrwydd.

Mae casglu a sicrhau bod gwybodaeth am ethnigrwydd ar gael mewn cronfeydd data boddi yn gam angenrheidiol tuag at fynd i'r afael â gwahaniaethau mewn marwolaethau sy'n gysylltiedig â dŵr a gwella diogelwch dŵr yn gyffredinol. Bydd archwilio cyfraddau boddi ar draws gwahanol grwpiau ethnig (er enghraifft, o fewn cronfa ddata WAID 2), yn rhoi dealltwriaeth gliriach o'r risgiau a'r heriau penodol a wynebwr gan bob cymuned. Bydd y data hyn yn galluogi nodi patrymau a thueddiadau a allai gael eu dylanwadu gan ffactorau diwylliannol, economaidd-gymdeithasol neu amgylcheddol, gan alluogi ymyriadau wedi'u targedu a strategaethau atal.

Byddai dadgyfuno ystadegau boddi yn ôl ethnigrwydd hefyd yn helpu i amlygu a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau o ran mynediad at addysg diogelwch dŵr, gwersi nofio, a chyfleusterau dyfrol. Yn ogystal, byddai'n rhoi cipolwg ar y rhwystrau y gall gwahanol grwpiau ethnig eu hwynebu wrth ennill sgiliau a gwybodaeth diogelwch dŵr, megis rhwystrau iaith, ymwybyddiaeth gyfyngedig o'r adnoddau sydd ar gael, neu ffactorau diwylliannol sy'n effeithio ar gyfranogiad. Gyda'r wybodaeth hon, dylai sefydliadau a llunwyr polisi ddatblygu dulliau diwylliannol sensitif ac wedi'u teilwra i hyrwyddo diogelwch dŵr ym mhob cymuned, gan sicrhau bod ymyriadau'n effeithiol, yn berthnasol ac yn gynhwysol.



# Dieddglo

---

Roedd #OurSwimStory yn cynnwys rhyngweithiadau nodedig gyda chymunedau Du ac Asiaidd ynghylch eu hymgysylltu â gweithgareddau dyfrol a diogelwch dŵr. Er mwyn cael mewnwediadau manwl i'r ffactorau gwthio a thynnu cymhleth, fe wnaethom gynnal astudiaeth dulliau cymysg, a oedd yn cynnwys arolwg, fforymau a chyfweliadau anstrwythuredig.

---

Mae canfyddiadau'r ymchwil yn dangos y rhwystrau personol, diwylliannol, economaidd-gymdeithasol a strwythurol eang i ymgysylltu dyfrol a brofir gan gymunedau Du ac Asiaidd yng Nghymru a Lloegr. Er bod rhwystrau cymhleth lluosog i ymgysylltu wedi'u nodi, mae'r astudiaeth yn dangos parodrwydd a diddordeb gan aelodau'r cymunedau hyn i ymgysylltu ag amgylcheddau dyfrol a datblygu sgiliau dyfrol a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr. Mae'n amlwg bod cyfle enfawr i'r BSA a'r sector dyfrol baratoi a chefnogi cymunedau ethnig amrywiol i gael mynediad diogel i weithgareddau dyfrol.

Dau rwystr canolog a nodwyd mewn sgwrs â chyfranogwyr Du ac Asiaidd oedd gwybodaeth annigonol am ddiogelwch dŵr a diffyg sgiliau dyfrol (neu sgiliau dyfrol gyfyngedig). Roedd yn ymddangos bod y rhwystrau hyn nid yn unig yn gweithredu fel y prif ataliad i ymgysylltu'n rheolaidd â manau dyfrol, ond hefyd yn cyfrannu at risg diogelwch pryderus i gymunedau Du ac Asiaidd. Yn wir, roedd lefelau isel o ymwybyddiaeth o ddiogelwch dŵr yn gyffredin ac mae'r risg enfawr y mae hyn yn ei hachosi i ddiogelwch y cymunedau hyn (ac yn arbennig i'r rhai sy'n cymryd

rhan mewn gweithgareddau dyfrol dramor, er gwaethaf diffyg sgiliau) yn peri'r pryder mwyaf.

