

# SUT I CHWARAE WAYS TO PLAY

## SUT I CHWARAE'N DDIOGEL A GYDA PWY / HOW TO PLAY SAFELY AND WITH WHO

**Dim mwy na dau chwaraewr ar y cwrt ar unrhyw adeg No  
more than two players on court at one time**



### Unigolion / Individuals

- Chwarae neu ymarfer unigol / Single player (solo) practices
- Gweithgaredd yn cael ei arwain neu ei oruchwylio gan Hyfforddwr / Coach led / supervised activity



### Aelodau o'r un aelwyd a'u haelwyd estynedig / Members of the same household and their extended household

- Chwarae gornest/gêm sboncen gyflawn / Match play/full squash game
- Gweithgaredd yn cael ei arwain neu ei oruchwylio gan Hyfforddwr / Coach led / supervised activity



### Dau aelod o aelwyd gwahanol / Two mem- bers from different households

- Fersiwn diwygiedig o sboncen / Modified version of squash
- Ymarfer pellhau cymdeithasol / Socially dis-  
tanced practices
- Gweithgaredd yn cael ei arwain neu ei oruchwylio gan Hyfforddwr / Coach led / supervised activity