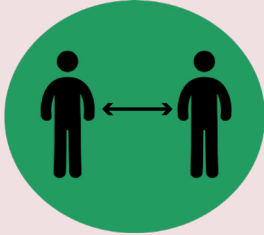


STOPIWCH! MEDDYLIWCH!

A YW'N DDIOGEL CHWARAE?

Gadewch i ni gydweithio i gadw sboncen yn ddiogel, a chadw'r clybiau a'r lleoliadau ar agor! Dylech bob amser holi eich clwb/lleoliad yn gyntaf i weld beth yw ei reolau/polisiau cyfredol.



Cadwch eich pellter - Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw at y canllawiau cadw pellter cymdeithasol cyfredol bob amser

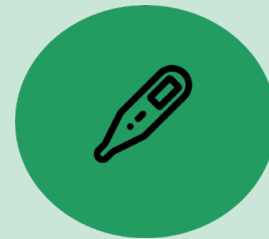


PEIDIWCH Â DOD i'r clwb/lleoliad os ydych chi neu unrhyw un yn eich cartref yn sâl, hyd yn oed gyda symptomau ysgafn.

Dilynwch ganllawiau'r GIG a rhoi gwybod i'r clwb/lleoliad am eich symptomau at ddibenion olrhain cysylltiadau



Golchwch eich dwylo'n rheolaidd, gan gynnwys cyn ac ar ôl i chi chwarae. Peidiwch â rhannu offer gydag unrhyw un



Os byddwch yn mynd yn sâl neu'n arddangos unrhyw symptomau, rhowch wybod i'r clwb/lleoliad wybod



Gadewch y clwb/lleoliad yn brydlon



Dilynwch gyngor Llywodraeth Cymru ac Iechyd Cyhoeddus Cymru bob amser

Dylech barhau i ddilyn canllawiau cyfredol y Llywodraeth gan y bydd y rhain bob amser yn disodli canllawiau unrhyw glwb/lleoliad neu Sboncen Cymru. Am ragor o wybodaeth ewch i: www.squash.wales/covid-19/ neu <https://llyw.cymru/chwaraeon-hamdden-canllawiau-ar-gyfer-dychwelyd-yn-raddol>