Roedd tystiolaeth mewn ymatebion i'r arolwg a fforymau bod ymatebwyr Du ac Asiaidd yn gwerthfawrogi diogelwch dŵr a sgiliau dyfrol. Mae ymatebion i'r arolwg ynghylch ymgysylltiad dyfrol a chanfyddiad o weithgarwch dyfrol yn dangos bod galw sylweddol heb ei ddiwallu gan gymunedau Du ac Asiaidd am gymorth i gymryd rhan mewn nofio a gweithgareddau dyfrol yn ddiogel ac yn hyderus. Oherwydd hynny, dylai cynyddu cymhwysedd nofio a gwybodaeth am ddiogelwch dŵr yn gyflym fod yn ffocws craidd i fentrau sy'n anelu at gynyddu cyfranogiad ymhlith cymunedau ethnig amrywiol.

Mae'r canfyddiadau hefyd yn gosod y llwyfan ar gyfer datblygu diffiniad cynhwysfawr o'r hyn y mae'n ei olygu i allu nofio. Mae #OurSwimStory yn taflu goleuni ar ansicrwydd eang ynghylch cymhwysedd nofio ymhlith cymunedau Du ac Asiaidd. Roedd llawer o gyfranogwyr wedi datblygu rhywfaint o wybodaeth ddamcaniaethol ac ymarferol sylfaenol o blentyndod ymlaen, ond yn y pen draw roeddent yn

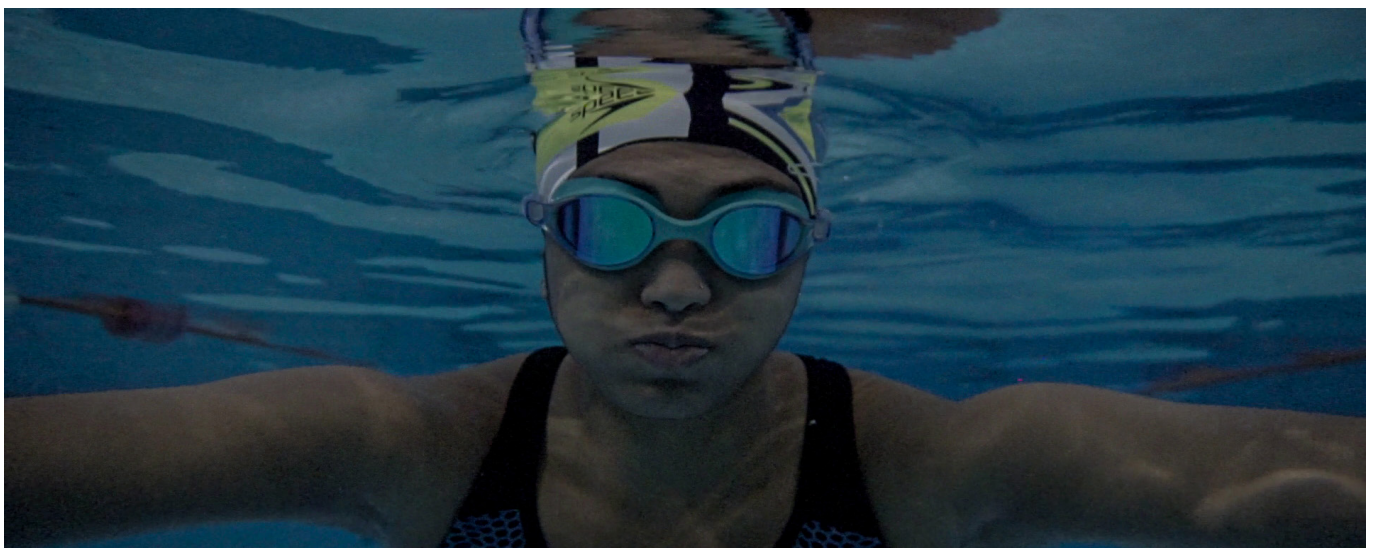
teimlo nad oeddent wedi'u cyfarparu'n ddigonol i gymhwyso'r wybodaeth hon yn y dŵr ar gyfer gweithgareddau hamdden ac, yn bwysicaf oll, mewn sefyllfaoedd brys.

