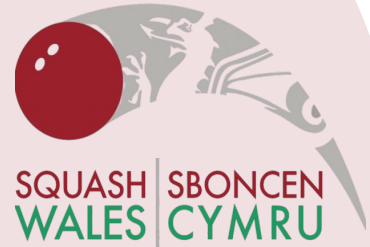


FFYRDD O CHWARAE

SUT I CHWARAE'N DDIOGEL A



Ni ddylai mwy na dau chwaraewr fod ar y cwrt ar yr un pryd.



Unigolion

- Ymarferion un chwaraewr (solo)
- Gweithgaredd dan arweiniad hyfforddwr/dan oruchwyliaeth



Aelodau o'r un cartref a chartref estynedig

- Chwarae gemau/gêm sboncen lawn
- Gweithgaredd dan arweiniad hyfforddwr/dan oruchwyliaeth



Dau aelod o gartrefi gwahanol

- Fersiwn wedi'i addasu o sboncen -
- Arferion sy'n cadw pellter cymdeithasol
- Gweithgaredd dan arweiniad hyfforddwr/dan oruchwyliaeth

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>