



SQUASH  
WALES

SBONCEN  
CYMRU

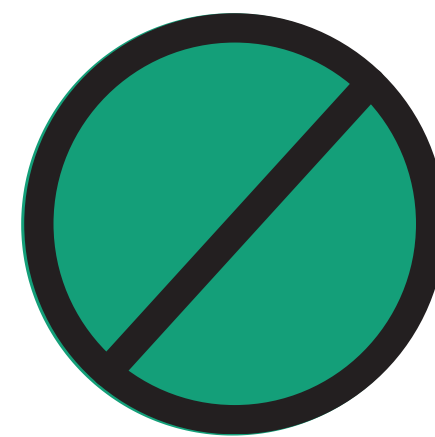
## AROS! MEDDWL / STOP! THINK!

### A YW'N DDIOGEL CHWARAE? / IS IT SAFE TO PLAY?

Dewch i gydweithio i gadw'n sboncen-ddiogel a cadw clybiau a lleoliadau ar agor! Gwiriwch y rheolau/polisiau cyfredol yn gyntaf gyda'ch clwb/lleoliad / **Let's work together to keep squash-safe and keeps clubs and venues open. Always check the current rules/policies first with your club/venue**



Cadwch eich pellter – sicrhewch eich bod yn cadw i'r canllawiau pellhau cymdeithasol bob tro / **Keep your distance - ensure that you always adhere to current social distancing guidelines**



PEIDIWCH â dod i'r clwb/lleoliad os ydych neu rywun yn eich aelwyd yn sâl, hyd yn oed gyda symptomau gwan / **DO NOT come to the club/venue if you or anyone in your household are unwell, even with mild symptoms.**



Golchwch eich dwylo yn aml, yn cynnwys cyn ac ar ôl chwarae / **Wash your hands frequently, including before and after you play. Don't share equipment with anyone**



Os ydych yn sâl neu'n amlygu symptomau dwedwch wrth y clwb / **If you become sick or display any symptoms, let the club/venue know**



Dilynwch ganllawiau'r Llywodraeth a lechyd Cyhoeddus Cymru / **Follow Government and Public Health Wales advice at all times**



Gadewch y clwb/lleoliad yn amserol / **Leave the club/venue in a timely manner**

Parhewch i ddilyn canllawiau cyfredol y Llywodraeth dros unrhyw reolau clwb/lleoliad – Please continue to follow current Government guidelines. These will always supersede any club/venue or Squash Wales guidelines. Gweler / See : [www.squash.wales/covid-19/](http://www.squash.wales/covid-19/) or [www.gov.wales/sport-recreation-and-leisure-guidance-phased-return](http://www.gov.wales/sport-recreation-and-leisure-guidance-phased-return)