Roedd nifer o ffactorau allweddol a oedd yn annog cyfranogwyr i gymryd rhan mewn gweithgareddau dyfrol neu'n eu paratoi i fod yn weithgar yn y dŵr. Yr amlycaf o'r rhain oedd profiadau cynnar cadarnhaol ag amgylcheddau dyfrol. Roedd cyfranogiad rheolaidd o ansawdd uchel mewn gweithgareddau dyfrol yn ystod plentyndod a blaenlencyndod yn gysylltiedig â bywyd fel oedolyn gweithgar yn y dŵr. Felly, mae gan rieni, ysgolion a darparwyr gweithgareddau dyfrol rôl arwyddocaol i'w chwarae wrth greu pobl sy'n gymwys, yn hyderus ac yn weithgar yn y dŵr. Wedi dweud hynny, mae hefyd gyfle sylweddol i hyrwyddo ymgysylltiad ymhlith oedolion Du ac Asiaidd, a ddangosir gan y galw cudd uchel.

Bydd angen cymorth ychwanegol ar rai cymunedau i gael mynediad at weithgarwch dyfrol rheolaidd. Ochr yn ochr â chyfleoedd i ddatblygu sgiliau dyfrol a gwybodaeth

am ddiogelwch dŵr, mae angen gwella cynrychiolaeth ym maes marchnata, darparu gwybodaeth am opsiynau dillad nofio priodol a chynhyrchion gofal gwallt a chroen, a sicrhau bod cyfleusterau yn ddiwylliannol groesawgar a bod ganddynt arlwy hygyrch ac apelgar. Mae hefyd yn amlwg bod angen adolygiad parhaus o ymgysylltu dyfrol ymhlith cymunedau Du ac Asiaidd i fesur cynnydd ac asesu rhwystrau newydd sy'n atal y cymunedau hyn rhag cyflawni ffyrdd diogel o fyw a bod yn weithgar yn y dŵr.

Yn gyffredinol, mae #OurSwimStory wedi casglu ystod sylweddol o wybodaeth am yr agweddau tuag at, a phrofiadau a chanfyddiadau o, weithgareddau dyfrol sydd gan aelodau o gymunedau Du ac Asiaidd. Y gobaith yw y bydd y sector dyfrol yn gwerthfawrogi'r profiadau a'r safbwyntiau personol a rennir gan dros 1,400 o ymatebwyr ethnig amrywiol ac yn defnyddio'r mewnwelediadau hyn er mwyn cydweithio â chymunedau i wella eu hymgysylltiad a chynyddu amrywiaeth cyffredinol y sector.



# Cyfyngiadau

---

Un cyfyngiad ar yr ymchwil yw, oherwydd effaith COVID-19 ar ganolfannau hamdden yn y 24 mis blaenorol, nid oedd yn bosibl casglu mewnwelediadau i gyfranogiad dyfrol yn y gorffennol diweddar. Fodd bynnag, roedd yr ymchwil yn gallu archwilio cyfranogiad disgwylidig yr ymatebwyr mewn gweithgareddau dyfrol, yn ogystal â'u parodrwydd a'u hawydd i ymgysylltu.

Mae absenoldeb grŵp cymharol o dreftadaeth Gwyn yn golygu na allwn ddeall sut mae safbwyntiau pobl Ddu ac Asiaidd yn debyg neu'n wahanol i'r boblogaeth fwyafrifol yn y sector dyfrol. Fodd bynnag, mae'r adroddiad wedi'i wneud yn glir lle nad yw'r themâu a'r rhwystrau yn benodol i brofiad ethnig neu ddiwylliannol a gallant fod yn berthnasol i'r boblogaeth ehangach.

