



# SEICLWCH CEREDIGION

Lluniwyd y cyhoeddiad gan Adran Briffyrdd, Eiddo a Gwaith Cyngor Sir Ceredigion. Ariannwyd gan Lywodraeth Cynulliad Cymru.

YN RHAD  
AC AM DDIM



Beicio o gwmpas y Dref

Prynu Ail-law

Beicio yn Hŷn

Beicio a Rheolau'r Ffordd Fawr

Rhoi Gwriad lechyd i'ch Beic

Ffyrdd Beicio Lleol a Mapiau



[www.ceredigion.gov.uk](http://www.ceredigion.gov.uk)

# FFEITHIAU:



Mae'r egni a ddefnyddiwr wrth deithio hyd at 1037 cilometr ar eich beic yn gyfartal â'r egni sydd mewn un litr o betrol.



Gellwch deithio bedair gwaith yn gyflymach ar eich beic na fedrwr gerdded gan ddefnyddio'r un maint o egni.



Gellwch gael y gorau o ddau fyd ar eich beic. Bydd teithio am hanner awr bob ffordd yn llosgi 8 calori bob munud, sy'n gyfartal i 11 cilogram o fraster mewn blwyddyn.



Rydych yn darparu peiriant ar eich beic - eich calon - sy'n gwella ei chryfder a'i effeithlonrwydd. Mae hefyd yn estyn ei bywyd po fwyaf y'i defnyddir.



Rydych yn gwarchod eich hun ar feic rhag clefyd y galon, pwysau gwaed uchel, gordewdra a straen.



Ar eich beic rydych yn pwysu tua chwe gwaith yn fwy na'ch peiriant. Mewn car mae'r cerbyd yn pwysu tua 20 gwaith yn fwy na chi.



Os ydych yn defnyddio beic yn rheolaidd byddwch mor ffit â pherson normal deng mlynedd yn iau na chi.



Mae Cymdeithas Feddygol Prydain wedi amcangyfrif bod y manteision iechyd sy'n deillio o feicio yn gorbwysu'r perygl o gael damwain ar y ffordd o ffactor o 20 i 1.

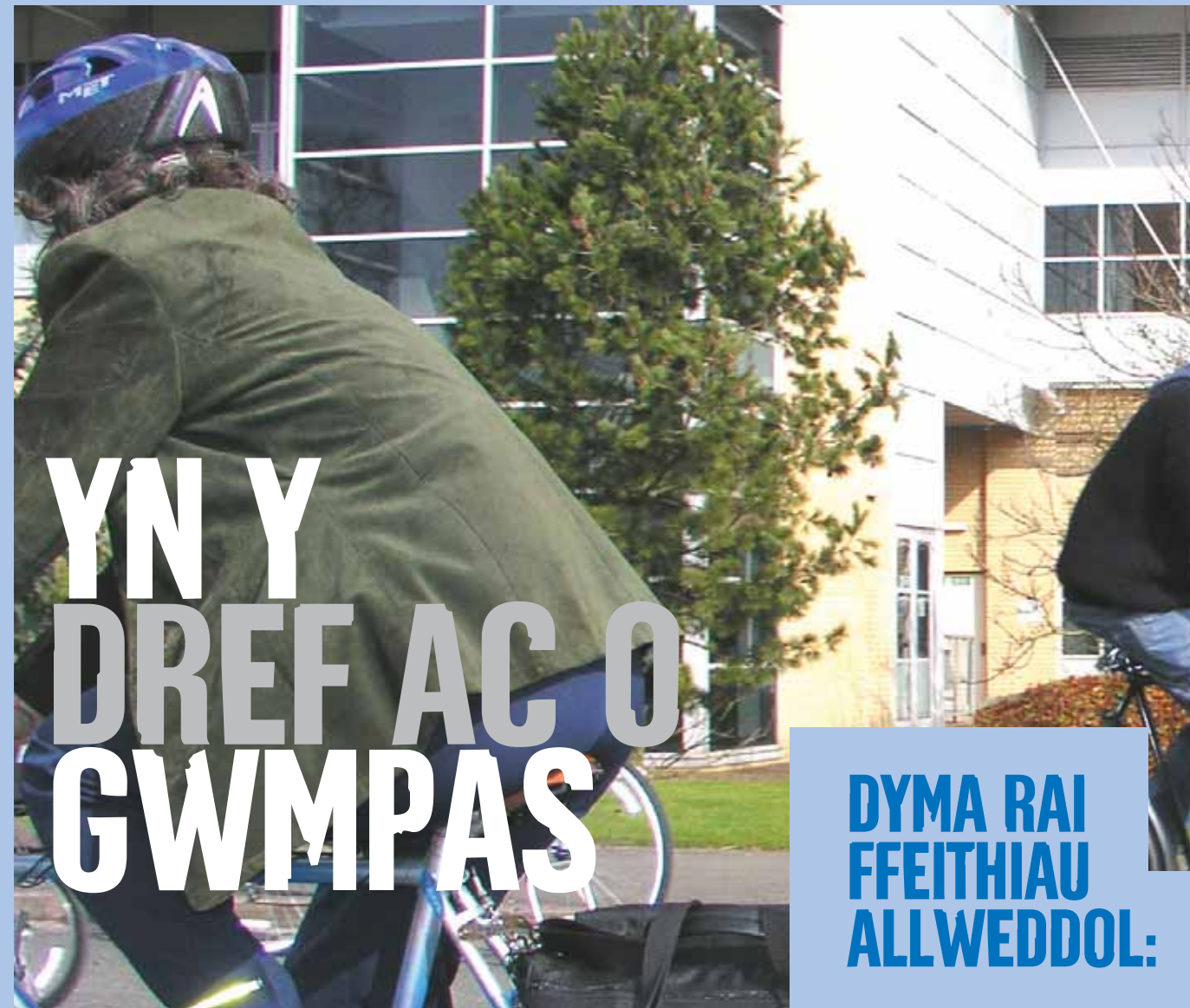
## PLESER WRTH BEDLO

Dim ond rhan o'r ateb yw defnyddio beic. Ni allwn benderfynu o hyd ble rydym yn byw, gweithio a siopa. Mae'r rhan fwyaf o feicwyr yn defnyddio ceir, bysiau, trenau ac yn cerdded ar adegau eraill yn eu bywydau - ond yn gweld mae'u beic yw'r dull mwyaf deallus o deithio ar gyfer nifer o siwrneiau. Mae'r rhan fwyaf o siwrneiau o dan ddwy filltir - sy'n ddelfrydol ar gyfer beicio. Fodd bynnag, dim ond 2% o'r

holl siwrneiau a wneir yn y DU gan feiciau. Cymharwch hyn â 18% yn Nenmarc a 27% yn yr Iseldiroedd! Mae beicio yn ymwneud â bod yn chi eich hunan, bod yn rhydd i fynd ble y mynnoch a phryd y mynnoch. Mae'n ffurf o deithio sy'n hoff gan nifer cynyddol o arweinydd busnes a sêr y cyfryngau. Does dim yn ffasiynol i eistedd mewn tagfa draffig am oriau, ac yna sylweddoli nad oes lle i barcio! Gellwch brynu peiriant soffistigedig

sy'n effeithlon yn fecanyddol, ac sydd mewn harmoni â'ch corff am bris ychydig danciau o danwydd. Gall eich gwneud yn un o'r symudwyr prydfertaf yn yr holl greadigaeth. Mae'r tywysydd hwn ar gyfer unrhyw un sydd am geisio beicio beth bynnag yw'r gyllideb. Os ydych am wybod mwy, mae gennym dudalennau gwybodaeth, llyfrau, sioeau ar daith i arbrogli â'r beiciau a chynlluniau i'ch cefnogi a'ch helpu ymhellach.

