

# Have fun...

# ...Stay safe!

You're all dressed up ready for a night out on the town.  
Have a great night out, but make it safe by considering the following tips...

### LEAVING YOUR ACCOMMODATION:

- Lock all ground floor and accessible windows.
- Leave a light on to give the impression there is someone in the property.
- Close curtains and remove valuables from sight.
- Make sure that the front door is LOCKED behind you.
- Make sure that you have credit on your mobile phone. Don't take items out with you that you don't need.

### OK, WE'RE GOING TO NEED SOME CASH...

- Go to a cash point FIRST don't leave it until later when you've had a few drinks.
  - Check that the cash point appears normal.
  - If the cash point appears strange or looks like it has been tampered with in any way DO NOT USE IT! Scamming devices are used by criminals to read card information at cash points.
  - Always conceal your pin number.
- "Shoulder surfers" are criminals who stand close behind you and watch as you enter your details. Concealed web cameras are also used by criminals to record pin numbers.

### OK, YOU'RE READY TO HIT THE TOWN...

- Stick with your mates at all times.
- Arrange a meeting place in case you lose each other and make sure you have their numbers on your mobile phone.
- Don't leave handbags unattended — thieves target clubs and bars to steal hand bags, wallets and mobile phones.
- Keep wallets and phones in front pockets to stop pick pockets.
- If you use a wheelchair, keep your valuables beside you rather than at the back of the chair.

### REMEMBER YOUR SEXUAL HEALTH

- As well as your personal safety you must take care of your sexual safety too. A night out can leave you with a lot more than a headache if you are not sexually careful and sexually aware. NEVER have unprotected sex with a total stranger. Condoms are available from any family planning clinic or from your GP and it is wise to carry condoms rather than getting them from a machine in your local pub.
- Become familiar with how to use condoms.
- Learn about how infections are spread, what symptoms to look for, and where to go for help if you are worried.
- In an emergency your GP or family planning clinic can offer females the morning after pill. This MUST be taken within 72 hours in order to be effective.



### DRINK SAFE

With crimes involving "Date rape" on the increase, we must all be more aware on a night out. GHB, Ketamine, liquid ecstasy, valium, temazepam and the most commonly used drug rohypnol are practically odourless and tasteless. This makes it even easier for victims to be drugged without realising. The effects of these drugs include impaired memory and judgement, drowsiness, dizziness and confusion. Victims become intoxicated and eventually lose consciousness making them vulnerable to attack. If you begin to feel very drunk after only a few drinks seek help from a trusted friend or a responsible member of the club or pub management. Be sure that you have absolute trust in the person you seek help from, no matter how long you have known them!

- Don't leave drinks unattended.
- Never accept a drink from anyone you do not completely trust.
- Drugs can be put in soft drinks too, just because you are not drinking alcohol does not mean you are not at risk.
- Drink from a bottle where possible. It's harder to drop a drug into a bottle than it is to drop a drug into a glass.

### SEXUAL ASSAULT

- Sexual assault is any physical sexual activity upon a male or female without consent.
- Stay aware of what is going on around you and stay away from situations you do not feel comfortable with.
- Consider very carefully whether or not you should leave the pub, club or party with someone you have just met.
- If at any point you do not feel safe with someone you have just met then seek help as soon as possible.
- Remember NO MEANS NO and it is NEVER too late to say NO!

### GETTING HOME

#### If you are walking:

- Walk in groups and stay with your friends.
  - Try and use main roads that are well lit. Many main roads are covered by CCTV.
  - Walk in the direction of oncoming traffic.
  - If you use your mobile phone, stop and lean against a wall etc. so that you can view your surroundings and see people approaching you.
  - It's a good idea to carry a personal attack alarm. Personal attack alarms are available at discounted prices from the Students Union.
- #### Buses and Taxis:
- Use any late night bus services provided by Cardiff Bus.
  - If you use a taxi, check that the vehicle is licensed. There should be a plate on the rear of the vehicle and the driver should have a badge with his photograph. If in doubt DON'T GET IN!
  - If you are on your own in a taxi sit directly behind the driver.

### CONTACTS:

**PC Bob Keohane**  
Student Liaison Officer  
Tel: 029 2052 7432  
Mob: 07976 831365  
email: Robert.keohane@south-wales.pnn.police.uk  
Cardiff Police Switchboard:  
029 2022 2111  
Advice for students:  
www.good2bsecure.gov.uk  
Family Planning Association (FPA)  
Tel: 0845 310 1334  
Cardiff Bus  
Tel: 029 2066 6444

# Mwynhewch eich hunain...



# ...ond cymerwch ofal!

Rydych wedi gwisgo'n barod ar gyfer noson i'r brenin. Mwynhewch eich hunain, ond gwnewch hi'n noson ddiogel drwy ystyried y cynghorion canlynol...