O ganlyniad i samplu nad yw'n bwrpasol yn yr arolwg a recriwtio i'r fforymau, roedd y boblogaeth wryw ac aelodau o grwpiau ethnig amrywiol eraill wedi'u tangynrychioli yn sampl yr ymchwil. Felly, safbwyntiau menywod Du ac Asiaidd a gynrychiolir gryfaf yn yr adroddiad hwn ac efallai na fyddant yn berthnasol i boblogaethau eraill. Dylai ymchwil pellach geisio archwilio'r rhwystrau a wynebir gan grwpiau ethnig, crefyddol neu ddiwylliannol penodol. Yn ogystal, roedd mwyafrif yr ymatebwyr o Lundain a De-ddwyrain Lloegr. Er bod y lleoliadau daearyddol hyn yn ddau o'r rhai mwyaf amrywiol o ran ethnigrwydd yn y DU, gallai'r rhwystrau a wynebir gan ymatebwyr o ranbarthau eraill y DU (er enghraifft, y rhai sy'n byw

mewn ardaloedd gwledig neu arfordirol) amrywio.

Roedd yr ymchwil hwn yn elwa o gael cwmpas eang, o ran poblogaeth y sampl a'r pynciau a archwiliwyd. Wedi dweud hynny, roedd cwmpas eang yr ymchwil yn cyfyngu ar y posibilrwydd o ddadansoddiad manwl; felly, dylai ymchwil pellach adeiladu ar ganfyddiadau'r astudiaeth hon.

Yn olaf, mae'r amser a'r gofod y mae'n cael ei gynnal ynddynt yn effeithio ar bob ymchwil. Mae hyn yn arbennig o berthnasol yn yr ymchwil hwn, o ystyried iddo gael ei gynnal yn fuan ar ôl i gyfyngiadau yn y DU leddfu yn dilyn pandemig COVID-19. Wedi dweud hynny, mae ymchwil perthnasol yn awgrymu bod effeithiau COVID-19 ar y sector chwaraeon a hamdden yn parhau ac y dylid parhau i'w hystyried.

# Diolchiadau

Cynhaliwyd yr ymchwil #OurSwimStory gan dîm AKD Solutions o weithwyr maes a rheolwyr prosiect ymroddedig. Yn benodol, diolchwn i Reyss Wheeler (ymchwilydd arweiniol), Darnelle Morgan, Nandi Kegode, Mercy Brown, a Samina Tarafder (ymchwilwyr), yn ogystal â Jenny Gordon a Michelle Peter (cynghorwyr).

Comisiynodd y BSA yr astudiaeth garreg filltir hon ar gyfer cymunedau heb gynrychiolaeth ddigonol o fewn y maes dŵr. Mae angerdd a phenderfyniad y BSA i wella mynediad at ddiogelwch dŵr ar gyfer unigolion o dreftadaeth Affricanaidd, Caribiaidd ac Asiaidd wedi mwyhau lleisiau'r cymunedau hyn. Diolch arbennig i Damian Stevenson a Georgie Milner Day (tîm ymchwil) a Rhiann O'Connor (marchnata).

Rydym yn cydnabod yn ddiolchgar LMF, Chwaraeon Cymru, yr RNLI a PwC am gefnogi'r ymchwil hwn.

Yn olaf, ond yn bwysicaf oll, rydym yn diolch i'r 1,410 o bobl a gymerodd ran yn ein hymchwil, a'i hargymhellodd i deulu, ffrindiau a chydweithwyr ac a wnaeth yr astudiaeth hon yn bosibl. Rydym yn diolch i'n cymuned o gyfranogwyr ac eiriolwyr am ymddiried ynom i gynrychioli eu barn a chyfrannu at newid hirdymor yn y diwydiant dyfrol a gwell diogelwch dŵr a phrofiadau dyfrol i gymunedau ethnig amrywiol.