**AIL DDARGANFOD Y BEIC - EICH PARTNER DRWY GYDOL EICH OES**



Mae beicio yn ffordd ragorol i gyfuno ymarfer â bywyd prysur. Cewch hwyl wrth fynd i'r lle rydych am fynd iddo beth bynnag! Dyma'r gair olaf mewn cludiant annibynnol sy'n mynd â chi o ddrws i ddrws gan adael y traffig ar ôl. Profir yn rheolaidd mae beicio yw'r dull cyflymaf o fynd o A i B mewn tref. Ynghyd â cherdded, dyma'r dull sydd fwyaf dibynadwy ar gyfer amseru siwrneiau. Ond mae'n rhoi i chi pum gwaith y pellter a llawer mwy o le i gario bagiau. Os ydych yn beicio i'r gwaith, byddwch yn brydlon, yn teimlo'n dda a'ch ymennydd yn effro. Os ydych yn mynd i siopa gellwch barcio'n hwylus yn agos i'r siopau. Gall unrhyw feic fynd a chi o A i B ond dylid ystyried cyffyrddusrwydd, cyfleuster a chyflymder, felly rhaid pwysu a mesur yr opsiynau. Er bod beiciau mynydd yn fwy addas ar gyfer ffyrdd trefol tyllog

na beiciau rasio, maen nhw ymhell o fod yn berffaith. Nid oes angen teiars ceinciog, gormod o geriau, hongiad a beic sy'n denu lladron ar y cymudwr. Y beic gorau yw un sydd wedi'i gynllunio yn benodol i fynd o gwmpas y dref fel hybrid neu feic cenhedlaeth newydd. Os ydych am gyrraedd pen y daith yn brydlon ym mhob tywydd, mae angen beic arnoch sy'n ddibynadwy, yn gryf ac yn hawdd ei gynnal a'i gadw. Yn ddelfrydol, bydd yn dod â gardiau olwyn, rheseli, goleuni ac efallai'r genhedlaeth newydd o geriau both. Mae rhai beiciau rhagorol ar gyfer dinasoedd ar gael yn awr. Mae fframiaau a chydannau ysgafn yn rhoi cyflymiad da ynghyd â newid gêr yn hawdd a system frecio sy'n rhoi hyder. Mae hyn o gymorth i gydweddu â'r traffig a bod yn ddiogel.

## DYMA RAI FFEITHIAU ALLWEDDOL:

- MAE'N GYNALIADWY
- MAE'N GYMDEITHASOL
- MAE'N YMARFEROL
- MAE'N GYFFROUS
- MAE'N YMARFER CORFF
- CHI YW EF!

• Nid yw'n bwrw glaw mor aml â hynny ac nid oes neb yn dweud bod rhaid i chi feicio bob dydd.

• Mae Cymdeithas Feddygol Prydain wedi amcangyfrif bod y manteision iechyd sy'n deillio o feicio yn gorbwysu'r perygl o gael damwain ar y ffordd o ffactor o 20 i 1.

• Yn Swistir, ble nad oes llawer o dir gwastad, gwneir 15% o'r holl siwrneiau â beic, sydd ond ychydig yn llai na Denmarc.

• Mae 58% o deithiau ceir yn llai na 5 milltir ac mae 25% yn llai na 2 filltir.

# BEICIAU MYNYDD



I'r rhan fwyaf o bobl, beic mynydd (a adwaenir hefyd fel MTB neu ATB) yw unrhyw feic â theiars ceinclog, tiwbiau trwchus, fforchau hongiad, barrau syth, nifer o geriau, dim gardiau olwyn neu resel i gario pethau. Fe'u cynlluniwyd yn wreiddiol ar gyfer eu defnyddio oddi ar y ffordd, ond maen nhw wedi datblygu i fod yn feiciau aml bwrpas y ddwy ddegawd ddiwethaf. Mae'r prisiau yn amrywio o £60 hyd at £6000. Defnyddir y mwyafrif ohonynt mewn trefi, ar darmac yn unig. Mae nifer ohonynt yn rhad ac yn sbwriel trwm ac yn lled ddiwerth oddi ar y ffordd. Mae beiciau mwy costus yn fwy soffistigedig yn dechnegol, a fframiau ysgafn ond cadarn, breiciau da a gwell cydrannau yn gyffredinol. Gall y rhain wneud popeth gan gynnwys beicio yn y ddinas ac oddi ar y ffordd.

Mae hongiad yn gwella cyfforddusrwydd ac yn gyffredin yn awr. Mae gan nifer o feiciau systemau hongiad blaen ac ôl. Mae'r hongiad yn caniatáu i'r olwynion i symud lan a lawr er mwyn esmwytho tyllau yn y ffordd, wrth gadw'r teiars ar y ffordd er mwyn sicrhau gwell rheolaeth.

Mae hefyd o gymorth i'r beiciwr a'i feic i esmwytho hergydion mawr wrth lanio wedi gwneud neidiadau. Mae angen llawer o bethau ychwanegol ar feiciau mynydd er mwyn elwa ar ddefnydd arall - teiars slic, gardiau olwyn, rhesel fagiau a goleuni er enghraifft. Gall hyn oll gostio mwy na'r beic, felly os nad oes gwir angen nodweddion beic mynydd arnoch, ewch

## MAE BEICIAU MYNYDD YN RHAGOROL, CYHYD EICH BOD YN MYND AM YR HYN SYDD EI ANGEN ARNOCH.

am feic hybrid sydd yn meddu ar lawer o nodweddion beic mynydd ond mae'r rhannau defnyddiol arno'n barod. Bydd gennych feic sy'n addas ar gyfer y pwrpas a bydd yn llawer rhatach i chi ei brynu.

Yn enwedig, profwch hyd y cyrn. Er mwyn sicrhau'r ddelwedd ffasiynol, mae'r cyrn ar nifer o feiciau mynydd yn llawer rhy isel i fod yn gyffyrddus.

Os ydych am fynd oddi ar y ffordd, mae nifer o beiriannau rhagorol ar gael i chi, sydd â hongiad blaen ac ôl, ystod dda o geriau a breiciau da. Mae cyngor siop

feiciau da yn hanfodol. Bydd rhaid ichi dalu o leiaf £250 - £300 am feic sy'n ddigon da ar gyfer pob math o waith oddi ar y ffordd. Ceir peiriannau arbenigol 'lawr rhiw' ar gyfer mabolgampwyr sydd o ddifrif ar rhai sy'n ymwybodol o'i delwedd / ffasiwn. Syniad mynd 'lawr rhiw' yw mynd lawr llwybr, trac neu ffordd drol mor gyflym â phosibl. Mae gan feic 'lawr

rhiw' hongiad da, ffrâm a chydrannau solet iawn a breiciau eithriadol cryf.

Mae beiciau mynydd wedi chwyldroi cynllunio beiciau. Gallant fod yn hwyl fawr gyhyd eich bod yn prynu'r math sydd ei angen arnoch. Efallai, y penderfynwch y bydd angen peiriant soffistigedig iawn arnoch os ydych am fwynhau beicio oddi ar y ffordd sy'n rhy arbenigol ar gyfer beicio yn y dref neu sy'n rhy ddeniadol i ladron. Os felly, pam na fyddwch yn berchennog balch dau feic?

# BEICIO YN HÛN



Os nad ydych wedi beicio ers eich ieuencid, cewch eich synnu pa mor ysgafn, effeithlon a chyffyrddus yw beiciau modern. O'u cymharu â'ch hen feic dur, trwm, mae beiciau heddiw yn hawdd eu codi a'u trin ar dir mynyddig.

