



# RHEOLAU CLIP A DRINGO

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



RHAID BOD O LEIAF 4 OED



RHAID BOD YN YSGAFNACH NA 140 CILOGRAM



DIM CERDDED O DAN Y DRINGWYR



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



DIM GEMWAITH, MWCLIS AC ATI



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

## RHAID I DDRINGWYR

Wrando ar y wybodaeth am ddiogelwch cyn dringo

Dilyn cyfarwyddiadau'r staff bob amser

Adael i staff sicrhau bod yr harnais yn ffitio'n iawn cyn dringo

## RHAID I DDRINGWYR **BEIDIO** Â

Dal gafael ar y rhwydi neu'u tynnu i lawr wrth ddringo

Swingio wrth ddringo

Cerdded ar y matiau pan maen nhw'n fflat ar y llawr

Dringo nes bod staff wedi gosod y clip diogelwch

## 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.