

SWIM LANE RULES

The following rules have been set out for lane swimming:

- Lanes will only be put into the pool in accordance with the pool programme and are subject to change at the management's discretion.
- Swimmers must swim in a chain following the lanes directions, not side by side.
- Take care when overtaking other swimmers.
- Paddles, fins, and snorkels can only be worn if you are the only swimmer in the lane.
- Please respect other lane swimmers and any decisions made by the Lifeguard team.
- Swimmers using lanes must be in the correct lane for their ability.

Fast Lane Lôn Gyflym

Use the fast lane if you are able to swim 200 meters in under 4 minutes.

Defnyddiwch y lôn gyflym os ydych chi'n gallu nofio 200 metr mewn llai na 4 munud.

Medium Lane Lôn Ganolig

Use the medium lane if you are able to swim 200 meters in under 6 minutes.

Defnyddiwch y lôn ganolig os ydych chi'n gallu nofio 200 metr mewn llai na 6 munud.

Slow Lane Lôn Araf

Use the slow lane if you are able to swim 200 meters in over 6 minutes.

Defnyddiwch y lôn araf os ydych chi'n gallu nofio 200 metr dros 6 munud.

RHEOLAU LONYDD NOFIO

Nodwyd y rheolau canlynol ar gyfer nofio mewn lonydd:

- Caiff lonydd ond eu gosod yn y pwll yn unol â rhaglen y pwll a gallant newid yn ôl disgrisiwn y rheolwyr.
- Rhaid i nofwyr nofio un ar ôl y llall yn dilyn cyfarwyddiadau'r lonydd, nid ochr wrth ochr.
- Cymerwch bwyll wrth basio nofwyr eraill.
- Ni ellir gwisgo padlau, esgyll a snorceli onid chi yw'r unig un yn y lôn.
- Parchwch nofwyr eraill y lôn ac unrhyw benderfyniadau wnaiff y tîm Achub.
- Rhaid i nofwyr sy'n defnyddio lonydd fod yn y lôn gywir o ran eu gallu.

01633 656757

newportlive.co.uk   

NEWPORT LIVE
CASNEWYDD FYW