Nid oes oedran pan fydd beicio yn gorffen bod yn opsiwn. Gall unrhyw un hÛn sy'n beicio ychwanegu blynyddoedd at ei oes. Dengys ymchwil bod beicwyr rheolaidd yn meddu, ar gyfartaledd, echyd person deng mlynedd yn iau. Mae beicio pedair milltir bob dydd yn lleihau'r risg o glefyd y galon o 50%.

Mae'n ymarfer aerobig da AC yn ymarfer llyfn rheolaidd sydd ddim yn rhoi straen ar gymalau neu gyhyrau - newyddion da os ydych yn dioddef o wynegon, yn ordew neu ddiffyg ffitrwydd yn gyffredinol. Mae beicio'n rheolaidd yn gwella gweithrediad yr ysgyfaint, sydd o gymorth os ydych yn dioddef o fronicitis neu asma.

Mae gweithgynhyrchwyr yn awr yn meddwl y tu hwnt i ffasiwn ddiwylliant beicio'r ifanc. Maent wedi sylweddoli y bydd, yn y rhan fwyaf o wledydd diwydiannol, lawer mwy o bobl 55 - 70 oed na phobl ifanc yn eu harddegau. Gall bobl ifanc fod yn farchnad anodd - mae ffasiynau yn orio iawn. Mae delwedd yn bwysig ar gyfer pobl hÛn. Mae ansawdd hefyd yn bwysig, gall unrhyw un sy'n dechrau beicio yn 55 oed barhau i wneud hynny am ugain mlynedd arall.

Os byddwch yn dechrau beicio nawr, gellwch fwynhau rhwydwaith sy'n ehangu o lwybrau beicio a chyfleusterau eraill. Ond mae llawer o waith i'w wneud. Gall miliynau o feicwyr â degawdau o brofiad a'r amser hamdden i'w gymhwyso, ddwyn pwysau ychwanegol ar yr awdurdodau er mwyn cael cyfleusterau gwell fyth. Gall pobl hÛn, sydd ag oes o wybodaeth a phrofiad fod yn grŵp ymgyrchu hynod effeithiol, pan gofiwn rym eu pleidlais ac awdurdod eu llais.



## AGEN HWB?

Beiciau cyffredin sydd â pheiriant trydan ychwanegol a gyflenwir gan fatri yw Beiciau Pŵer a Gynorthwyr. Maent yn wych ar gyfer y rheiny sy'n cael seiclo beiciau traddodiadol yn anodd. Rhaid iddynt gydymffurfio â Rheoliadau Beiciau Pedal Trydan a Gynorthwyr 1983 sy'n datgan na ddylent:

- Allu teithio yn gyflymach na 15 m.y.a. pan fyddant yn defnyddio pŵer trydanol yn unig (fodd bynnag, gall feicwyr deithio'n gyflymach na 15 m.y.a. wrth bedlo'n unig).
- Bwysu mwy na 40 kg (60 kg ar gyfer treiciau).
- Gael eu defnyddio gan berson o dan 14 oed.
- Fod yn fwy na 200W o bwr parhaol (250W ar gyfer treiciau).



# BEICWYR A RHEOLAU'R Ffordd Fawr

Rydych, fel beiciwr, yn un o ddefnyddwyr y ffordd sydd fwyaf agored i niwed. Gallai wybod a chymhwyso rheolau a chanllawiau Rheolau'r Ffordd Fawr wella'n sylweddol eich diogelwch ar y ffordd wrth feicio.

Mae nifer o'r rheolau yn Rheolau'r Ffordd Fawr yn ofynion cyfreithiol: gall methu â chydymffurfio arwain at ddirwy neu bwyntiau cosb ar eich trwydded yrru. Dynodir y rheolau hyn gan y defnydd o eiriau fel 'RHAID' a 'RHAID PEIDIO Â'.

Cymerwch olwg ar y detholiadau canlynol o Reolau'r Ffordd Fawr:

## EICH BEIC A'R ATEGOLION

59. Dillad. Dylech wisgo:

- Helmed sy'n cydymffurfio â rheoliadau cyfredol, sydd y maint cywir ac wedi'i chlymu'n ddiogel.
- Dillad na fydd yn cydio yn y gadwyn neu'r olwyn neu'n cuddio'r goleuni.
- Dillad golau neu fflworoleuol.
- Dillad adlewyrchol a/neu ategolion yn y tywyllwch.

60. RHAID i'ch beic gael golau gwyrn y tu blaen a golau coch y tu ôl yn y nos. RHAID cael adlewyrchyd coch y tu ôl (ac adlewyrchydion amber ar y pedala, os gwnaed y beic ar ôl 1/10/85) (Cyfraith RVLR regs 13,18 a 24)

## BEICIO'N GYFFREDINOL

62. Llwybrau Beicio. Wrth ddefnyddio llwybrau ar wahân RHAID i chi gadw at yr ochr a fwiadwyd ar gyfer beicwyr oherwydd mae ochr y cerddwyr yn dal i fod yn balmant neu lwybr troed. (Cyfraith HA 1835 adran 72)

64. RHAID PEIDIO Â beicio ar y palmant. (Cyfreithiau HA 1835 adrannau 72 a R(S)A 1984, adran 129)

66. Dylech:

- Gadw'r ddwy law ar y cynn heblaw pan fyddwch yn arwyddo neu newid gêr, a chadw'r ddwy droed ar y pedala.
- Peidio byth â beicio yn fwy na dau ochr yn ochr. Ewch un ar ôl y llall ar ffyrdd cul neu brysur ac ar droeon.
- Peidio â bod yn rhy agos i gerbyd arall.
- Peidio â chludo unrhyw beth a allai effeithio ar eich cydbwysedd neu a allai gydio yn yr olwynion neu'r gadwyn.

67. Dylech:

- Edrych o gwmpas cyn symud i ffwrdd o'r cwrbyn, troi neu symud er mwyn gwneud yn siŵr ei bod yn ddiogel i wneud hynny. Rhowch arwydd clir i bobl eraill ar y ffordd yngl n â'ch bwriad.
- Edrychwch i weld a oes rhwystr ar y ffordd. Gadewch ddigon o le wrth basio cerbydau wedi'u parcio. Gwylwch am bobl yn agor drysau ceir neu gerddwyr yn camu allan i'ch llwybr.
- Byddwch yn ymwybodol o draffig yn dod o'r tu ôl.

68. RHAID I CHI BEIDIO Â:

- Chludo rhywun os nad yw eich beic wedi'i wneud neu'i addasu ar gyfer hynny.
- Cydio mewn cerbyd neu dreilar sy'n symud.
- Beicio mewn dull peryglus, diofal neu anystyrlon.
- Beicio pan fyddwch dan ddylanwad alcohol neu gyffuriau, gan gynnwys meddyginiaeth (Cyfraith RTA 1988 adrannau 24,26,28,29 a 30 fel y'u diwygiwyd gan RTA 1991)

69. RHAID i chi ufuddhau'r holl arwyddion traffig a signalau goleuadau traffig. (Cyfreithiau RTA 1988 adran 36 a TSRGD reg 10(1))

## AR GYFFYRDD

72. Wrth agosáu at gyffordd ar y chwith, gwylwch am gerbydau yn troi o'ch mlaen, neu sy'n mynd i mewn neu allan

ffordd fach. Peidiwch â beicio y tu mewn i gerbydau sy'n arwyddo neu sy'n arafu er mwyn troi i'r chwith.

73. Gwylwch yn arbennig gerbydau hir. Mae angen llawer o le arnynt i droi corneli. Sylweddolwch nad yw gyrwyr, efallai, yn eich gweld. Efallai bydd rhaid iddynt symud i'r dde cyn troi i'r chwith. Peidiwch â chael eich temtio i fynd i'r lle sydd rhyngddynt nhw a'r cwrbyn.

