



Hyfforddwr Chwaraeon Padlo
Canllawiau Aseu

Corff Dyfarnu Canŵio Prydain

Canllawiau Asesu Hyfforddwr Chwaraeon Padlo

Rhagarweiniad

Mae'r ddogfen hon yn rhoi canllawiau penodol i ddysgwyr, tiwtoriaid ac aseswyr ar yr asesiad, a'r meini prawf a'r safonau sydd eu hangen ar gyfer cymhwyster Hyfforddwr Chwaraeon Padlo Corff Dyfarnu Canŵio Prydain. Ceir crynodeb o'r meini prawf asesu ym 'Mhecyn Datblygu Dysgwr Hyfforddwr Chwaraeon Padlo' a chânt eu hegluro ymhellach yma yn y 'Canllawiau Asesu'. Defnyddir y canllawiau yn y ddogfen hon i lywio penderfyniadau asesu.

Dylid darllen y Canllawiau Asesu hyn ynghyd â'r dogfennau canlynol gan Gorff Dyfarnu Canŵio Prydain:

- Pecyn Datblygu Dysgwr Hyfforddwr Chwaraeon Padlo;
- Manyleb y Cymhwyster Hyfforddwr Chwaraeon Padlo;
- Canllaw Cwrs Hyfforddwr Chwaraeon Padlo.

Mae'r 'Canllaw Cwrs' yn rhoi manylion am y dyfarniad a'r gofynion cyffredinol, ac mae'r 'Nodiadau i Diwtoriaid' cysylltiedig yn egluro'r materion sefydliadol sy'n ymwneud â hyfforddi ac asesu. Ceir manylion pellach am y cynnwys sy'n gysylltiedig â'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth sylfaenol drwy'r pecyn e-ddysgu, Rhaglen y Tiwtor a Chynlluniau Gwersi, a Manyleb y Cymhwyster.

Ystod Amgylcheddol

Mae'r cwrs/cymhwyster Hyfforddwr Chwaraeon Padlo (a'r holl weithgareddau asesu) wedi'i fframio gan sesiynau rhagflas/cychwynnol sy'n cael eu cyflwyno mewn amodau **Dŵr Cysgodol lawn**.

Mae **Diffiniad o Dŵr Cysgodol lawn** yn cynnwys:

- camlesi tawel gyda mynediad hawdd i mewn ac allan o'r glannau;
- llynnoedd bach, nad ydynt yn ddigon mawr, ac nad oes iddynt fannau glanio anodd, i broblemau godi os bydd newidiadau sydyn yn yr amodau;

- safleoedd penodol ar afonydd tawel ac araf;
- pyllau nofio caeedig.

Mae'r diffiniad yn awgrymu amodau arferol pan na fydd y tywydd yn ei hun yn debygol o achosi problemau. Rhoddir cyngor i fod yn ofalus pan fydd tymheredd y dŵr yn isel. Ni ddylai'r sawl sy'n padlo fod yn bellach na 50 metr o'r glannau ar unrhyw adeg.

Cwch

Bydd dysgwyr yn dewis padlo **un** math o gwch ar gyfer yr asesiad padlo personol a sgiliau achub. Bydd y cwch y bydd yr hyfforddwyr yn ei ddefnyddio yn cael ei nodi ar eu tystysgrif. Y dewisiadau yw; caiac (gall fod yn dwll eistedd agored neu gaeedig), canŵ agored, padlfwrdd i eistedd neu sefyll arno.

Gall dysgwyr sy'n gweithio mewn canŵ ddewis padlo'n unigol a/neu'n dandem.

Disgwylir i ddysgwyr sy'n dewis padlo fel rhan o griw tandem allu padlo ar flaen a chefn y canŵ. Rhaid iddynt ystyried bod aelod o'i griw yn badlwr dibrofiad.

Y meini prawf asesu

Erbyn diwedd y cwrs hwn, disgwylir i ddysgwyr fod wedi dangos gwybodaeth a sgiliau fel y nodir yn y tri maes canlynol:

1. Safonau Proffesiynol
2. Sgiliau Padlo Personol
3. Sgiliau Achub

1. Safonau Proffesiynol

Erbyn diwedd y cwrs, disgwylir i'r dysgwr ddangos ystod o nodweddion safonau proffesiynol rôl Hyfforddwr Chwaraeon Padlo.

