



Comisiwn Coedwigaeth Cymru
Forestry Commission Wales

Canllaw Sawna



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government



Sut i fwynhau eich Sawna - Yn Ddiogel

Dylai arweinydd sawna enwebedig yn y grŵp ddarllen y cyfarwyddyd isod yn ofalus ac unwaith ei bod yn ei deall, cwblhau a dychwelyd y ffurflen (ac eraill) at Ranbarth Goedwig Llanymddyfri, Heol Llanfair, Llanymddyfri SA20 0AL.

Defnydd a Chynnal a Chadw'r Stof Sawna

Arweinydd sawna i ddod â'r coed tân ac eitemau cynnau tân (Yn benodol matsis/ffaglau tân paraffin) gyda nhw i'r safle. Dylid casglu pren arall o'r storfa goed, darperir bwyell er mwyn hollti pren toredig fewn i ddarnau bach sy'n ffitio fewn i'r tân. Yn ddelfrydol defnyddiwch ddarnau diamedr bychan o bren sych - er mwyn sicrhau fod y sawna yn cyrraedd y tymheredd gorau posibl. Os nad ydyw stof y sawna ynghyn yn barod - cychwynwch dân bychan - **gan dynnu allan y blwch llwch**. Dylai hwn gael ei wthio nôl yn gyfan gwbl unwaith fod y tân wedi cynnau. Defnyddiwch fenig rwber wrth lwytho coed ar y tân poeth. Llenwch y gwresogydd dŵr sawna (yn yr ystafell sawna) gyda dŵr afon glân drwy ddefnyddio bwced a thwndis (gan wneud yn siŵr fod y tap wedi cau).

Plymbwll

Awgrymir eich bod yn glanhau'r pwll cyn cael sawna (mae hwn yn weithgaredd delfrydol tra eich bod yn disgwyl i'r sawna boethi i fyny.)

Caewch y ffos gyflenwi wrth yr argae i fyny'r afon gyda'r stop plastig brown sydd ynghlwm i'r darn o bibell blyg 90°. Ffos gyflenwi'r sawna yw'r bibell ganol yn wal yr argae. Agorwch y tap arllwysiad ar y biben las yn y nant a glanhewch ochrau'r pwll gyda brws caled, ac fel mae'r dŵr yn rhedeg allan symudwch unrhyw gerrig ag ati gyda'r rhaw neu badell llwch ac ail-lenwch y pwll.

Newid a Gwisg

Mae canol yr adeilad sawna wedi cael ei neilltuo ar gyfer newid - mae silffoedd pren wedi cael eu darparu er mwyn storio dillad. Fe'ch cynghorir i wisgo sandalau neu flip flops tra rydych yn symud o amgylch yr adeilad sawna a thu allan ar y deciau pren - mae hyn yn atal i'ch esgidiau cael eu difetha gan ddŵr a hefyd yn gymorth i gadw tu fewn i'r adeilad yn lan a thaclus. Mae gennych ddewis o beth i'w wisgo neu beidio-mae'r adeilad wedi'i diogeli'n weddol oddi wrth lygaid busneslyd - felly peidiwch â theimlo'n rhy swil!



Cymryd Sawna

Ewch fewn i'r sawna am 2-3 munud digon o amser i dynnu chwys. Tynnwch ddŵr poeth o'r gwresogydd dŵr - gan gymysgu hyn gyda dŵr oer fel mae'n plesio, ac ewch a hyn tu allan i olchi eich corff cyn dychwelyd fewn i'r sawna. Mae'n well gwneud hyn y tu allan gan ddefnyddio'r bwrdd fel stand ar gyfer cymysgu/golchi. Cymerwch ofal wrth dynnu dŵr poeth - ystyriwch ddefnyddio menig os yw tymheredd y dŵr yn rhy uchel. Os ydych yn defnyddio'r sawna am y tro cyntaf, peidiwch â threulio gormod o amser yn yr ystafell, fydd y tymheredd yn is ar y fainc isaf - mae'r rhan fwyaf yn ystyried 80 gradd C yn dymheredd perffaith - er paratowch eich sawna i'ch siwtio. Gall y tymheredd gael ei ostwng drwy agor 2 plwg pren ar wal y stof, neu'r 2 plwg o dan y seddau (sy'n darparu aer oer). Dilynwch y drefn o fynd o'r tymheredd uchel bob yn ail a mynd tu allan am blymiad mewn dŵr oer (yn y pwll) neu olchi drwy ddefnyddio powlenni ar y bwrdd tu allan - sy'n rhoi'r profiad sawna llawn.

Wedi'r Sawna

Unwaith eich bod wedi gorffen y driniaeth sawna - rydym yn eich cyngori i symud fewn i ran ymlacio'r sawna i oeri.

- CYN I CHI WISGO. Dyma gyfle delfrydol i yfed cwpaned o de, neu i fwyta pryd ysgafn. Unwaith eich bod wedi dadflino ac wedi gwisgo, cyn gadael - Glanhewch yr arwynebau gwaith - Ysgubwch y lloriau, Ewch a'ch sbwriel oddi ar y safle, Caewch y tân i lawr drwy gau'r mewnlif aer yn gyfan gwbl a chau a chloi'r ffenestri a'r drysau i gyd.

Damwain a Riportio

Yr arweinydd sawna enwebedig sy'n gyfrifol am roi'r cyngor iechyd a diogelwch angenrheidiol. A dweud hynny, mae'r perygl mwyaf yn ymwneud â llosgi a sgaldanu o'r gwresogydd stof sawna. Gyda hyn mewn golwg - ni fydd unrhyw camfihafio'n cael ei ganiatáu. Nid oes yna signal ffôn symudol yn lleoliad y sawna - fodd bynnag - Mae yna signal i'r rhan fwyaf o'r rhwydweithiau wrth y gât gyntaf sydd ar glo. Dylid rhoi gwybod i'r rheolwr sawna am unrhyw broblemau cyn gynted â phosibl.

Enw: Paul Dann

Comisiwn Coedwigaeth, Heol Llanfair , Llanymddyfri SA20

OAL

Ffôn 0300 068 0300

Dyddiad:14/04/2010

Rwy'n cydnabod fy mod wedi darllen ac yn barod i gydymffurfio gyda rheolau diogelwch y safle uchod. Rwy'n cymryd cyfrifoldeb o sicrhau fod unigolion sy'n dod gyda fi i'r sawna yn gwneud yr un fath.

Arweinydd Sawna :



Llofnod..... Enw:..... Dyddiad.....