## GADAEI EICH LLETY:

- Sicrhewch eich bod yn cloi'r holl ffenestri sydd ar y llawr isaf a'r rhai y mae'n bosibl eu cyrraedd.
- Gadewch olau ymlaen i roi'r argraff bod rhywun yn yr adeilad.
- Caewch y llenni a sicrhewch bod unrhyw eiddo gwerthfawr o'r golwg.
- Gwnewch yn siŵr bod y drws ffyrdd WEDI'I GLOI ar ôl i chi fynd allan.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych gredyd ar eich ffôn symudol. Peidiwch â mynd ag unrhyw eitemau gyda chi nad oes eu hangen arnoch.

## BYDD ANGEN RHYWFAINT O ARIAN ARNOCH WRTH GWRS

- Ewch i beiriant codi arian YN GYNTAF — peidiwch â gadael hynny tan yn hwyrach pan fyddwch wedi cael diod neu ddau.
- Gwnewch yn siŵr nad yw'r peiriant codi arian yn ymddangos yn wahanol i'r arfer.
- Os yw'r peiriant codi arian yn ymddangos yn rhyfedd neu'n edrych fel pe bai rhywun wedi ymyrryd ag ef mewn unrhyw ffordd, PEIDIWCH Â'I DDEFNYDDIO! Mae troseddwy'r yn defnyddio dyfeisiau sy'n medru darllen manylion cardiaid mewn peiriannau codi arian.
- Cuddiwch eich rhif PIN bob amser. Troseddwy'r yw "syrffwyr ysgwyddau" sy'n sefyll yn agos y tu ôl i chi ac sy'n gwyllo wrth i chi fwydo manylion i mewn i'r peiriant. Mae troseddwy'r hefyd yn defnyddio gwe-gamerâu sydd wedi'u cuddio i gofnodi rhifau PIN.

## RYDYCH YN BAROD I DDECHRAU CAEL SBRI YN AWR

- Arhoswch gyda'ch ffrindiau bob amser.
- Trefnwch fan cyfarfod rhag ofn i chi gollu eich gilydd, a gwnewch yn siŵr bod eu rhifau ffôn gennych ar eich ffôn symudol.
- Peidiwch â gadael bagiau llaw heb neb i ofalu amdanynt - mae lladron yn targedu clybiau a bariau er mwyn dwyn bagiau llaw, waledi a ffonau symudol.
- Cadwch eich waled a'ch ffôn yn eich pocedi blaen er mwyn atal lladron pocedi rhag eu dwyn.
- Os ydych yn defnyddio cadair olwyn, cadwch unrhyw eiddo gwerthfawr wrth eich ymyl yn hytrach na thu ôl i'r gadair.

## PEIDIWCH AG ANGHOFIO AM EICH IECHYD RHYWIOL

- Yn ogystal â'ch diogelwch personol, mae'n rhaid i chi hefyd ofalu am eich diogelwch rhywiol. Gall noson allan eich gadael â llawer mwy na chur pen os nad ydych yn ofalus ac yn ymwybodol o faterion yn ymwneud â rhyw. Peidiwch BYTH â chael rhyw heb gondom gyda rhywun sy'n hollol ddieithr i chi. Gallwch gael condomau gan eich meddyg teulu neu mewn unrhyw glinig cynllunio teulu, a byddai'n ddoeth i chi fynd â chondomau gyda chi yn hytrach na chael rhai o beiriant yn eich tafarn leol.
- Sicrhewch eich bod yn gwybod sut i ddefnyddio condomau.
- Dysgwch am y modd y caiff heintiau eu lledu, y symptomau y dylech chwilio amdanynt, a lle y dylech fynd i gael cymorth os ydych yn poeni ynghylch unrhyw beth.
- Mewn argyfwng, gall meddyg teulu neu glinig cynllunio teulu gynnig y bilsen bore wedyn i ferched. RHAID cymryd hon cyn pen 72 awr er mwyn iddi fod yn effeithiol.