Defnyddir dulliau asesu ffurfiannol i roi adborth ansoddol i'r dysgwr ar ei ymddygiad a'i rinweddau. Dylai hyn helpu i'w baratoi i weithio mewn clybiau, canolfannau neu gyda darparwyr chwaraeon padlo eraill, gan helpu'r dysgwr i ddatblygu ei hun yn hyfforddwr gosodadwy. Bydd yr asesiad ffurfiannol yn cynnwys elfennau:

- hunanasesu;
- asesu cyfoedion a thrafodaeth;
- aseswr yn arsylwi a thrafodaeth broffesiynol.

Mae'r Pecyn Datblygu i Ddysgwyr yn rhoi adnoddau cymorth hanfodol ar gyfer yr elfen hon o'r asesiad.

Ystyrir y rhinweddau canlynol yn hanfodol i'r rôl Hyfforddwr Chwaraeon Padlo a byddant yn llunio'r sail i'r asesiad ffurfiannol hwn:

1.1 cynnal enw da'r proffesiwn a'r gamp:

Mae'n bwysig bod yr hyfforddwr yn ymddangos:

- yn lân, wedi'i wisgo'n addas;
- ar amser;
- yn ddigyffro;
- i fod yn dilyn codau ymddygiad perthnasol;
- yn dangos esiamp l dda.

1.2 gweithio yn rhan o dîm i hwyluso gweithgaredd chwaraeon padlo:

Mae'n bwysig bod yr hyfforddwr:

- yn gweithio yn rhan o dîm i baratoi sesiynau ymarferol a thacluso ar eu hôl;
- yn dangos ymagwedd broffesiynol o ran sut mae'n trin eraill (yn gwrtais, yn barod i helpu, yn gefnogol, yn sylwgar, â pharch ac yn deg);
- yn ennyn parch a ffydd gan eraill;
- yn gyffredinol hwyliog;
- yn cyfathrebu'n glir ac yn effeithiol.

1.3 yn dewis ymddygiad sy'n osgoi achosi effaith negyddol ar yr amgylchedd a defnyddwyr eraill:

Mae'n bwysig bod yr hyfforddwr:

- yn lleihau cymaint â phosib/osgoi sbwriel ac erydiad;

- yn osgoi achosi gofid i fywyd gwyllt a defnyddwyr eraill drwy gynnal agwedd sensitif wrth ddewis safle, defnyddio ardaloedd glannau a rennir a lefel sŵn;
- yn dilyn unrhyw godau ymarfer perthnasol

1.4 yn cymryd rhan weithredol yn ei ddysgu ei hun i ddatblygu ei sgiliau a'i rinweddau proffesiynol ei hun.

Mae'n bwysig bod yr hyfforddwr:

- yn cymryd rhan weithredol ym mhob agwedd ar y cwrs Hyfforddwr Chwaraeon Padlo;
- yn dangos y cymhelliant a'r chwilfrydedd i barhau i ddatblygu'n bersonol y tu hwnt i'r cwrs.

2. Sgiliau Padlo Personol

Erbyn diwedd y cwrs, disgwylir i'r dysgwr allu dangos ei fod wedi meddu ar y sgiliau chwaraeon padlo gofynnol i gefnogi ei ddyletswyddau fel hyfforddwr yn y dyfodol. Mae'r elfen hon o'r cwrs yn cael ei hasesu'n gyfannol drwy gydol y cwrs Hyfforddwr Chwaraeon Padlo.

Mae angen i'r hyfforddwr ddangos sgiliau personol effeithiol ac effeithlon yn y cwch o'i ddewis (gweler tudalen 2), mewn amgylchedd Dŵr Cysgodol Iawn.

Caiff hwn ei fframio gan y gofyniad i'r hyfforddwr allu:

- hwyluso'r gwaith o gyflwyno sesiynau hwyl;
- manteisio'n llawn ar y cyfleoedd a gynigir gan yr amgylchedd dŵr cysgodol iawn;
- cefnogi diogelwch cyfranogwyr a'i hun;
- cyflawni achubiadau;
- ysbrydoli a magu hyder eraill.

Rhaid i'r hyfforddwr:

2.1 ddewis a pharatoi ei gwch:

Mae'r hyfforddwr yn dangos y cymhwysedd, y gallu i ddehongli sefyllfaoedd a'r sgiliau gwneud penderfyniadau i ddewis cwch priodol i hyfforddi ohono, sy'n cyd-fynd â'i gymhwysedd a'i brofiad personol. Bydd angen iddo baratoi ei gwch yn gywir (e.e. sedd, troedfainc, cynhalydd cefn, bagiau aer, rhaffau clymu, bwrdd ewyn, tennyn y rhwyf, ac ati)

2.2 defnyddio technegau codi a chario diogel:

Mae'r hyfforddwr yn defnyddio technegau codi a chario diogel yn gyson i symud cwch/byrddau rhwng cerbyd/trelar/storfa a'r safle lansio (argymhellir cael cymorth i wneud hyn).

