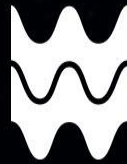


ONE LAST BREATH



UN ANADL OLAF



ONELASTBREATH.WALES

**ONE LAST
BREATH**

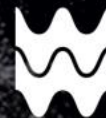


ONELASTBREATH.WALES



THERE ARE HIDDEN DANGERS AT RESERVOIRS

- Currents
- Machinery
- Banks
- Remote
- Overspills



MAE PERYGLON CUDDIEDIG MEWN CRONFEYDD DŴR

- Cerrynt
- Peiriannau
- Glannau serth
- Lleoliadau anghysbell
- Gorfifiadau

**ONE LAST
BREATH**



BUT THE BIGGEST DANGER IS...

ONELASTBREATH.WALES



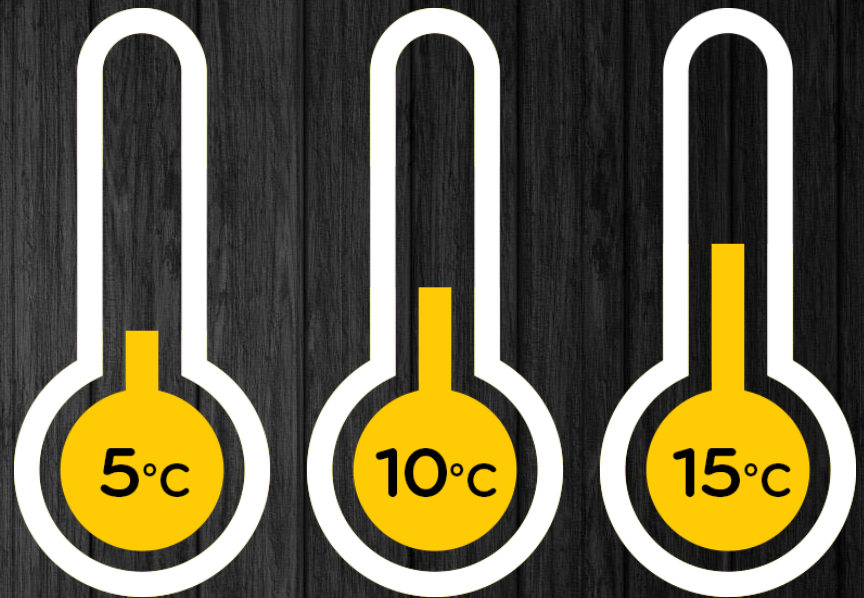
Y perygl mwyaf yw.....

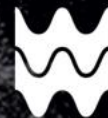
UNANADL**OLAF**.CYMRU



TEMPERATURE OF THE WATER

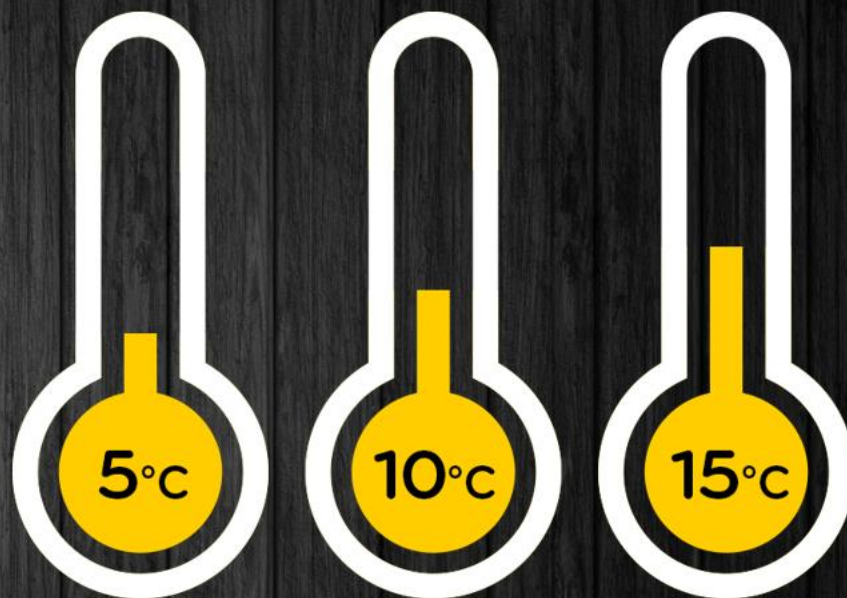
The temperature of a public swimming pool is 25°C what is the average temperature of a reservoir in the summer?





