

## Nofio Dŵr Oer Agored

Philip Jonathan, 27 Rhagfyr 2023

“D’wyt ti ddim yn gall” yw’r ymateb arferol. Poeni na ddof yn ol yn fyw o gwbl mae’r wraig. Anog mae’r ferch, Katrin, a’r mab yn methu deall yr holl ffwdan. Ond dychmygwch yr olygfa. Bore tawel o aeaf ym mhlwyf Llangywair. Trwch o darth dros y lle yn araf godi. Parcio ger yr orsaf, croesi’r nant yn tincial ei chwrs i’r llyn, a chyraedd y lan. Dŵr glân gloyw Tegid o’ m mlaen. Tynu dillad. Gwisgo’r wetsiwt, esgidiau a chap dŵr, a mentro i’r dyfnderoedd! Un troed o flaen y llall, a’r oerni’n dringo drwof. Mae ‘mhengliniau o’r golwg bellach. Cyrraedd y “dyfnder ansicrwydd” pan bo darnau “mwy sensitif” y corff yn cyffwrdd ag wyneb y llyn am y tro cyntaf! Ond dal i fynd, gan gadw’r anadlu’n rheolaidd tan fod y dŵr wedi cyraedd lefel yr asenau, a haleliwia: plygu ‘mhengliniau, a themlo’r wefr wrth i’r dŵr rhuthro lan at fy ngwddf. Gwefr sy’n para am ddiwrnod!

Pam gwneud y fath wiriondeb? Wel, rwyn hoff o fod tuallan: jogian (yn arafach bob blwyddyn), dringo i ben mynydd, a mynd ar y beic. Ac yn ddiweddar, penderfynais leihau f’oriau gwaith fel bod pob dydd Mercher yn rhydd am brofiadau newydd; ar gyfer rhyw weithgaredd hwylus gallwn wneud wrth deithio ar hyd y lle, ar fy mhen fy hun neu gyda’r teulu. Mwynhëais nofio erioed, a gorweddaï wetsiwt cefais fel anrheg Nadolig gan Katrin blynnyddoedd yn ol mewn cwbrdd. Daeth anogaeth pellach gan ffrind gwaith o Gernyw nofia dŵr agored ers ei blentyndod.

Er nad yw’r dystiolaeth yn ddiamheuol, yn ol y gwybodusion mae nofio dŵr oer agored rheoledig o fudd i’r corff ymdopi â stres, gan sbarduno’r adwaith “ymladd neu ffoi”, cynhyrchiad adrenalin, cortisol, a rhyddhad siwgrau a brasterau i’r gwaed. Cynhyrchir dopamîn hefyd sy’n gyfrifol am y “wefr” a deimlir am oriau wedi nofio. Wrth nofio’n wythnosol, addasa’r corff i ymdopi â “sioc” dŵr oer yn benodol, ac fel canlyniad i ymdopi â stres yn gyffredinol. Mae astudiaethau mewn cylchgronau meddygol yn dadlau o blaid nofio dŵr oer agored i drin problemau fel iselder ysbryd a phoen hir-dymor.

Ond, fel y gwyddom, gall dŵr agored fod yn beryglus. Lladdwyd 22 o bobl mewn damweiniau dŵr agored yn Nghymru yn 2022. Os am fentro i ddŵr oer agored, gwell mynd yng nghwmni nofiwr profiadol ar y troion cyntaf. Credir bod angen nofio ar hyd at ddeg achlysur dros gyfnod o wythnosau cyn i’r corff ymdopi. Rhaid hefyd bod yn ymwybodol o beryglon anisgwyl, fel tyfiant naturiol (ond gwenwynig) algâu gwyrddlas Llyn Tegid, a’r carthion dynol crai mae’n cwmnïau dŵr yn dewis eu rhyddhau i’n dyfroedd arfordirol yn achlysurol - arfer dylai godi cywilydd. Felly rhaid bod yn ofalus.

Mae gennym gymaint o ddewis yng Nghymru o leoliadau nofio agored. Llynoedd (Padarn a Thegid yn y Gogledd, a Llyn y Fan Fawr fel nefoedd yng Nghwm Tawe) a glanau môr. Gan fod Katrin bellach yn byw ar Ynys Môn, mae Porth Cwyfan ger Aberffraw, Porth Nobla ger Rhosneigr, Porth Swtan ger Llanfaethlu, Bae Llugwy a Benllech yn ffefrnau. Ond d’oes dim i guro dŵr Llanon ger Aberaeron, ag arfordir Cymru o Benfro i Llyn a’r machlud dros Fae Ceredigion fel oriel o’ch blaen. A beth am Mwnt a Llangranog ym Mhenfro, a Rhosili ar Benrhyn Gŵyr? Neu beth am fentro ar hyd arfordir gorllewinol yr Iwerddon, neu i llynoedd yr Alpau? Anturiaethau dibendraw!



(Llyn Tegid ger Llangywair, dechrau Tachwedd 2023.)



(Llyn Tegid, diwedd Tachwedd. Tymheredd yr awyr oedd 0C.)