2.3 lansio a glanio'n effeithiol:

Mae'r hyfforddwr yn dangos ei allu i lansio a glanio'n gyson o amrywiaeth o fannau mynediad/allanfa rhesymol gyda'r cwch/bwrdd ar wyneb y dŵr (e.e. glanfa, grisiau, ymyl traeth, traeth), heb ddefnyddio'r rhwyf na chymorth.

2.4 Symud a rheoli ei gwch yn ddiogel ac yn effeithiol:

Caiff sgiliau personol eu hasesu'n gyfannol drwy gydol y cwrs mewn amgylchedd dŵr cysgodol iawn. Dylai'r hyfforddwr allu symud ei gwch yn gywir ac yn effeithiol o amgylch yr amgylchedd gan ddefnyddio ei stoc o sgiliau.

Mae'n rhesymol disgwyl i'r hyfforddwr ddefnyddio sgiliau o'i stoc a fydd yn ei alluogi i wneud y canlynol **mewn modd cyson a manwl gywir**:

- rheoli'r cwch mewn llinell syth, gan ddefnyddio ychydig iawn o strociau cywiro brecio;
- rhwyfo cwrs sy'n rhesymol syth, gyda rhai troadau llyfn o bryd i'w gilydd
- cadw ei gwch/bwrdd yn syth drwy fwlch cul;
- dod i stop a chyflymu wrth fynd am yn ôl o fewn hyd 1-2 gwch/bwrdd;
- dod i stop mewn modd rheoledig o fewn nifer fach o strociau (tua 4);

- troi troadau tynn yn effeithiol o amgylch pwynt, ac yna cyflymu i gyfeiriad newydd;
- tynhau troad i fyny neu ei agor allan, a chynnal y cyflymder neu arafu wrth droi;
- rhwyfo am yn ôl i symud ei gwch/bwrdd i safle newydd;
- symud ei gwch/bwrdd i'r ochr yn gywir (tua 5 metr);
- adfer yn ddiogel ar ôl troi drosodd yn sydyn (gyda'r cwch/bwrdd yn anghytwys) ar y ddwy ochr.

Noder na ddylid ystyried y rhain yn rhestr o dechnegau i'w ticio.

Er bod angen i ddysgwyr fod yn gyson ac yn fanwl gywir wrth symud eu cwch yn effeithiol, cydnabyddir y gallai eu technegau fod yn y cam ymarfer o ddysgu o hyd. Mae'n bosibl y bydd angen i'r hyfforddwr feddwl am y pwyntiau technegol penodol, gallent fod yn anghyson a/neu gallai fod angen eu hatgoffa ohonynt. Dylent fod yn ymwybodol o'r elfennau o ansawdd perfformiad, gallu eu gweithredu o fewn eu perfformiad o leiaf ar adegau a dangos y cymhellant i barhau i ddysgu a datblygu mewn meysydd yn ôl yr angen.

Disgwylir y rhinweddau canlynol, er bod perfformiad ysbeidiol yn dderbyniol:

- osgo gweithredol gan ddefnyddio cyhyrau mwyaf y corff (fel sy'n briodol i'r cwch);
- tensiynu'r cyhyrau a 'pharodrwydd' drwy'r cyhyrau allweddol, gyda lefel sylfaenol o dyndra a symudiadau effeithlon a diwastraff;
- symud y corff, y rhwyfau a'r cwch/bwrdd mewn ffordd gytbwys ac ystwyth
- defnyddio pwyntiau'r corff sydd mewn cyswllt â'r cwch/bwrdd, a lefel sylfaenol o dyndra'r cyhyr drwy'r craidd, i gysylltu'r cwch/bwrdd â'r corff;
- trosi pŵer yn effeithiol o'r corff a'r dŵr i symud y cwch/bwrdd;
- strociau effeithiol a chydlynol gan ddefnyddio'r traed, y coesau, y torso a rhan uchaf y corff;

- yn defnyddio pŵer i symud i fyny at y rhwyf, y tu hwnt iddi neu o'i hamgylch (heb geisio tynnu'r rhwyf drwy'r dŵr);
- cydbwysedd a sefydlogrwydd pan ddefnyddir grym ar strociau;
- defnyddio trim, gogwydd a/neu ymyl i helpu o ran effeithlonrwydd.