<b>Gweithgareddau dyfrol</b>	Pob gweithgaredd sy'n digwydd yn, ar neu o amgylch dŵr, megis nofio, canŵio, syrffio, rhwyfo, a physgota.
<b>Y Sector dyfrol</b>	Yr 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.
<b>Sgiliau dyfrol</b>	Galluoedd dyfrol, gan gynnwys hyfedredd nofio, techneg, a hyder yn y dŵr.
<b>Hyper-amlygrwydd</b>	Y teimlad o fod yn or-weladwy neu yn cael ei graffu ar sail ethnigrwydd rhywun.
<b>Microymosodiadau</b>	"Safiadau, sennau neu sarhad geiriol, dieiriau ac amgylcheddol bob dydd, boed yn fwriadol neu'n anfwriadol, sy'n cyfleu negeseuon gelyniaethus, difriol neu negyddol i dargedu pobl yn seiliedig ar eu haelodaeth grŵp ymylol yn unig." <sup>19</sup>

<sup>19</sup> Sue, D. W., Alsaidi, S., Awad, M. N., Glaeser, E., Calle, C. Z., & Mendez, N. (2019). Diarfogi micro-ymosodiadau hiliol: Strategaethau micro-ymyrraeth ar gyfer targedau, cynghreiriaid gwyn, a gwylwyr. *American Psychologist*, 74(1), tt. 128–142. Cafwyd o <https://doi.org/10.1037/amp0000296>

# Cyfeiriadau

---

Austin, A & Jones, A. (2022) Ymchwil Cymheiriaid: Grym Shared Experience. Young Women's Trust. Cafwyd o <https://www.youngwomenstrust.org/wp-content/uploads/2022/03/Peer-research-power-of-shared-experience-report.pdf>

David, H. (2021). (at.). #TellYourStory. Llundain: AKD Solutions. Cafwyd o <https://www.akdsolutions.com/tellyourstory/>

Dawson, K. (2006). Enslaved swimmers and divers in the Atlantic World. Journal of American History, 92(4), tt. 1327–1355. Cafwyd o <https://doi.org/10.2307/4485894>

Dawson, K. (2018). Undercurrents of Power: Aquatic Culture in the African Diaspora. University of Pennsylvania Press.

Yr Adran Addysg. (2013). National curriculum in England: Physical Education programmes of study. GOV.UK. Cafwyd o <https://www.gov.uk/government/publications/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study/national-curriculum-in-england-physical-education-programmes-of-study#swimming-and-water-safety>

Goodbody, J. (2021). Mae hiliaeth wedi rhwystro lleiafrifoedd ethnig rhag nofio, meddai Alice Dearing The Guardian. Cafwyd o <https://www.theguardian.com/sport/2021/jun/25/racism-has-held-up-ethnic-minorities-in-swimming-says-alice-dearing>

Grace, C., Martin, S., Harris, S., Bolton, N., Whittington, L., McInch, A., Mattingley, B., Eurig, A., & Church, S. (2018). Nofio Am Ddim yng Nghymru: Adolygiad. Nofio Cymru ac UK Research and Consultancy Services Ltd. Cafwyd o <https://democracy.npt.gov.uk/documents/s52972/Free%20Swimming%20Report%20Final.pdf>

Guardian News and Media. (2022). Swimming caps designed for natural black hair finally permitted by Fina. The Guardian. Cafwyd o <https://www.theguardian.com/sport/2022/sep/02/swimming-caps-designed-for-natural-black-hair-finally-permitted-by-fina>

Hamlin, A. (2021). Swimming to Hong Kong: A bold Chinese refugee looks back. Northwest Asian Weekly. Cafwyd o <https://nwasianweekly.com/2021/05/swimming-to-hong-kong-a-bold-chinese-refugee-looks-back/>

