



**AMSERLEN  
TIMETABLE  
2020 / 2021**  
LLANDUDNO & JUNCTION



# Prif Bwll

## Main Pool

Dydd Llun Monday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
06:00	07:15	Carfan Perfformiad Performance Squad	
06:30	07:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
08:00	08:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
09:30	10:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
11:00	11:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:45	13:30	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
14:30	15:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:15	17:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:30	18:30	Carfan Perfformiad Performance Squad	
19:15	20:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
20:45	21:30	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

Dydd Mawrth Tuesday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
06:00	07:15	Carfan Perfformiad Performance Squad	
06:30	07:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
08:00	08:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
09:30	10:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
11:00	11:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:45	13:30	Erobeg Dŵr Aqua Aerobics	
14:30	15:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:15	17:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:30	18:30	Carfan Perfformiad Performance Squad	
19:15	20:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

Dydd Mercher Wednesday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
06:00	07:15	Carfan Perfformiad Performance Squad	
06:30	07:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
08:00	08:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

09:30	10:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
11:00	11:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:45	13:30	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
14:30	15:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:15	17:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:30	18:30	Carfan Perfformiad Performance Squad	
19:15	20:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
20:45	21:30	Nofio 'n Fit Swim Fit	

Dydd Iau Thursday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
06:00	07:15	Carfan Perfformiad Performance Squad	
06:30	07:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
08:00	08:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
09:30	10:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
11:00	11:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:45	13:30	Nofio i'r Cyhoedd Dros 60 oed Over 60s Public Swim	
14:30	15:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:15	17:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:30	18:30	Carfan Perfformiad Performance Squad	
19:15	20:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

Dydd Gwener Friday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
06:00	07:15	Carfan Perfformiad Performance Squad	
06:30	07:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
08:00	08:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
09:30	10:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
11:00	11:45	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:45	13:30	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
14:30	15:15	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:15	17:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
16:30	18:30	Carfan Perfformiad Performance Squad	
19:15	20:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

Dydd Sadwrn Saturday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
08:15	09:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
10:15	11:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:15	13:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
14:15	15:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

Dydd Sul Sunday			
O From	i To	Dosbarth Class	ID
08:00	09:00	GOG Triathlon	
10:15	11:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
12:15	13:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
14:15	15:00	Nofio Mewn Lôn Lane Swim	

Allweddol Key	
Sesiwn Session	ID
Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
Sesiwn Gyhoeddus Public Session	
Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
Carfan Perfformiad Performance Squad	
Nofio am Ddim 16 ac Iau Free Swimming 16 and Under	
Gwersi Ysgolion Education Schools	
Gwersi Nofio Swimming Lessons	
Bytholwyrdd Evergreens	
Clwb Nofio Swimming Club	
Erobeg Dŵr Aqua Aerobics	
Nofio 'n Fit Swim Fit	
Nofio 'n Fit Plant Children's Swim Fit	
GOG Triathlon	

