



Social Media Key Messages

Reasons why you should #GetIntoWater...

Rhesymau pam y dylech chi #EwchIrdwr...

everyone can get involved regardless of age or ability, it is great fun and excellent for our wellbeing!	gall pawb gymryd rhan waeth beth fo'u hoedran neu eu gallu, mae'n llawer o hwyl ac yn ardderchog i'n lles!
it relaxes our bodies, soothes the mind, and releases those special endorphins that boost our mood and promotes happiness.	mae'n ymlacio ein cyrff, yn tawelu'r meddwl, ac yn rhyddhau'r endorffinau arbennig hynny sy'n rhoi hwb i'n hwyliau ac yn hybu hapusrwydd.
our amazing partners throughout Wales have implemented robust safety measures in readiness for your first swim back. Did you know chlorinated pool water can actually inactivate Covid-19?	mae ein partneriaid anhygoel ledled Cymru wedi gweithredu mesurau diogelwch cadarn yn barod ar gyfer eich sesiwn nofio cyntaf yn ôl. Oeddech chi'n gwybod y gall dŵr pwll clorin wneud Covid-19 yn anweithredol?
it improves our physical health. A full body workout can reduce strain on joints, improve strength, mobility and flexibility; it can also help to maintain a healthier weight, heart and lungs.	mae'n gwella ein hiechyd corfforol. Gall ymarfer corff llawn leihau'r straen ar y cymalau, gwella cryfder, symudedd a hyblygrwydd; gall hefyd helpu i gynnal pwysau, calon ac ysgyfaint iachach.
there are so many ways to experience and enjoy the water here in Wales. Swimming is often the most popular choice for many, but have you considered aquatic classes or the other aquatic sports?	mae cymaint o ffyrdd i brofi a mwynhau dŵr yma yng Nghymru. Nofio yn aml yw'r dewis mwyaf poblogaidd i lawer, ond a ydych chi wedi ystyried dosbarthiadau gweithgaredd dŵr neu'r chwaraeon dyfrol eraill?
it improves our social wellbeing. A sense of community can be found at the heart of an activity, which relieves feelings of isolation and creates lasting friendships.	mae'n gwella ein lles cymdeithasol. Mae ymdeimlad o gymuned i'w gael wrth galon gweithgarwch, sy'n lleddfu teimladau o ynysu ac yn creu cyfeillgarwch am oes.
the skills we learn are endless and invaluable. If you have the knowledge, skills and confidence in and around water you could ultimately save a life, it's that simple.	mae'r sgiliau rydym yn eu dysgu'n ddiddiwedd ac yn amhrisiadwy. Os oes gennych chi'r wybodaeth, y sgiliau a'r hyder mewn dŵr ac o'i amgylch, gallech achub bywyd yn y pen draw, mae mor syml â hynny.