74. Os ydych yn troi i'r dde, gwiriwch y traffig er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel i wneud hynny. Wedyn arwyddwch a symudwch i ganol y ffordd. Arhoswch nes bod bwch diogel yn y traffig sy'n dod atoch ac edrychwch unwaith yn rhagor cyn troi.

## CYLCHFANAU

77. Efallai eich bod yn teimlo'n fwy diogel wrth gerdded eich beic ar y palmant neu wrth ymyl y ffordd o gwmpas y gylchfan. Os penderfynwch feicio o gwmpas y gylchfan cadwch at y lôn chwith a dylech;

- Sylweddoli nad yw'n hawdd i yrwyr eich gweld.
- Cymryd mwy o ofal wrth feicio ar draws allanfeydd. Efallai y bydd rhaid i chi arwyddo i'r dde er mwyn dangos nad ydych yn gadael y gylchfan.
- Gwylwch am gerbydau yn croesi eich llwybr er mwyn gadael neu ymuno â'r gylchfan.



# CYNLLUN BEICIO DIOGEL CEREDIGION

Mae Cydlynnydd Beicio Cyngor Sir Ceredigion a Staff Diogelwch ar y Ffyrdd yn darparu hyfforddiant ar gyfer disgyblion ym mlynnyddoedd 5 a 6 mewn ysgolion cynradd drwy'r Sir. Amcan yr hyfforddiant hwn yw rhoi i'r disgyblion y sgiliau angenrheidiol, a fydd yn eu galluogi i wneud penderfyniadau gwybodus wrth feicio, gwella ymwybyddiaeth disgyblion ar y ffordd a'u hannog i fod yn annibynnol.

Mae dros 600 o ddisgyblion ysgol gynradd yng Ngheredigion yn cyfranogi yn y Cynllun Beicio Diogel. Fe gyflwynir y rhai sy'n cael eu hyfforddi i Reolau'r Ffordd Fawr ar gyfer defnyddwyr ifainc y ffordd; maent yn dysgu am gynnal a chadw beiciau, bod yn weladwy a gwisgo helmed warchodol.

Cynhelir yr hyfforddiant ar ffyrdd lleol tawel yn agos at yr ysgol, ble gellir gwneud symudiadau syml fel troi i'r chwith neu'r dde, goddiweddyd car wedi'i barcio a.y.b. Er mwyn bod yn gymwys ar gyfer yr hyfforddiant hwn dylai disgyblion fod wedi cyrraedd 10 mlwydd oed (blwyddyn 5).

Mae cynnydd y disgyblion yn cael ei fonitro'n gyson yn ystod gwersi rheolaidd. Ar ôl cwblhau'r cwrs mae disgyblion yn cael tystysgrif i ddangos eu bod wedi cymryd rhan yn yr hyfforddiant.

Am wybodaeth bellach cysylltwch â: [peg@ceredigion.gov.uk](mailto:peg@ceredigion.gov.uk) neu ffoniwch 01545 572409 a gofynnwch am y Cydlynnydd Beicio Diogel.



## PWY WELSOCH CHI GYNTAF?

EDRYCHWCH AR Y DDAU LUN YMA. MAE DAU FEICWR YN Y LLUNIAU?

## BYDDWCH YN WELADWY!

RHOWCH GYFLE I DDEFNYDDWYR ERAILL Y FFYRDD EICH GWELD YN GYNTAF WRTH FEICIO NEU GERDDED YN Y TYWYLLWCH. YN YCHWANEGOL AT GAEL Y GOLAU PRIODOL AR EICH BEIC, GWISGWCH RYWBETH LLACHAR AC ADLEWYRCHOL.



# PRYNU BEIC AIL LAW



Ystyriwch beth yw eich gofynion wrth brynu beic ail law, a faint o waith ydych chi'n fodlon ei wneud arno. Cewch y drafferth o chwilio am feic ail law, ymweld â'r gwerthwyr, ac yna cywiro unrhyw broblemau. Pan fyddwch yn prynu mewn siop, rydych yn siŵr o gael beic o ansawdd gwarantedig yn gyfleus mewn un lle a chyngor arbenigol wrth law. Ar y llaw arall, gall roi boddhad i chi i gael bargaen ail law a'i drwsio. Gall beic ail law, sy'n amheus, gostio llawer i'w drwsio. Mae siopau yn aml yn codi £15 yr awr am eu llafur. Mae teiars yn costio o leiaf £8 yr un a thiwbiau mewnol £4.50. Gellir trwsio siglad yn ymyl yr olwyn ond gall plygiad mawr olygu olwyn newydd - o leiaf £25 os ydych am un newydd. Felly, mae'n talu ffordd i fod yn ofalus wrth brynu beic ail law.

## PETHAU I SYLWI ARNYNT:

### CYFLWR CYFFREDINOL

Ydy'r beic mewn cyflwr da neu rydlyd? Ydy'r teiars yn foel ac wedi cracio neu mewn cyflwr da? Oes ôl traul ar y paent? Ydy'r ffrâm wedi plygu, neu ydy'r beic yn rhoi'r argraff ei fod yn beiriant sydd wedi ei ddefnyddio'n helaeth ond sydd wedi cael gofal?

### TEIARS

Ydy'r teiars wedi'u chwythu? Ydyn nhw'n foel? Ydy'r waliau wedi cracio ac wedi dirywio? Ydy'r mathau o falfiau yn cydweddu? Oes pwmp yn dod gyda'r beic? Pam nad oes pwmp? Dylai'r teiars i gyd fod wedi'u chwythu'n galed - heb ildio dim wrth eu gwasgu.

### OLWYNION

Ydy'r ymylon wedi'u gwneud o ddur neu aloi? Mae aloi yn dda. Ydy'r ymylon dur wedi rhydu? Ydy'r olwynion yn rhedeg yn gywir? Os cydiwch ym mhen yr olwyn a ellwch ei symud o ochr i ochr - gallwch? - niwed i'r berynnau o bosibl. A oes rhai o'r sbôcs wedi torri? Gwiriwch y sbôcs ger y both. Os oes dau neu ragor wedi torri, efallai bod rhagor ar fin torri. Ydy'r sbôcs yn llac? - Gwael! Gwiriwch fod yr olwyn yn union.

### BREICIAU

Oes traul ar y padiau? Ydyn nhw'n rhwbio'r ymyl? Ydyn nhw wedi cloi yn solet? Ydyn nhw'n rhwbio'r teiar? Ydy'r padiau yn cydio yn ymyl yr olwyn unwaith y byddwch yn symud y lifer ar y cyrn? Ydy'r ceblau wedi rhydu ac wedi treulio neu a ydyn nhw wedi cael gofal ac olew a'u gorffen gan ffurel?

### CADWYN

Ydy'r gadwyn wedi rhydu? Os cydiwch yn y gadwyn ar flaen y gadwyn (y gocsen ger y pedala), a ellwch chi dynnu'r gadwyn yn glir o'r dannedd? Gallwch? - mae'r gadwyn wedi treulio. Os yw'r gadwyn wedi rhydu'n wael neu â rhwd sych arni, mae'n bosibl fod y sbrocedi wedi treulio hefyd. Bydd un newydd yn ddrudd.

### SETPEN

(Ble mae'r fforchau a'r bariau yn troi yn y ffrâm). Ydy'r fforchau'n troi yn llyfn? Wrth frecio â'r brêc blaen, a ellir symud y beic ymlaen ac yn ôl oherwydd bod y fforch yn symud yn y ffrâm?

### OLWYN GADWYN A SBROCEDI

Os yw'r dannedd fel asgell siarc, gwrthodwch y beic. Bydd y gadwyn gyfan wedi treulio llawer gormod. Gellir cael cadwyn wedi treulio ar feic gêr both yn newydd. Mae cadwyn Derailleur a sbrocedi yn treulio gyda'i gilydd. Os gadewir iddynt dreulio gormod bydd rhaid ichi gael cadwyn arall - o leiaf £40.