Mae anghysondeb gyda thechnegau'n anochel yn y cam ymarfer o ddysgu. Fodd bynnag, nid yw arferion gwael sy'n rhoi'r corff mewn perygl o anaf yn dderbyniol a rhaid eu cywiro a llunio camau gweithredu ar eu cyfer bob tro.

2.5 rheoli ei hun o fewn fframweithiau diogelwch a ddewiswyd ganddo.

Er enghraifft:

- dangos agwedd briodol ar risg a hydradu, maethu a chynhesrwydd personol;
- dangos ymwybyddiaeth o ffactorau risg, yn effro i ffactorau newidiol/perthnasol;
- defnyddio sgiliau, technegau a thactegau sy'n lleihau'r risg o anaf i'w hun.

2.6 yn dangos esiampl dda i'w dilyn:

Er enghraifft:

- arwain drwy esiampl ac ymddwyn yn y modd yr hoffai i aelodau'r grŵp ymddwyn;
- gofalu am yr amgylchedd a'i barchu;
- gofalu am rwyfwyr eraill a'u parchu;
- dangos angerdd a brwdfrydedd tuag at chwaraeon padlo, y gweithgaredd a'r dasg dan sylw;
- gofalu am yr offer;
- dangos arfer da a gallu o ran sgiliau padlo personol;
- dangos ei fod yn agored ac yn ymrwymedig i ddysgu;
- ennyn parch a ffydd gan eraill;
- yn gyffredinol hwyliog ac yn gwmni pleruser.

3. Sgiliau Achub

Erbyn diwedd y cwrs, rhaid i'r dysgwr fod wedi dangos y gallu, y sgiliau dehongli a'r sgiliau gwneud penderfyniadau sydd eu hangen i ymdrin ag amrywiaeth o sefyllfaoedd achub yn ddiogel. Rhaid i ddysgwyr ddangos eu bod yn medru ymdrin â **phob un** o'r sefyllfaoedd a nodir yn 3.1-3.6, a hynny o ba gwch bynnag y maent yn dewis rhwyfo ynddo. Mae angen iddynt:

- ddewis techneg achub addas;
- dilyn y protocol gweiddi-estyn-taflu-rhwyfo;
- dilyn y protocol hunan-tîm-dioddefwr-cyfarpar;
- rhoi cyfarwyddiadau clir a chywir;
- cyflawni'r achubiad yn effeithiol;
- adfer y claf yn effeithiol (a'i gyfarpar);
- cymryd rhagofalon diogelwch personol priodol (gan gynnwys symud a chario diogel);
- ymddwyn mewn modd priodol (yn bwylllog a chan reoli'r sefyllfa).

Cyfeiriwch at Nodiadau Cwrs Hyfforddi Diogelwch ac Achub Sylfaenol Corff Dyfarnu Canŵio Prydain am fanylion ynglŷn â chyflawni pob achubiad.

Bydd senarios sy'n nodweddiadol o sesiynau rhagflas/cychwynnol yn cael eu defnyddio, a'u perfformio mewn amgylchedd dŵr cysgodol iawn. Rhaid i'r tiwtor gynnal asesiadau risg trylwyr cyn rhoi rhwyfwyr mewn sefyllfaoedd risg uchel yn fwriadol, a dewis senarios sy'n ei alluogi i asesu'n ddiogel ac yn effeithiol.

Gall tiwtoriaid ychwanegu at eu harsylwadau drwy gwestiynu i archwilio ymhellach i allu'r dysgwr i gynnal achubiadau mewn sefyllfaoedd go iawn.

Mae'r achubiadau canlynol yn ofynnol:

3.1 Adfer padlwr sydd wedi'i gapio a'i offer o ddŵr dwfn:

Mae'n ofynnol i ddysgwyr ddangos eu bod yn gallu achub canŵiwr, caiaciwr a bwrdd padlo sefyll i fyny o ddŵr dwfn:

1. adennill canŵiwr capsized a'u hoffer;

2. adennill caiacwr capsized (Caiac eistedd ar ben, talwrn caeedig neu agored) a'u hoffer;
3. adennill padlfyrddiwr sefyll a'u hoffer.