---

National Co-ordinating Centre for Public Engagement. (2017). (at.). How to conduct peer-led qualitative research. Cafwyd o [https://www.publicengagement.ac.uk/sites/default/files/publication/how\\_to\\_conduct\\_peer-led\\_qualitative\\_research.pdf](https://www.publicengagement.ac.uk/sites/default/files/publication/how_to_conduct_peer-led_qualitative_research.pdf)

Sport England. (2020). (at.). Sport for all? Why ethnicity and culture matters in sport and physical activity. Cafwyd o <https://sportengland-production-files.s3.eu-west-2.amazonaws.com/s3fs-public/2020-02/Sportforallreport.pdf?VersionId=td0pMbTNOs7caOjvMZ0HCRPwsI3jGnFA>

Sport England. (2022). Swimming Capability by Ethnicity. Children And Young People Activity Data (Ages 5-16). Cafwyd o <https://activelives.sportengland.org/Result?queryId=91823>

Chwaraeon Cymru. (n.d.). Free swimming in Wales. Cafwyd o <https://www.sport.wales/content-vault/free-swimming/>

Sue, D. W., Alsaïdi, S., Awad, M. N., Glaeser, E., Calle, C. Z., & Mendez, N. (2019). Diarfogi micro-ymosodiadau hiliol: Strategaethau micro-ymyrraeth ar gyfer targedau, cynghreiriaid gwyn, a gwylwyr. *American Psychologist*, 74(1), tt. 128–142. Cafwyd o <https://doi.org/10.1037/amp0000296>

Swim England. (2019). Swimming and the national curriculum. Swimming and Water Safety in Schools. Cafwyd o <https://www.swimming.org/schools/swimming-national-curriculum/>

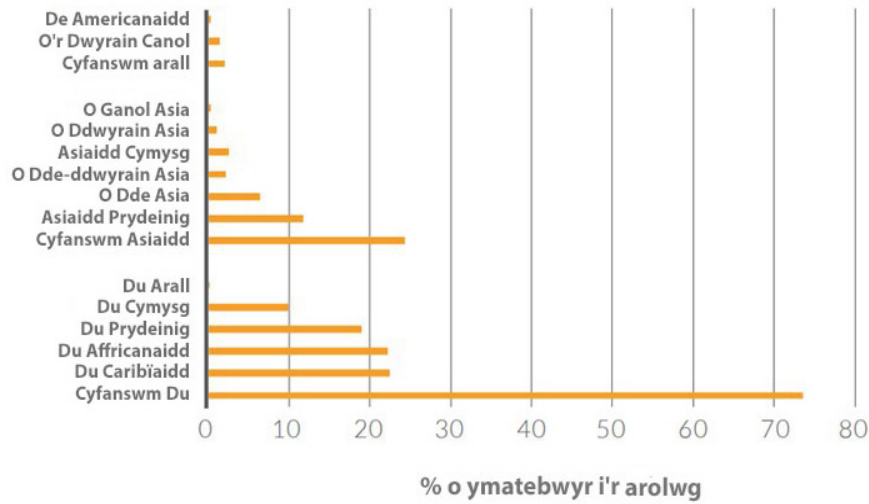
Swim England. (2021). (at.). Impact of Coronavirus on school swimming and water safety. Cafwyd o <https://www.swimming.org/swimengland/impact-coronavirus-school-swimming-report/>.