### BRACED GWAELOD

(Y beryn yn y ffrâm rhwng y pedala). Cydiwch yn y cranciau a cheisiwch symud yr echel lan a lawr ac o ochr i ochr. Ydy'r braced yn llac ac oes s n clicio? - mae angen cymhwyso neu newid y beryn. Gwiriwch fod y cranciau'n troi yn llyfn.

### PEDALAU

Ydyn nhw'n troi yn llyfn? Ydy'r ymylon wedi tolciu? Ydy'n nhw'n rhydd ar eu rhodellau? Wrth i chi fynd ar eich beic, efallai byddwch yn cael teimlad annifyr yn eich pigyrnau, a achosir gan naill ai rhodellau'r pedala wedi plygu neu fod y cranciau wedi plygu. Gellir cael rhodellau newydd, gellir unioni cranciau dur (siop feiciau), tynghedir cranciau aloi i'r domen sbwriel - costus. Gall fynd ar feic â'r pedala wedi'u camosod niweidio eich pigyrnau a'ch penliniau. (Mae'n gostus iawn cael y rheiny yn newydd ...)

### FFRÂM A FFORCHAU

Edrychwch yn ofalus ar y tiwbiau. Oes tolciu neu grychau yn y paent a allai awgrymu ddifrod mewn damwain? Edrychwch o'r pen blaen gan edrych arnynt o lefel y beic. Edrychwch a yw'r ffrâm yn twistio rhwng tiwb y pen a thiwb y sedd. Gwiriwch fod y fforchau yn gymesur ac nad ydyn nhw wedi plygu nôl ar ôl damwain. Byddwch yn ofalus iawn. Os oes amheuan gennych gwrthodwch y beic.

### BOCS OFFER A CHYNNAL A CHADW SYLFAENOL

Dylai'r bocs offer sylfaenol gynnwys: sbaner cymwysadwy bach neu ganolig o ansawdd da, set o allweddau Allen, sbaneri bach - 8, 9, 10, 11, 12, 13 a 14 mm (gan gymryd yn ganiataol mai mesuriadau metrig yw'r beic), torrwr gwifrau, gefail pwysau canolig ac offer cadwyn. Prynwch offer o ansawdd resymol fel na fydd angen cael rhai newydd. Rhwymwch nhw mewn clwtyn glân. Ar ôl gweithio ar feic, ac ar ôl prynu beic, gwiriwch fod yr holl gydrannau'n ddiogel cyn mynd ar y beic.

### CYRN BEIC

Ydyn nhw wedi plygu? Wedi rhydu? A yw popeth sydd wedi'u cysylltu wrth y cyrn yn ddiogel? Edrychwch ar y goes - a ellwch weld y marc mewnosod lleiaf? Na? Da iawn. Sefwch o flaen y beic a'ch traed yn gafael yn yr olwyn. Ceisiwch droi'r bariau. Ydyn nhw'n symud yn hawdd? - Gwael. Llawer o wrthiant? - Da. Wedi cloi? - Gwael, efallai bod y cyrn wedi rhydu'n solet.

### RACIAU, GARDIAU OLWYN, ATEGOLION

Gwiriwch fod popeth wedi'i foltio'n ddiogel. Dylid gosod gardiau olwyn newydd yn lle rhai plastig sydd wedi'u gwyrddroi neu wedi cracio er mwyn diogelwch. Dylid cysylltu raciau yn ddiogel ac yn gadarn. Bydd raciau sydd wedi'u cysylltu mewn tri man yn medru cario pwysau canolig yn unig - mae cysylltu nhw mewn pedwar man yn llawer cadarnach. Os ydych wedi ffitio goleuadau dynamo, gwiriwch eu bod yn gweithio.

### CYFRWY

Ydy hwn wedi'i osod yn gadarn? Cydiwch ynddo a cheisio ei symud yn ôl ac ymlaen. Ydy'r cyfrwy wedi rhywgo neu dreulio? Mae cyfrwy gwichlyd yn tawelu ar ôl rhoi olew ar y sbringiau.

### ÔL OFAL

Cynlluniwch i wario ychydig yn rhagor ar ôl cael y beic, gan adnewyddu cydrannau sy'n ymwneud â diogelwch sy'n debygol o dreulio. Newidiwch geblau brêc sydd wedi rhydu, sy'n glynu neu sydd wedi treulio. Mae ceblau newydd elfennol yn iawn - rhowch ychydig o olew arnynt cyn eu gosod yn eu lle - mae olew coginio yn gwneud y tro. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael y math cywir o gebl. Rhaid newid y tu allan os yw wedi plygu neu rydu'n ormodol. Rhowch flociau brêc newydd os yw'r hen rai wedi treulio. Newidiwch y gadwyn os oes angen. (Bydd siop feiciau yn medru eich cynghori os nad ydych yn siŵr). Gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi olew yn gyson ar yr un newydd! Nid yw rhai ireidiau 'sych' modern yn denu baw, er maen nhw yn fwy costus a dim yn wrth ddŵr.

-Tom Riley



## Tîm Plismona Bro

Diogelu ein Cymuned trwy Blismona Bro

### Cadw Eich Beic yn Ddiogel

Trwy gymryd ychydig o gamau syml a gwneud buddsoddiad bach yn y math cywir o glo, fe allech ddiogelu eich beic rhag cael ei ddwyn.

### Rheolau Sylfaenol

Clowch eich beic bob tro rydych yn ei adael - hyd yn oed am ychydig funudau.

Defnyddiwch rac feiciau bwrpasol os oes yna un, neu rhowch ef yn sownd wrth angor sefydlog megis rheiliau neu bostyn - ond gofalwch nad ydych yn creu rhwystr i bobl eraill sy'n defnyddio'r palmant neu'r ffordd. Chwiliwch am leoliad sydd wedi'i oleuo'n dda a lle mae'r beic yn hawdd ei weld. Sicrhewch unrhyw gydrannau y gellir eu tynnu (e.e. olwynion) ac ewch â chydannau bach gyda chi (e.e. goleuadau, seddi sy'n rhyddhau'n gyflym).

### Cloeon Beiciau

Mynnwch glo da ar gyfer eich beic - mae amryw o gloeon ar y farchnad ac nid yw'r pris bob tro yn adlewyrchu'r safon. Argymhellir eich bod yn cael o leiaf clo siâp D o fetel sydd wedi'i gryfhau. Mae'r safon yn gallu amrywio, felly am gyngor, ewch i [www.soldsecure.com](http://www.soldsecure.com), neu gofynnwch yn eich siop feiciau lleol.

### Marciau Diogelwch

Tynnwch lun a / neu nodwch wreuthuriad, model a rhif cyfresol eich beic ynghyd ag unrhyw nodweddion unigryw. Gall marciau diogelwch helpu i atal lleidr, ond cofiwch eu rhoi mewn manau amlwg. Bydd angen marcio'r beic mewn dau leoliad a gofalwch fod y marciau yn rhai parhaol. Dylai'r marc diogelwch gynnwys gwybodaeth eglur a fydd yn golygu bod modd dychwelyd y beic i'r perchennog yn ddi-oed os caiff ei ddwyn (e.e. còd post).

### Diogelwch yn Eich Cartref

Mae nifer o feiciau'n cael eu dwyn o gartrefi eu perchnogion - o'r garej, neu'r sied neu'r ardd. Cofiwch gadw eich beic mewn man diogel allan o olwg y lleidr. Os oes modd, sicrhewch ef wrth eitem sefydlog, e.e. y llawr neu glo angor sy'n sownd wrth y wal.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â'ch  
Tîm Plismona Bro lleol - mae'r cyfeiriad yn :  
[www.dyfed-powys.police.uk](http://www.dyfed-powys.police.uk) neu  
Ffôn : 0845 330 2000

PEIDIWCH BYTH Â PHRYNU BEIC RYDYCH YN AMAU EI FOD WEDI'I DDWYN. MAE'N ANGHYFREITHLON, YN ANFOESOL AC YN ANNOG MWY O DDWYN BEICIAU.