Rhaid i'r dysgwr ddechrau o 10 metr i ffwrdd, nesáu ac yna dangos ei fod yn gallu iawn, (a gwagio, sy'n briodol i gychod) sydd â'i ben i waered, a helpu cyfranogwr sydd mewn trafferth i fynd yn ôl i mewn/ar ei gychod o ddŵr dwfn. Mae gallu adfer y senario heb gilio i'r lan yn cael ei ystyried yn sgil craidd i Hyfforddwyr Chwaraeon Padlo. Er mwyn cefnogi codi a chario priodol, ar gyfer adfer canŵ, rhaid defnyddio cymorth - dylai darparwyr sicrhau bod yr achub hwn yn cael ei friffio'n briodol cyn i'r achub ddigwydd. Rhaid ymarfer y sgil a chynllunio camau gweithredu i'w datblygu os oes angen.

Dylai'r dysgwr fod wedi sefydlogi'r sefyllfa o fewn 3 munud ar ôl i'r nofiwr droi drosodd yn y dŵr, gan sicrhau bod:

- mae'r nofiwr allan o'r dŵr;
- bod cwch/bord y nofiwr dan reolaeth;
- mae padl y nofiwr dan reolaeth;
- mae'r grefft wedi'i chywiro a'i gwagio.

Dylai senarios adlewyrchu sefyllfaoedd cyffredin a allai ddigwydd mewn sesiwn flasu/cychwynnol. Gall hyn gynnwys nofiwr mewn cyflwr gwahanol o dawelwch/pryder, neu gyda graddau amrywiol o hyblygrwydd neu ystwythder. Rhaid i'r dysgwr ddewis y dull achub mwyaf priodol ar gyfer y grefft/sefyllfa benodol.

3.2 Achub nofiwr i'r glannau gan ddefnyddio dull achub sy'n seiliedig ar gwch/bwrdd:

Rhaid i ddysgwyr ddefnyddio dull tynnu neu godi o gwch/bwrdd i achub nofiwr o ddŵr dwfn. Dylai'r dysgwr fynd â'r nofiwr i'r glannau o fewn 3 munud ar ôl mynd i mewn i'r dŵr.

3.3 Achub rhwyfwr ar ei sefyll sydd wedi'i analluogi i'r glannau:

1. achub unigolyn mewn canŵ ar ei eistedd sydd wedi'i analluogi i'r glannau;
2. achub unigolyn o gaiac (twll eistedd agored, caeedig, neu gaiac y gellid eistedd ar ei ben) ar ei eistedd sydd wedi'i analluogi i'r glannau;
3. achub unigolyn ar fwrdd padlo sefyll sydd wedi'i analluogi i'r glannau;

Rhaid i'r hyfforddwr achub rhwyfwr ar ei eistedd sydd wedi'i analluogi i'r glannau (gan deithio pellter o 10 metr o leiaf), gan ddefnyddio dull addas, e.e.:

- gwthio'r rhwyfwr i'r glannau;
- dod â'r rhwyfwr i/ar gwch/bwrdd ei hun;
- defnyddio hwyltraffau, webinau neu systemau byrfyfyr eraill i halio;
- defnyddio rhaffau halio pwrpasol;
- halio gan ddefnyddio'r corff, y cwch/bwrdd, cychod wedi'u paru neu eu rafftio.

Gall y dysgwr ddefnyddio system halio o'i ddewis a rhaid dangos gwaith paratoi'r system, y system yn cael ei defnyddio, yn cael ei rhyddhau a'i hailosod mewn modd sy'n ddiogel ac yn amserol. Dylai'r dysgwr fod wedi achub y rhwyfwr i'r glannau o fewn 2 funud ar ôl i'r achubiad ddechrau.

Dylai senarios adlewyrchu sefyllfaoedd cyffredin a allai ddigwydd mewn sesiwn ragflas/cychwynnol. Er enghraifft, i helpu rhywun sydd wedi'i anafu, sy'n flinedig, sy'n methu llywio'r cwch neu sydd wedi colli ei rwyf.

3.4 Achub caiacwr anymwybodol o gaiac â thwll eistedd caeedig sydd wedi troi drosodd yn y dŵr:

Rhaid i ddysgwyr ddangos y gallent achub rhwyfwr anymwybodol o gaiac â thwll eistedd caeedig sydd wedi troi drosodd yn y dŵr. Disgwylir i ddysgwyr ymateb yn ddiogel ac yn gyflym, gan ddewis o blith un o'r dulliau achub canlynol fel arfer:

- mae'r achubwr yn ei gwch/ar ei fwrdd yn estyn drosodd ac yn unioni'r caiacwr sydd wedi troi drosodd;

- mae'r achubwr yn mynd i mewn i'r dŵr, yn estyn drosodd ac yn unioni'r caiacwr sydd wedi troi drosodd;
- mae'r achubwr yn mynd mewn i'r dŵr i achub y sawl yn y dŵr.