TYMHEREDD Y DŴR

Gan amlaf, tymheredd y dŵr mewn pwll nofio yw 25°C , ond beth yw cyfartaledd tymheredd yn ein cronfeydd yn ystod yr haf?





HOW DOES COLD WATER KILL?

Even in summer
reservoirs are too
cold for swimming

You jump into
the water..





SUT MAE DŴR OER YN LLADD?

Mae'r dŵr yn ein
cronfeydd yn rhy oer
hyd yn oed yn yr haf.

Os neidiwch chi
i'r dŵr.....





1. COLD WATER SHOCK

- From 1-3 minutes from immersion in cold water
- Causes involuntary gasping
- Causes hyperventilation
- Can cause the breathing in of water to the lungs



**THE MOST COMMON CAUSE
OF DROWNING IN COLD WATER**

1. SIOC DŴR OER

- O fewn 1-3 munud o drochi mewn dŵr oer
- Yn achosi anadlu dwfn
- Yn achosi gor-anadlu
- Gall achosi anadlu dŵr i mewn i'r ysgyfaint.

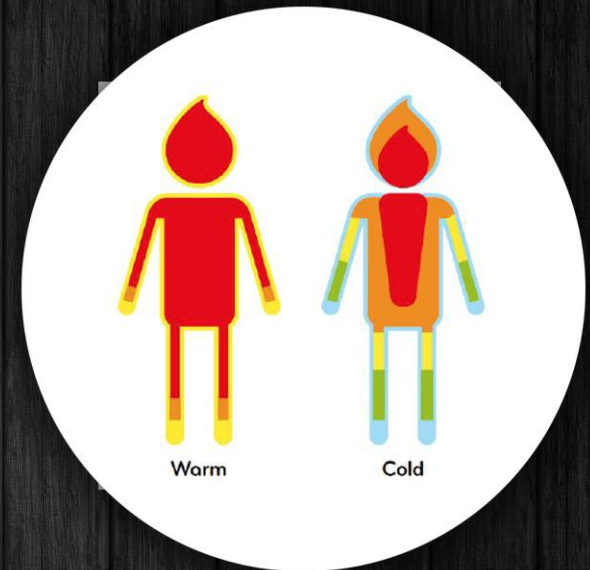


DŴR OER YW'R ACHOS MWYAF
CYFFREDIN O FODDI



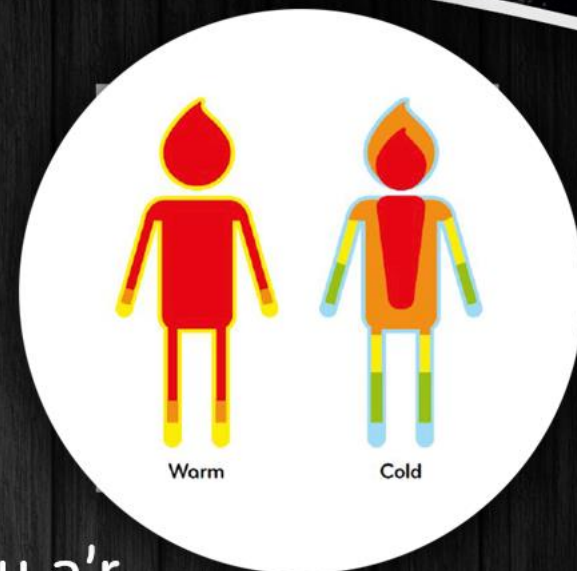
2. COLD INCAPACITATION

- From 5-15 minutes from immersion in cold water
- Blood is redirected from the muscles to keep the core warm
- Causes numbness in limbs
- Makes meaningful movement of arms and legs difficult
- The ability to swim and stay afloat is decreased-that can lead to drowning