# EDRYCH AR ÔL Y PEIRIANT (SEF CHI!)

Pan fyddwch ar feic, chi yw'r anifail neu'r peiriant mwyaf ynni effeithlon sy'n bod, ac yn amlwg yn mwyaf deallus! Mae eich corff yn gall danwydd tymheredd cyson rhyfeddol, wedi'i gynllunio'n berffaith i yrru beic. Mae beicio'n rheolaidd yn eich gwneud yn ffitach, yn iachach, yn gryfach, yn hapusach ac yn fwy effro. Ond os byddwch yn fyrbwyll, fe all eich darbwyll rhag beicio am weddill eich bywyd. Gellwch anelu at wneud taith nodedig hir neu daith feicio ond hyfforddych i wneud hynny'n raddol drwy gyfres o deithiau byr. Os oes gennych broblem iechyd, trafodwch eich cynlluniau â meddyg, (mae nifer fawr o feddygon yn feicwyr eu hunain). Bwtewch ac yfwrch yn rheolaidd, ond cofiwch fod alcohol, ymhlith pethau eraill, yn achosi disychiad.

Gall feicio reoli eich pwysau, mae bloneg yn cwmpo rhwng dau a thri cilo ar ôl pedwar neu bum mis o feicio rheolaidd. Bydd teithio am hanner awr bob ffordd i'r gwaith yn llosgi wyth kalori'r funud sy'n gyfartal ag un cilo ar ddeg y flwyddyn. Mae beicio yn atal clefyd y galon, clefyd siwgr, strôc, osteoporosis a chanser y colon, sef y trydydd achos mwyaf cyffredin marwolaethau o ganser.

Mae beicio o gwmpas y dref yn helpu eraill. Mae'n daweil, yn gymdeithasol ac yn ddiogel i ddefnyddwyr eraill y ffyrdd a cherddwyr. Felly os ydych am fywyd mwy iachus, cyfoethocach a



Dylai cynnwr y beic fod yn hawdd eu cyrraedd, ac mae menig wedi'u padio yn esmwytho dirgryniadau'r ffordd.

## DEWCH O HYD I'CH MAN CYFFYRDDUS

hapusach - ar eich beic! Bydd cyfrwy isel yn eich blino'n fuan. Gwnewch yn siŵr eich bod yn medru ymestyn eich coes ar y strôc i lawr ac nad yw eich cluniau yn siglo. Gellwch addasu eich cyfrwy lan a lawr, ymlaen ac yn ôl, ac addasu ongl trwyn y cyfrwy. Gall safle mwy unionsyth leihau straen cefn a'r gwddf. Dylai cynnwr y beic fod yn hawdd eu cyrraedd.

Gellir symud y cynnwr i fyny neu i lawr, ac rydych yn medru symud y barrau ar lawer o feiciau modern mewn 30 eiliad er mwyn addasu'r cynnwr. Mae menig beicio wedi'u padio, menig beicio neu gripiâu cynnwr ewinog yn esmwytho dirgryniadau ac mae barrau sy'n crymu atoch yn fwy esmwyth i'ch arddyrnau.

Mae rhai gwragedd a dynion llai o faint yn elwa o siâp fframiau sy'n dwyn i ystyriaeth torso llai o faint. Mae esgidiau â gwadnau cedryn o gymorth. Mae clipiau blaen y troed ar y pedalaau yn atal eich traed rhag llithro ac yn gwella eich effeithlonrwydd wrth feicio. Gellwch adael y strapiau'n rhydd mewn traffig.



# BETH I'W WISGO

Gellwch wisgo bron unrhyw beth ond mae dillad beicio cyfoes yn rhagorol ac yn gwbl ffasiynol. Mae gwisgo haenau o ddillad yn bwysig. Os yw'r tywydd yn oeri neu'n mynd yn wlypach, peidiwch â dewis deunydd mwy trwchus ond ychwanegwch haenau o ddillad. Mae hyn yn golygu ei fod yn haws addasu i dymheredd sy'n newid heb gludo set gyflawn o ddillad ar gyfer pob ystod tymheredd. Mae'n gyflymach i addasu drwy agor neu ddiosg dim ond yn haen o ddillad.

Mae crys-T cotwm yn medru amsugno chwys, felly gall adael haen oer a gwlyb ar y croen. Mae ffabrigau synthetig arbenigol yn cludo chwys i ffwrdd o'r croen a'i adael yn sych. Mae'r chwys wedyn yn medru anweddu heb oeri'r corff yn ormodol a heb wlychu'r dillad.

Ystyriaeth bwysig yw bod y dillad yn ffitio. Mae siaced sy'n llac yn gweithredu fel parasiwt sy'n eich arafu ac mae'n gadael aer oer i fynd yn agos i'r croen. Golyga hyn fod y gwynt yn teimlo'n oerach oherwydd bod chwys yn anweddu yn uniongyrchol ar y croen.

Mae o fudd i dalu arian sylweddol am yr offer cywir, er nad oes angen mabwysiadu'r olwg Lycra. Mae Lycra, sy'n ffitio yn dynn i'r croen a'i briodwedd o ymestyn, yn iawn ar gyfer beicwyr sydd o ddifrif. Mae'n ysgafn, yn ymarferol ac yn atal rhwbio yn erbyn y croen ond nid yw'n ynysydd da ac mae'n addas ar gyfer diwrnodau cynnes yn unig.

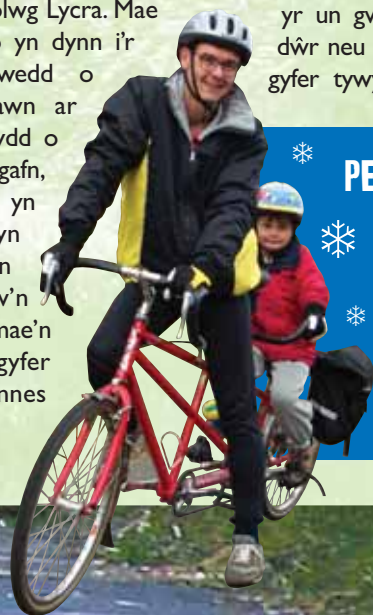
**RHAID BOD HELMED YN FFFITIO'N DYNN AC YN GORCHUDDIO GYMANT O'R ARLEISIAU Â PHOSIBL.** Mae'r rhai sy'n addasu'r maint mewnol yn caniatáu i chi i wisgo penrwymyn. Gellid ei grebachu yn yr haf. Cadwch eich helmed mewn cyflwr da. Os bydd yn cael ei ddfirodi, prynwch un newydd.

## MAE BEICIO YN Y GAEAF YN HWYL FAWR OS YDYCH YN DEWIS Y DILLAD CYWIR.

Mae pedlo yn eich cadw'n gynnes! Bydd menig beicio yn ychwanegu'n fawr at eich cyfforddusrwydd yn y gaeaf - ceisiwch y rhai gorau i gadw'r gwynt allan. Os ydych yn mynd pellter yn y glaw, bydd esgidiau a throwsus sy'n dal dŵr o gymorth. Mae dillad dal dŵr sy'n anadlu yn ychwanegu at eich cyfforddusrwydd a chadw'r oerni allan.