## YFWCH YN DDIOGEL

- Mae troseddau'n ymwneud â "thrais gan gariad" ar gynnydd, felly rhaid i ni i gyd fod yn fwy ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd o'n cwmpas ar noson allan. I bob pwrpas, nid oes unrhyw arogl na blas yn perthyn i GHB, cetamin, ecstasi hylifol, falwm, temazapan a'r cyffwr sy'n cael ei ddefnyddio amlaf, rohypnol. Mae hyn yn golygu ei bod hyd yn oed yn haws i bobl gymryd cyffuriau heb sylweddoli eu bod yn gwneud hynny. Mae'r cyffuriau hyn yn amharu ar y cof ac ar synnwyr cyffredin ac maent yn peri i chi deimlo'n gysglyd, yn chwil ac yn ddrystlyd ymhlith pethau eraill. Mae'r rhai sy'n eu cymryd yn meddwi ac yn mynd yn anymwybodol yn y pen draw, sy'n golygu ei bod yn hawdd i bobl ymosod arnynt. Os ydych yn dechrau teimlo'n feddw iawn ar ôl cael ychydig o ddiodydd yn unig, gofynnwch am help gan ffrind yr ydych yn ymddiried ynddo/ynddi neu aelod cyfrifol o dîm rheoli'r clwb neu'r dafarn. Gwnewch yn siŵr eich bod yn ymddiried yn llwyr yn y person yr ydych yn gofyn iddo/iddi am help. Does dim ots p'un a ydych yn adnabod y person ers amser maith neu beidio!
- Peidiwch â gadael diodydd heb neb i ofalu amdanynt.
  - Peidiwch byth â derbyn diod gan rywun nad ydych yn ymddiried yn llwyr ynddo/ynddi.
  - Gellir rhoi cyffuriau mewn diodydd meddal hefyd; nid yw'r ffaith nad ydych yn yfed alcohol yn golygu nad ydych mewn perygl.
  - Yfwrch allan o botel lle bynnag y bo hynny'n bosibl. Mae gollwng cyffwr i mewn i botel yn anos na gollwng cyffwr i mewn i wydrin.

## YMOSODIAD RHYWIOL

- Mae unrhyw weithgarwch rhywiol corfforol a gaiff ei ofodi ar ddydd neu fenyw heb gydsyniad yn ymosodiad rhywiol.
- Byddwch yn ymwybodol bob amser o'r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas, a chadwch draw o sefyllfaoedd nad ydych yn teimlo'n gysurus yndynt.
- Ystyriwch yn ofalus iawn p'un a dylech aadael y dafarn, y clwb neu'r parti gyda rhywun yr ydych newydd ei gyfarfod/ei chyfarfod neu beidio.
- Os nad ydych yn teimlo'n ddiogel ar unrhyw adeg gyda rhywun yr ydych newydd ei gyfarfod/ei chyfarfod, chwiliwch am gymorth cyn gynted ag sy'n bosibl.
- Cofiwch bod NA YN GOLYGU NA ac nad yw hi BYTH yn rhy hwyr i ddweud NA!

## MYND ADREF

### Os ydych yn cerdded

- Cerddwch mewn grwpiau ac arhoswch gyda'ch ffrindiau.
  - Ceiswch ddefnyddio'r prif ffyrdd sydd wedi'u goleuo'n dda. Mae camerâu teledu cylch cyfyng yn gweithredu ar lawer o brif ffyrdd.
  - Sicrhewch eich bod yn wynebu'r traffig sy'n dod tuag atoch.
  - Os byddwch yn defnyddio eich ffôn symudol, arhoswch a phwyswch yn erbyn wal ac ati fel eich bod yn medru edrych o'ch cwmpas a gweld pobl sy'n dod tuag atoch.
  - Mae'n syniad da cario larwm personol i'w ddefnyddio pe bai rhywun yn ymosod arnoch. Gellir cael larymau personol o'r fath am briesiau gostyngol o Undeb y Myfyrwyr.
- ### Bysiau a thacsis
- Defnyddiwch gwasanaeth bws nos os ar gael.
  - Os ydych yn defnyddio tacsî, gwnewch yn siŵr bod y cerbyd wedi'i drwyddedu. Dylai plât priodol fod ar du ôl y cerbyd, a dylai'r gyrrwr fod yn berchen ar fathodyn â'i lun arno. Os nad ydych yn siŵr, PEIDIWCH Â MYND I MEWN I'R CERBYD!
  - Os ydych ar eich pen eich hun mewn tacsî, eisteddwch yn union y tu ôl i'r gyrrwr.

## CYSYLLTIADAU

PC Bob Keohane  
Swyddog Cyswllt Myfyrwyr  
Rhif ffôn: 029 2052 7432  
Rhif ffôn symudol: 07976 831365  
E-bost: Robert.keohane@south-wales.pnn.police.uk  
Switsfwrdd Heddlu Caerdydd:  
029 2022 2111  
Cyngor i fyfyrwyr:  
www.good2bsecure.gov.uk  
Y Gymdeithas Cynllunio Teulu  
Rhif ffôn: 0845 310 1334  
Cyswllt Bws L8  
Rhif ffôn: 029 2066 6444