Dylai'r achubwr fod wedi sefydlogi'r sefyllfa o fewn 1 funud o'r digwyddiad, gan gynnwys sicrhau bod gan y rhwyfwr anymwybodol lwybr anadlu agored a bod y sefyllfa wedi'i sefydlogi. Yna, gall y dysgwr ddisgrifio ei gamau gweithredu.

Dylai senarios chwarae rôl adlewyrchu sefyllfaoedd a allai ddigwydd mewn sesiwn ragflas/cychwynnol. Er enghraifft, anaf neu salwch sy'n arwain at golli ymwybyddiaeth. Er na ddylai hyn ddigwydd yn aml iawn, gallai'r modd y mae'r hyfforddwr yn gweithredu achub bywydau.

Yn y senario, mae'n dderbyniol i'r achubwr gael ei leoli'n agos ato y caiaciwr ar i fyny, i ganolbwyntio ar asesu ei allu i achub y padlwr (yn hytrach na'i sgiliau symud a asesir mewn man arall).

3.5 Achub rhwyfwr sydd wedi'i ddal o ganŵ sydd wedi troi drosodd:

Rhaid i ddysgwyr ddangos y gallent helpu rhwyfwr sydd wedi'i ddal i ryddhau ei hun o ganŵ sydd wedi troi drosodd. Disgwylir i'r dysgwr ddefnyddio dull o ddatrys problemau a allai gynnwys:

- gweithredu'n gyflym i sefydlogi'r sefyllfa a sicrhau bod gan y rhwyfwr sydd wedi troi drosodd lwybr anadlu agored;
- rhoi cyfarwyddiadau/cymorth i'r unigolyn sydd wedi'i ddal;
- rhoi help corfforol i'r unigolyn i ryddhau ei hun.

Dylai'r hyfforddwr fod wedi sefydlogi'r sefyllfa o fewn 1 funud i'r digwyddiad.

Yn y senario, mae'n dderbyniol i'r achubwr fod wedi'i leoli yn agos at y canŵiwr sydd wedi troi drosodd yn y dŵr, i ganolbwyntio ar asesu ei allu i achub y rhwyfwr sydd wedi troi drosodd (yn hytrach na'i sgil symud sy'n cael ei asesu rhywbryd arall).

3.6 Troi drosodd a hunan-achub yn effeithiol mewn dŵr dwfn:

Rhaid i'r hyfforddwr ddangos ei allu i achub os bydd yn troi drosodd mewn dŵr dwfn wrth fod yn gyfrifol am grŵp. Disgwylir i'r dysgwr ddewis dull achub priodol ar gyfer y cwch/sefyllfa y mae ynnddo/ynnddi:

- troi drosodd yn gyfan gwbl (y cwch wyneb ei weired/wedi'i droi drosodd);
- mynd allan o'r cwch/gadael y bwrdd mewn dŵr dwfn a mynd yn ôl i mewn iddo/arno (heb nofio i'r glannau)
- Mae achub T neu rholio hefyd yn ddewisiadau eraill derbynol mae achubiad Esgimo neu rowlio hefyd yn ddulliau amgen derbynol.

Wrth adael y cwch/bwrdd mewn dŵr dwfn, rhaid i ddysgwyr fynd yn ôl i mewn iddo/arno heb droi drosodd. Gallant gyfarwyddo cynorthwydd i helpu i sefydlogi/gwacau eu cwch. Er nad oes rhaid gwacau'r holl ddŵr o'r cwch, rhaid iddo fod yn ddigon sefydlog i allu rheoli'r rhwyfo i'r glannau.

Ar gyfer yr achub T mae gofyn i ddysgwyr ddefnyddio naill ai cyflwyniad bwa neu badlo i ddod â'u hunain yn unionsyth ar ôl troi drosodd (dylid cael llwyddiant ar y cynnig cyntaf).

Ym mhob achos, rhaid i'r dysgwyr allu achub eu hunain i'r pwynt lle gallant barhau â'u cyfrifoldebau fel hyfforddwyr.

Dylai senarios adlewyrchu sefyllfaoedd a allai ddigwydd mewn sesiwn ragflas/cychwynnol; er enghraifft, troi drosodd ar ddamwain neu droi drosodd wrth chwarae gemau.