Rheolau Mewn Lôn / Lane Etiquette
<p>Er mwyn sicrhau fod pawb yn cael y gorau allan o'n sesiynau nofio lonydd, rhowch sylw i'r rheolau conlydol, os gwelwch yn dda.</p> <p>Os gwelwch yn dda...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dewiswch lôn sy fwyaf addas i'ch gallu cyn mynd i mewn i'r pwll nofio.</li> <li>Arhoswch nes y bydd nofwyr wedi troi a gwthio i ffwrdd cyn mynd i mewn i'r pwll nofio.</li> <li>Nofiwch gyda'r cloc / yn erbyn y cloc yn ôl yr arwyddion sydd ar bob lôn.</li> <li>Byddwch yn ymwybodol o nofwyr eraill sy'n dod i mewn i'r pwll.</li> <li>Byddwch yn barod i newid lôn os nad yw'ch cyflymder nofio'r un fath ag eraill yn y lôn.</li> <li>Cymrwch hoe yng nghornel y lôn pan fyddwch chi'n stopio.</li> <li>Os byddwch yn nofio ar eich cefn cofiwch yn ymwybodol o'r flagiau sydd ywch bob lôn, mae rhain yn rhoi arwydd eich bod 5 medr o diwedd y lôn.</li> <li>Rhowch le i nofwyr cyflymach ar ddiwedd y lôn.</li> <li>Byddwch yn ymwybodol o nofwyr sy'n dod atoch ac ewch heibio iddynt pan fydd yn plir yn unig.</li> <li>Byddwch yn ymwybodol o nofwyr eraill sydd am fynd heibio os ydych yn defnyddio byrddau cicio neu fwiau trnnu.</li> </ul> <p>To ensure everyone gets the most out of our lane swimming sessions, it would help if everyone adhered to some basic points.</p> <p>Please...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pick a lane most suitable to your ability before entering the pool.</li> <li>Wait until swimmers have turned and pushed off before entering the pool.</li> <li>Swim clockwise / anti-clockwise according to the signs located on each lane.</li> <li>Be aware of other swimmers entering the pool.</li> <li>Be willing to switch lane if your swimming speed is not similar to the others in the lane.</li> <li>Rest in the corner of the lane when you stop.</li> <li>If swimming on your back please observe the flags located over each lane, these indicate that you are 5 metres away from the poolside.</li> <li>Give way to faster swimmers at the end of the lane.</li> <li>Be conscious of oncoming swimmers and only overtake when it is clear.</li> <li>Be aware of other swimmers needing to pass if you are using kickboards or pull buoys.</li> </ul>

# Prif Ymarfer Training Pool

## Dydd Llun Monday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
12:00	12:45	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:45	16:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
17:45	18:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Dydd Mawrth Tuesday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
12:00	12:45	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:45	16:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
17:45	18:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Dydd Mercher Wednesday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
12:00	12:45	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:45	16:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
17:45	18:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Dydd Iau Thursday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
12:00	12:45	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:45	16:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
17:45	18:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Dydd Gwener Friday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
12:00	12:45	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:45	16:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
17:45	18:30	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Dydd Sadwrn Saturday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
09:15	10:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
11:15	12:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
13:15	14:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:15	16:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Dydd Sul Sunday

O From	i To	Dosbarth Class	ID
09:15	10:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
11:15	12:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
13:15	14:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
15:15	16:00	Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	

## Allweddol Key

Sesiwn Session	ID
Nofio i'r Cyhoedd Public Swim	
Sesiwn Gyhoeddus Public Session	
Nofio Mewn Lôn Lane Swim	
Nofio am Ddim 16 ac Iau Free Swimming 16 and Under	
Gwersi Ysgolion Education Schools	
Gwersi Nofio Swimming Lessons	
Clwb Nofio Swimming Club	





#### Plant dan 8 oed

Mae'n rhaid i berson cyfrifol fynd i mewn i'r pwll a'r ystafelloedd newid gyda phlant dan 8 oed, a rhaid i'r person hwn fod yn rhiant neu'n unigolyn 16 oed neu h^yn. Fe ddylid cael un oedolyn ar gyfer pob dau blentyn. Mae'n rhaid i'r rhiant oruchwylio eu plant drwy'r amser a bod mewn cysylltiad agos â phlant sy'n nofwyr gwan neu'n methu nofio. Diffinnir rhiant fel unigolyn dros 16 oed neu unigolyn dan 16 oed os mai'r unigolyn hwnnw yw rhiant biolegol y plentyn neu'r plant. Pan fydd gennych fwy nag un plentyn na allant nofio, fe'ch argymhellir i ddefnyddio cymhorthion arnofio.

#### Plant 8 oed a hŷn

Dylai rhieni fod yn ymwybodol bod plant dros wyth oed, yn enwedig y rhai nad ydynt yn gallu nofio neu sy'n nofwyr gwan, fod angen goruchwyliaeth debyg. Felly, mae'n rhaid i'r rheiny sy'n gyfrifol am y plant ystyried gallu nofio pob plentyn a'r lefel o oruchwyliaeth sydd ei hangen yn ogystal â gwrando ar gyngor/cyfarwyddyd staff y pwll nofio.