Swim England. (2022). England swims research and findings. Cafwyd o <https://www.swimming.org/swimengland/england-swims-research-findings/>

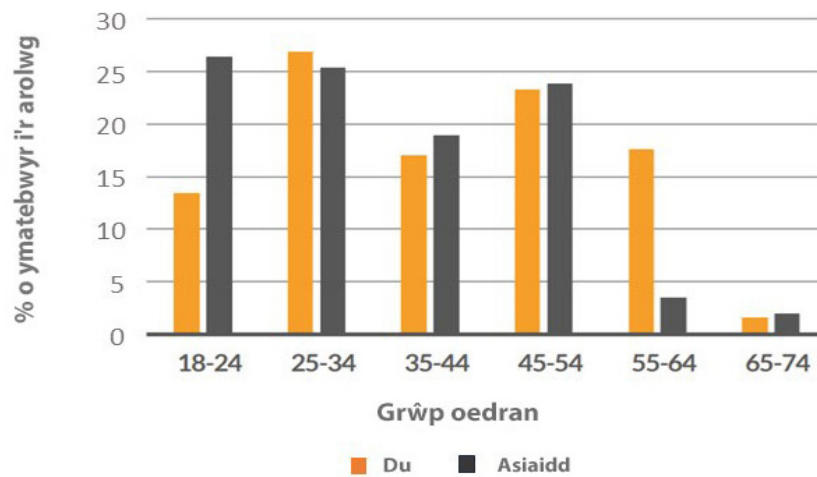
Sefydliad Iechyd y Byd. (2014). Global Report on Drowning: Preventing a Leading Killer. Cafwyd o <https://www.who.int/publications/i/item/global-report-on-drowning-preventing-a-leading-killer>

# Atodiad

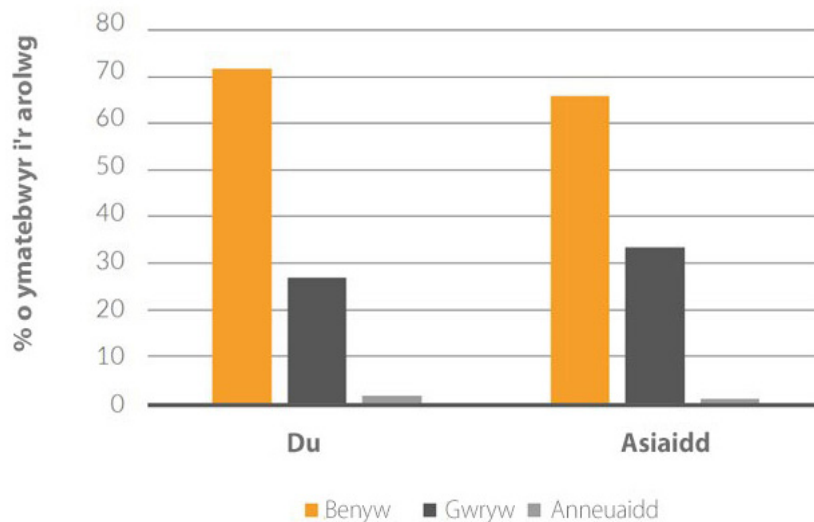
A1: Ethnigrwydd ymatebwyr yr arolwg.



A2: Grŵp oedran ymatebwyr yr arolwg yn ôl ethnigrwydd.

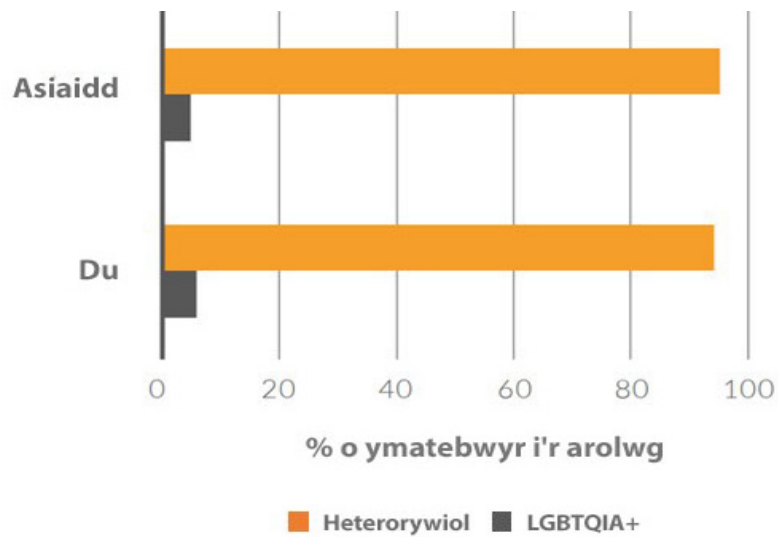


A3: Rhaniad rhywedd ymatebwyr yr arolwg yn ôl ethnigrwydd.

