



Rheolau Torri



1. Cadwch eich bodiau ar y top



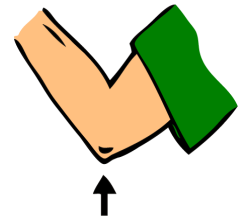
2. Ewch yn araf ac yn sefydlog



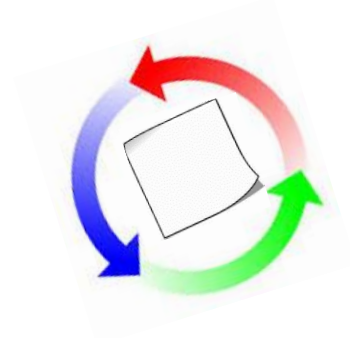
3. Peidiwch â chau'r siswrn yr holl ffordd



4. Gorffwyswch eich penelinoedd ar y bwrdd neu gorffwyswch nhw yn erbyn eich corff



5. Cofiwch droi'r papur ac NID eich llaw



6. Torrwch heibio'r gornel cyn troi eich papur.