2. ANALLUOGRWYDD OER

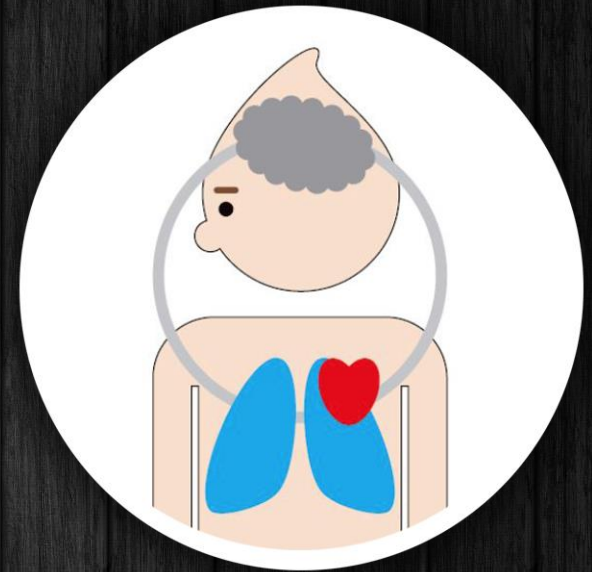
- O fewn 5-15 munud o drochi mewn dŵr oer
- Ailgyfeirir y gwaed o'r cyhyrau i gadw craidd y corff yn gynnes
- Yn achosi di-deimlad yn y breichiau a'r coesau
- Yn gwneud hi'n anodd symud y coesau a'r breichiau
- Mae'n eich gwneud yn llai abl i nofio ac arnofio, a gall hynny wneud i chi foddi.





3. HYPOTHERMIA

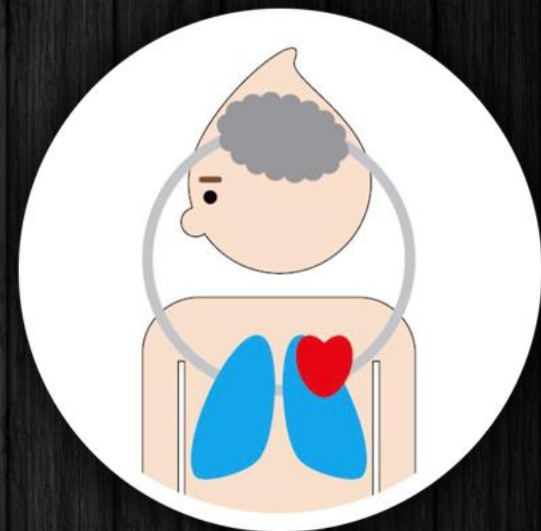
- From around 30 minutes from immersion in cold water
- Causes shivering
- Causes mental confusion
- Affects heart and brain function
- Causes the body to shut down and death in severe cases





3. HYPOTHERMIA

- O tua 30 munud ar ol cael eich trochi mewn mewn dŵr oer
- Mae'n gwneud i chi grynu
- Mae'n achosi dryswch meddyliol
- Mae'n effeithio ar waith y galon a'r ymennydd
- Mae'n gwneud i'r corff stopio gweithio ac mewn achosion difrifol, yn eich lladd.





4. POST IMMERSION COLLAPSE

- Generally occurs just before or after rescue/reaching safety
- Mental relaxation can cause a quick drop in blood pressure
- Can cause muscle failure
- Can cause fainting and loss of consciousness
- Can cause death by cardiac arrest



4. CWYMP AR ÔL TROCHI

- Gan amlaf, mae'n digwydd pan fydd rhywun ar fin cael eu harbed neu yn syth ar ôl cael ei achub neu gyrraedd man diogel.
- Wrth i'r meddwl ymlacio, gall wneud i'r pwysedd gwaed ostwng yn sydyn.
- Gall wneud i'r cyhyrau fethu.
- Gall wneud i chi lewygu a mynd yn anymwybodol.