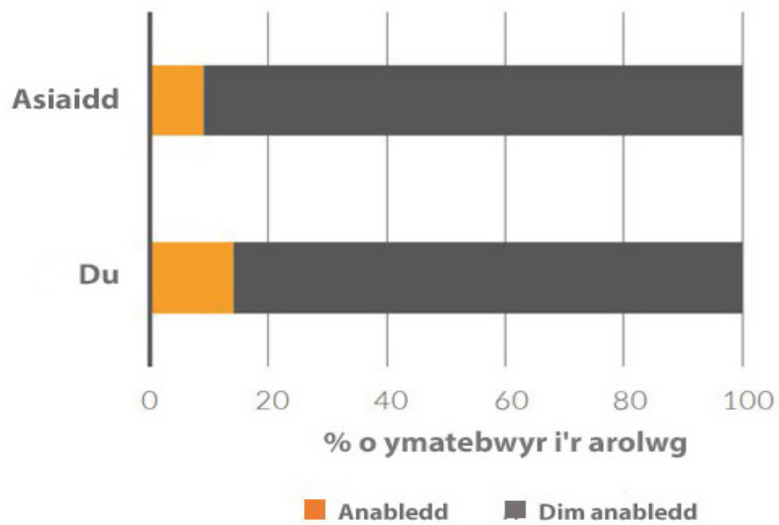




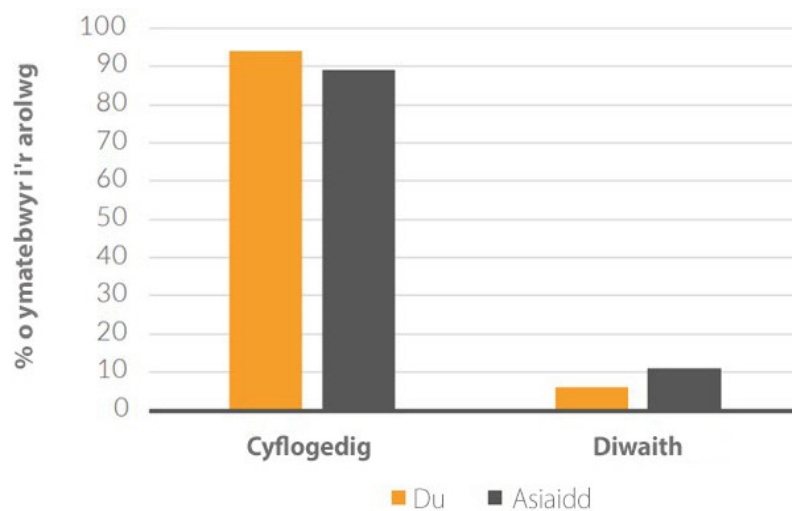
A4: Cyfeiriadedd rhywiol ymatebwyr yr arolwg yn ôl ethnigrwydd.



A5: Datgelu anabledd ymhlith ymatebwyr yr arolwg yn ôl ethnigrwydd



A6: Statws cyflogaeth ymatebwyr yr arolwg yn ôl ethnigrwydd



**Rhif Cyswllt**

+44(0)345 034 1105

**E-bost**

[contact@akdsolutions.com](mailto:contact@akdsolutions.com)

**Gwe**

[www.akdsolutions.com](http://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](mailto:contactus@thebsa.co.uk)

**Gwe**

[www.thebsa.co.uk](http://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)

