

RHEOLAU CLOGFEINIO

Gofynnir i bawb sy'n cymryd rhan a'u rhieni /
gwarcheidwaid barchu'r rheolau hyn er eu diogelwch eu hunain



**CYNHESU CYN
CYCHWYN**



DIM RHEDEG



**PEIDIWCH â CHERDDED NA
SEFYLL WRTH YMYL
DRINGWYR ERAILL**



**DIM SODLAU UCHEL /
FFLIP FFLUPS / ESGIDIAU
â BLAENAU AGORED.
RHAID CAU CAREIAU
ESGIDIAU'N IAWN**



**DRINGWCH YN ÔL EICH
GALLU. PEIDIWCH â
NEIDIO ODDI AR Y WAL.
DRINGWCH I LAWYR
BOB TRO**



**DIM BWYD A DIOD.
DIM CNOI GWM YN YR
ARDAL DDRINGO**



DIM SIALC



**RHAID BOD SBECTOLAU'N
SOWND WRTH BENNAU
DRINGWYR**



**CLYMU GWALLT
YN ÔL**

**NI CHANIATEIR ICHI DDEFNYDDIO'R WAL GLOGFEINIO NES BOD AELOD O'N TÎM
WEDI'CH ASESU A CHADARNHAU EICH BOD YN GALLU DRINGO**

**PEIDIWCH â DIBYNNU AR Y MATIAU I GYMRYD EICH PWYSAU WRTH ICHI
DDISGYN**

TYNNWCH UNRHYW FWCLIS, GEMWAITH AC ATI CYN DRINGO

**RHOWCH WYBOD I'R STAFF AR Y DDERBYNFA OS GWELWCH CHI UNRHYW
GERRIG GAFAEL SY'N LLAC NEU'N TROELLI.**

Cyfrifoldebau'r Dringwyr

Dylech fod mewn iechyd da a bod yn gyfrifol bob amser wrth gymryd rhan. Peidiwch â dringo os credwch y gallai'r gweithgaredd beryglu'ch iechyd neu beri i ryw gyflwr waethygu. Rydym yn argymhell nad yw gwesteion â phroblemau â'r gwddf neu'r cefn yn dringo, na neb sydd â phroblemau â'r galon neu wedi cael llawdriniaeth yn ddiweddar. Os ydych chi'n feichiog, dylech ystyried eich cyflwr a chyfyngiadau corfforol cyn penderfynu cymryd rhan. Os ydych chi'n teimlo'n sâl ar unrhyw adeg, siaradwch ag aelod o staff. Os oes gennych unrhyw bryderon am unrhyw offer neu ymddygiad dringwr arall, rhowch wybod i aelod o staff ar unwaith.