#### Cyfrifoldeb Rhieni

Mae gan rieni gyfrifoldeb penodol am ddiogelwch eu plant. **Mae'r achubwyr bywyd yn gyfrifol am ddiogelwch yr holl nofwyr, ni all rieni ymddihatu'r gyfrifoldeb hon.** Prif rôl achubwr bywyd yw atal sefyllfaoedd peryglus rhag digwydd ac maent wedi eu hyfforddi'n briodol ac yn gymwys i achub bywyd a rhoi cymorth cyntaf os oes angen.

#### Children Under the age of 8

Children under the age of 8 must be accompanied in the water and changing rooms by the child's parent or a responsible person who must be aged 16 years or over on a two children to one adult basis. The parent must maintain a constant watch over their children and be in close contact with those of the children who are weak or non-swimmers. A parent is defined as someone over the age of 16 or younger if the person is the biological parent of the child or children. When you have more than one child that cannot swim, floatation aids are recommended.

#### Children aged 8 and over

Parents should be aware that children over the age of eight, particularly those who cannot swim or are weak swimmers may also require supervision of a similar level. Those responsible for the children must therefore consider the swimming abilities of all children and the appropriate supervision required, and heed the advice/instruction of the swimming pool staff.

#### Parental Responsibility

Parents have a specific responsibility for the safety of their own children. **This cannot be abdicated to lifeguards who are responsible for the safety of all swimmers.** A lifeguard's primary role is to pre-empt dangerous situations from arising and they are suitably trained and qualified to effect a rescue and administer first aid if required.

#### Plant Bach y Dŵr (gwersi i blant 3 oed)

Mae ein gwersi Aquatot i blant sy'n 3 oed ac yn yr ysgol yn rhan amser. Mae llai o blant i bob grŵp yn y gwersi hyn o'i gymharu â'n gwersi prif ffrwd ac mae'r athrawon yn y dŵr gyda'r plant.

#### Gwersi i Blant Iau

Mae ein gwersi i blant dros 4 oed sydd yn yr ysgol yn llawn amser. Mae'r gwersi yn cael eu cynnal ar ôl ysgol ac ar foreau Sadwrn ym mhob un o'n pyllau. Mae'r gwersi yn dilyn y fframwaith Pasbort Aqua Nofio Cymru. Mae'r fframwaith yn sicrhau fod plant yn dysgu ac yn datblygu'r holl sgiliau sydd eu hangen i ddod yn nofwyr cymwys.

#### Aqua Pasbort - Adborth Rhieni

Drwy gofrestru ar wefan Aqua Pasbort gall rhieni a phlant gadw golwg ar eu cynnydd yn y gwersi.

#### Gwersi i Oedolion

Rydym yn darparu gwersi ar gyfer oedolion. Mae'r gwersi hyn ar gael ymhob pwll ac ar gael ar gyfer rhai nad ydynt yn gallu nofio hyd at nofwyr cymwys sydd eisiau gwella eu techneg.

#### Gwersi Un i Un

Rydym yn cynnig gwersi nofio preifat ar gyfer oedolion a phlant iau. Mae'r rhain yn cael eu cynnig y tu allan i amseroedd ein rhaglen gwersi nofio ac felly mae'r lle sydd ar gael yn gyfyngedig.

Cysylltwch â'ch pwll nofio lleol i gofrestru ar gyfer gwersi.

#### Aqua-tots (lessons for 3 year olds)

Our Aqua-tot lessons are for children that are 3 years of age and in part time school. These lessons have less children per group than our mainstream lessons and the teachers are in the water with the children.

#### Junior lessons

Our lessons are for children over 4 years of age that are in school full time. The lessons are held after school and Saturday mornings at each of our pools. The lessons follow the Swim Wales Aqua Passport framework. The framework ensures that children learn and develop all the skills required to become competent swimmers.

#### Aqua passport

By registering on the Aqua Passport website parents and children can keep track of their progress in their lessons.

#### Adult lessons

We provide lessons for adults. These lessons are available at each pool and are available for non-swimmers up to competent swimmers that want to improve their technique.

#### One-to-one lessons

We offer private swimming lessons for adults and juniors. These are offered outside the times of our swimming lesson programme and therefore availability is limited.

Please contact your local swimming pool to register for lessons.