Rheolau Diogelwch

Sglefrio

PEIDIWCH Â GWNEUD HYN…

- Peidiwch ag eistedd ar y rhwystr diogelwch, na dringo drosto.
- Peidiwch â thorri darnau oddi ar yr iâ na taflu darnau o iâ.
- Peidiwch â sglefrio'n rhy gyflym.
- Peidiwch ag ysmygu, yfed, na bwyta ar yr iâ.
- Peidiwch â gollwng sbwriel ar yr iâ.
- Peidiwch â chario babanod na phlant ar yr iâ.
- Peidiwch â sglefrio gyda'ch plentyn o'ch blaen chi.
- Peidiwch â sglefrio mewn cadwyn o fwy na dau berson.
- Peidiwch â gwisgo sgarffiau na chotiau hir ar yr iâ.
- Peidiwch â chario bagiau llaw/unrhyw fagiau ar yr iâ.
- Peidiwch â thorri ar draws canol y llawr sglefrio iâ.
- Peidiwch â chwarae gêm dal.
- Peidiwch ag yfed alcohol cyn ceisio sglefrio.
- Peidiwch â gwisgo capiau â phig na chyflau ar yr iâ.
- Peidiwch ag ymgynnull wrth fynedfa'r rhwystr.
- Peidiwch â gwisgo siorts na llewys byr ar yr iâ.
- Peidiwch â sglefrio â'ch dwylo yn eich pocedi.

GWNEWCH HYN…

- Gwnewch yn siŵr bod yr esgidiau sglefrio wedi'u tynhau'n gywir.
- Gwisgwch fenig.
- Sglefriwch mewn cyfeiriad gwrthglocwedd YN UNIG.

Safety Rules

Skating

DO NOT...

- Do not sit on or climb over the safety barrier
- Do not chip or throw any ice
- Do not skate at excessive speed
- Do not smoke, drink or eat on the ice
- Do not drop litter on the ice
- Do not carry young babies or children on the ice
- Do not skate with your child in front of you
- Do not skate in chains of more than two
- Do not wear scarves or long coats on the ice
- Do not carry handbags/any bags on the ice
- Do not cut across the middle of the rink
- Do not play tag
- Do not consume alcohol before attempting to skate
- Do not wear peaked caps or hoods on the ice
- Do not congregate at the barrier entrance
- Do not wear shorts or short sleeve tops on the ice
- Do not skate with your hands in your pockets

DO...

- Do make sure skates are correctly tightened
- Do wear gloves
- Do skate in an anticlockwise direction ONLY
- Do obey instructions given by the ice rink management

- Dilynwch y cyfarwyddiadau y mae rheolwyr y llawr sglefrio iâ yn eu rhoi.
- Gwnewch yr hyn y mae'r swyddogion iâ yn ei ddweud.

Plant

Mae gan y rheolwyr yr hawl i wrthod mynediad, ac mae penderfyniad rheolwyr y llawr sglefrio iâ yn derfynol.

Ni fydd neb o dan 3 oed yn cael mynd ar y llawr sglefrio iâ.

Rhaid i blant 3–12 oed fod yng nghwmni oedolyn ar safle'r llawr sglefrio iâ.

Cyffredinol

Mae'r rheolwyr yn cadw'r hawl i wrthod mynediad i gwsmeriaid / hel cwsmeriaid allan heb ad-daliad.

Bydd ad-daliad yn cael ei roi yn ôl disgresiwn y rheolwyr yn unig.

Ar eu menter eu hunain y bydd perchnogion yn gadael eu heiddo.

Derbyn risg

Ystyrir bod sglefrwyr a gwylwyr yn gwybod am y risgiau cynhenid, ac yn eu derbyn, sy'n cynnwys y risgiau a ganlyn, ond heb eu

- Do obey the ice marshals

Children

Management holds the right to refuse entry and Ice Rink Management's decision is final

No-one under the age of 3 years old will be allowed on the rink

3-12 year olds must be accompanied by an adult at the rink.

General

Management reserves the right to refuse entry/eject patrons from the rink without refund

Refunds are only given at management Discretion

Personal belongings are left at the owner’s risk

Assumption of Risk

Skaters and spectators are deemed to have knowledge of and assume the inherent risks which include, but are not limited to,

cyfyngu iddynt:

- Anafiadau sy'n deillio o wrthdaro â sglefrwyr eraill neu o ddod i gysylltiad â sglefrwyr eraill.
- Anafiadau sy'n deillio o gwympo.
- Anafiadau sy'n deillio o loriau gwlyb.
- Anafiadau sy'n deillio o wrthrychau neu adeileddau artiffisial o fewn llwybr teithio bwriadol y sglefrwyr.

Grwpiau risg uchel

NID yw sglefrio'n addas ar gyfer:

- Menywod beichiog
- Unrhyw un â chyflwr ar y galon

Cyngor cyffredinol i gwsmeriaid

Dylai pawb sy'n dod i'r llawr sglefrio iâ wisgo dillad cynnes.

Byddai'n synhwyrol i bawb wisgo menig a sanau cynnes a thrwchus.

Byddai'n synhwyrol hefyd i bawb ddod â phâr o sanau, trowsus, a menig sbâr rhag ofn y bydd yr eitemau hyn yn cael eu gwlychu o ganlyniad i gwympo ar iâ gwlyb.

DARLLENWCH Y RHEOLAU DIOGELWCH

Os ydych chi'n ansicr am gamu i'r llawr sglefrio iâ, holwch aelod o'r staff.

the following:

- Injuries resulting from collision or contact with other skaters
- Injuries resulting from falls
- Injuries resulting from wet flooring
- Injuries that involve objects or artificial structures that are properly within the intended path of travel of the skater

High Risk Groups

Skating is **NOT** suitable for:

- Pregnant women
- Anyone with a heart condition

General Advice to Patrons

All patrons that attend the Ice Rink should do so wearing warm clothes.

The wearing of Thick Warm Socks and Gloves is advised

It is also advised that a spare pair of socks, trousers and gloves be brought along should these items get wet due to falls on wet ice.

PLEASE READ THE SAFETY RULES

If you are unsure about going on the rink, please check with a member of staff