## MAE GWADNAU CRYF GAN ESGIDIAU BEICIO ER MWYN TROSLWYDDO MWY O'CH EGGNI I'R PEDALAU.

Mae'r rhain yn aml wedi'u hawyru'n dda er mwyn cadw'ch traed yn glae. Mae beicwyr sydd o ddifrif yn aml yn defnyddio 'systemau clic' i glymu eu gwadnau i'r pedalaau. Mae hyn yn atal llithro mewn tywydd gwlyb ac yn golygu mwy o effeithlonrwydd, oherwydd rydych yn ychwanegu ychydig o bwer ar y strôc i fyny. Rydych yn troi eich troed ychydig i'r ochr i'w rhyddhau. Gellwch brynu o hyd clipiau hen ffasiwn sydd yn gwneud yr un gwaith. Mae sanau sy'n dal dŵr neu esgidiau uchaf yn wych ar gyfer tywydd gwlyb ac oer.



## PEIDIWCH Â GADAEI I'R GAEAF EICH DIGALONNI.

DEFNYDDIWCH SAWL HAEN O DDILLAD BEICIO ARBENIGOL, A MENIG BEICIO GAEAF.

## Par mor ddiogel yw ef?

Er nad oes gennym rwydweithiau mawr o lwybrau beicio ar wahân fel yn yr Iseldiroedd neu Ddenmarc, nid yw'r ystadegau ar gyfer diogelwch beicwyr yr hyn y disgwylid iddynt fod. Bu 3,021 o farwolaethau ar ffyrdd Prydain yn 2005. Roedd 148 o'r rheiny yn feicwyr. Fodd bynnag, mae'n llawer mwy diogel i feicio na pheidio beicio!

Dengys ymchwil yn awr os ydych yn beicio'n rheolaidd gellwch ddisgwyl bod mor ffit â rhywun deng mlynedd yn iau. Mae beicio rheolaidd yn ychwanegu dwy flynedd a hanner at eich bywyd, ac mae'r ffigur hwn yn dwyn i ystyriaeth y nifer cymharol fychan o farwolaethau bob blwyddyn. Dyma sut mae lleihau ymhellach y siawns o gael damwain:

- Gofalwch am eich beic: nid oes gan lawer o ddamweiniâu dim oll i wneud â cherbydau eraill.
- Byddwch yn gyfarwydd â'ch beic, fel eich bod yn beicio'n reddfol.
- Byddwch yn gyfarwydd â Rheolau'r Ffordd Fawr: mae'n berthnasol i feicwyr.
- Byddwch yn effro a cheisiwch ragweld problemau mewn traffig.
- Os yw'n bosibl, gwnewch eich hun yn weladwy i bobl eraill ar y ffordd, yn arbennig ar gyffyrdd a chylchfannau.
- Gwisgwch ddillad llachar sy'n cynnwys deunydd adlewyrchol.
- Symudwch mewn dull graddol ac mewn modd y gellir ei ragweld.
- Mae cyflymder a chyflymiad yn ychwanegu at ddiogelwch, mae beic o ansawdd da o gymorth.
- Cadwch eich breiciau mewn cyflwr da, byddwch yn eu defnyddio'n aml mewn traffig.
- Ceisiwch gael sylw'r gyrwyr fel maen nhw'n dynesu at y gyffordd, er mwyn sicrhau eu bod wedi'ch gweld chi.
- Gwaeddwch 'Rhowch le, os gwelwch yn dda!' os bydd gyrrwr yn dod yn rhy agos. Mae'n gyflym ac yn effeithiol.
- Peidiwch â llochesu yn y gwtter. Cadwch bellter o 1 metr yn rhydd i'r chwith rhag ofn y bydd rhaid i chi gilio iddo neu fod drws car yn agor yn sydyn.
- Arhoswch yn eich lôn am gyfnodau os yw'n fwy diogel. Ond peidiwch â bod yn rhwystr i'r rhai sy'n dilyn.
- Defnyddiwch eich llygaid a'ch clustiau er mwyn gwybod beth sy'n digwydd o'ch cwmpas.
- Dysgwch edrych yn ôl yn hyderus neu defnyddiwch ddrych. Arwyddwch a symudwch allan yn raddol er mwyn pasio ceir wedi'u parcio a bysys.
- Gwyliwch am gerddwyr yn camu allan: Dydyn nhw ddim yn clywed eich peiriant!
- Gwisgwch helmed i'ch amddiffyn yn erbyn damweiniâu ble mae cerbydau yn symud yn araf, ond peidiwch â disgwyl i'ch helmed eich gwarchod rhag llawer mwy.
- Byddwch yn bendant ac yn falch o fod yn feiciwr, ond yn gwrtais hefyd.
- Cofiwch ei fod yn anghyfreithlon beicio ar lwybrau cerdded os nad ydynt ar gyfer hynny.
- Os nad ydych yn sicr ynghyn â statws llwybr cerdded edrychwch am yr arwyddion sydd ar dudalen 13.

# Rhowch Wiriad Iechyd i'ch Beic

**Fel mae'r olwynion yn mynd drwy'r fforchau blaen ac ôl, a ydynt yn agosach at un ochr, neu hyd yn oed yn cwrdd â'r fforch? Os ydynt, rhyddhewch yr olwyn yn y ffrâm a chywirwch.**

**Gall nyttiau a byllt ddog yn rhydd, yn enwedig ar feiciau newydd.**

**Os gellwch dynnu'r lifer brêc yr holl ffordd at gyrr y beic, rhaid i chi gywiro eich brêc.**

**Tynnwch y lifer brêc ychydig a gwiriwch y cebl sy'n guddiedig. Mae ceblau yn aml yn treulio yn y fan hon. Rhowch ychydig olew i lawr y cebl.**

**Sefwch ar ongl sgwâr i'r fforch flaen a gwiriwch nad ydyw wedi plygu mewn damwain. Os ydych yn amau ewch i siop feiciau.**

**Os yw'r olwyn yn gwyro o ochr i ochr wrth fynd drwy'r blociau brêc mae angen ei chywiro.**

**Gwiriwch fod digon o rwber ar y blociau brêc a'u bod wedi'u gosod yn gywir ag ymyl yr olwyn.**

**Gwiriwch am sbôcs sy'n rhydd neu ar goll.**

**Os nad yw'r gêr yn newid yn rhydd, efallai bydd rhaid i chi fynd â'r beic i siop feiciau.**

**Trowch ddolen y gadwyn o ochr i ochr. Os oes llawer o symudiad mae angen un newydd.**

**Rhoi olew ar y gadwyn yw un o'r pethau gorau allwch chi ei wneud i'r beic.**

**Os ydych yn medru tynnu rhai dolenni oddi ar ddannedd yr olwyn gadwyn, rhaid cael cadwyn newydd.**

**Cydiwch yn y pedalau a'u siglo ar ongl sgwâr i'r beic. Os oes llawer o symudiad mae eich braced gwaelod yn rhy rydd.**

**Cydiwch yn y pedalau a gwtiawch un yn erbyn y llall, er mwyn gwiro bod y cranciau wedi'u bolltio'n gadarn ar yr echel braced waelod.**

**Gwiriwch fod y teiars mewn cyflwr da a bod gwynt ynddynt. Efallai bod teiars ceincio yn ffasiynol, ond maent yn sugno eich egni ar y ffordd. Mae teiars ffordd llyfn yn gyflymach. Cysylltwch â'ch siop feiciau.**

## Delio â Phynjars

Rhai awgrymiadau sylfaenol i oresgyn problemau pynjars. Am gyngor llawn prynwch lawlyfr trwsio beic.

Ffitiwch deiars da, o bosibl, rhai wedi'u cryfhau rhag pynjars. Mae rhai â Kevlar yn y teiars. Gellwch ffitio dâp gwrth pynjar rhwng y teiar a'r tiwb mewnlol, ond mae rhaid ei osod yn gywir.

Ffitiwch y tiwbiau mewnlol gorau. Mae mwy o wrthiant mewn rhai da.

Mae deunydd selio pynjar, os chwistrellir ef i mewn i'r tiwb mewnlol drwy'r falf, yn cau tyllau bychain o'r tu mewn.

Cadwch eich teiars yn galed, fel bo llai o arwynebedd y teiar ar y ffordd ac er mwyn osgoi pynjar os yw'r ymyl yn "gwaelod allan" ar ddarn garw yn y ffordd. Adnewyddwch deiars sydd wedi treulio, mae llai o wyneb ar y teiar yn golygu llai o ddiogelwch.

Gwiriwch fod y teiar yn dynn i ymyl yr olwyn ac nad yw'n gwtio allan ac nad oes ddiffrod i'r ochrau. Dylai'r breiciau gydio yn ymyl yr olwyn ac nid ymyl y teiar. Gwiriwch deiars am ddarnau o wydr, cerrig neu ddrain a allai beri difrod maes o law. Os ydych wedi cael pynjar - edrychwch ar du mewn y teiar - efallai bod achos y pynjar yn dal i fod yno, a bydd yn achosi pynjar arall.

Ewch â thiwb mewnlol sbâr gyda chi. Gellwch drwsio'r tiwb sydd wedi cael pynjar yn ddiweddarach. Defnyddiwch offer trwsio modern. Gwneir y rhan fwyaf o diwbiau mewnlol yn awr o butyl sydd angen hydoddiant fwlcaneddiddio a chlytiâu.



## Eistedd yn Gyffyrddus

Does dim rheolau pendant ynghylch y math o feic sydd orau ar gyfer eich corff. Mae'n dibynnu ar beth sydd fwyaf addas ar eich cyfer chi fel unigolyn. Ond mae safle feicio da, effeithiol sy'n cynnwys eich tri man cyswllt yn gwneud gwahaniaeth mawr. Felly, arbrofwch nes i chi gael eich safle naturiol.

Mae safle cyfrwy sy'n addas ar gyfer pawb. Os ydych yn beicio'n unionsyth, bydd eich dwylo a'ch arddyrnau yn rhannu ychydig o'r baich, felly bydd rhaid i chi gael cyfrwy sydd â phadin da a sbringiau cryf. Arbrofwch â gwahanol uchder ac onglau ar gyfer y safle cywir. Gellwch ei symud ymhellach neu'n agosach i'r cyrn beic. Bydd y modd rydych yn lleoli'r cyrn beic yn effeithiol ar gyffyrddusrwydd y cyfrwy a'ch arddyrnau.

Mae gan rai cyfrwyon gel padio, mae gan eraill dwll yn y canol er mwyn lleihau cysylltiad â'r organau rhywiol. Gwneir rhai cyfrwyon yn arbennig ar gyfer gwragedd.

Os nad oes dim yn tycio, ceisiwch osod post sedd grog o dan y cyfrwy neu reidid ar feic yn pwyso yn ôl ac sydd â sedd nid cyfrwy.

Gall feicwyr newydd ddiodesdol oherwydd ffrithiant o'r cyfrwy a dillad yn hytrach na phwysau'r cyfrwy yn unig. Felly byddwch yn ofalus ar y cychwyn ac ewch ac eli gyda chi i leddfu unrhyw ddolur.



# Arwyddion Ffyrdd a Marciau



Arwyddion i'ch cyfarwyddo ar gyffyrdd neu ar hyd llwybrau beicio.



Llwybr ar gyfer beicwyr yn unig. Gwaharddir POB cerbyd arall gan gynnwys mopedaau.



Dechrau lôn beicwyr a bysiau.



Diwedd llwybr beicwyr. (Dychwelwch i'r ffordd, mae'n anghyfreithlon beicio ar y llwybr troed).



Symbolau beic gwyn wedi'u paentio ar y ffordd neu drac er mwyn nodi'r llwybr.



Llwybr beicwyr a cherddwyr heb eu gwahanu.



Llwybr beicwyr a cherddwyr wedi'u gwahanu (cadwch i'r ochr gywir os gwelwch yn dda).



Lôn beicwyr gwrthlif (un ffordd).



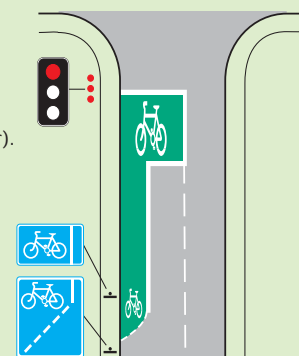
Arwydd a ddefnyddir ar Rwydwaith Ffordd Beicwyr Cenedlaethol (bydd y rhif yn amrywio).



Dim Beicwyr (caniateir cerddwyr).



Dim Cerbydau (caniateir beicwyr).



Cynlluniwyd llinellau aros cynnar gwella diogelwch ac er mwyn bod yn gyfleus i feicwyr. Gwelir beicwyr ar flaen y civr, sy'n lleihau'r siawns o wrthdrawiad fel mae cerbydau'n troi. Rhaid i feicwyr aros y tu ôl i'r llinell aros flaen a mynd pan fydd y golau yn wyrdd. Rhaid i fodurwyr aros y tu ôl i'r llinell aros gyntaf a pheidio â rhwystro'r ardal flaen.

# Llwybrau sy'n cael eu Rhannu

Mae nifer o lwybrau beicio Ceredigion ag adrannau ble rhennir y defnydd, ble mae'r llwybrau yn croesi neu ddilyn llwybrau cefylau neu hawliau tramwy cyhoeddus neu ar hyd lonydd gwledig tawel. Wrth feicio efallai byddwch yn cwrdd yn annisgwyl â cherddwyr, cadeiriau olwyn neu sgwteri symudedd neu bobl ar gefylau. Mae gan feicwyr a defnyddwyr eraill gyfrifoldeb i ddeall anghenion ei gilydd a helpu sicrhau bod y llwybrau hyn yn cael eu defnyddio'n ddiogel ac yn cael eu mwynhau gan bawb.

Gall cerddwyr, yn arbennig plant a cheffylau, gael ofn beicwyr. Gellwch helpu leihau hyn drwy ddilyn y camau canlynol:

- Dynesu at y cerddwr(wyr), cadair olwyn, sgwteri symudedd neu gefyl yn araf a bod yn barod i aros.
- Gadewch iddynt wybod eich bod yno yn gwrtais – peidiwch â rhoi ofn i gefylau, yr henoed neu blant drwy ganu cloch y beic yn ormodol.
- Wrth agosáu atynt o'r tu cefn, gofynnwch iddynt a yw'n iawn i fynd heibio cyn mynd heibio'n araf, gan roi digon o le iddynt.
- Wrth agosáu o'r tu blaen, arhoswch a chaniatáu iddynt fynd heibio os nad oes digon o le i fynd heibio'n ddiogel. (O dan Deddf Cefn Gwlad 1968, mae gan feicwyr yr hawl i ddefnyddio llwybrau cefylau os ydynt yn ildio i gerddwyr a phobl ar gefylau).
- Cymerwch mwy o ofal ar droeon ac ar ffyrdd gwledig cul.
- Gwylwch am arwyddion pobl ar gefylau a chofiwch na fyddant, o bosibl, yn symud i ganol y ffordd cyn troi i'r dde.

Mae cwrteisi y naill i'r llall rhwng beicwyr, cerddwyr, defnyddwyr cadair olwyn / sgwteri symudedd a phobl ar gefylau yn bwysig er mwyn atal diffyg goddefgarwch a gwella diogelwch.



# Seiclo yng Ngheredigion

Mae yna nifer o lwybrau seiclo gwych yng Ngheredigion; maent yn amrywio o lwybrau sydd yn addas i bob oedran a gallu i lwybrau sydd yn fwy o her i seiclwyr medrus.

## Pam nad ewch ar eich beic?

Mae Llwybr Ystwyth yn cysylltu tref Bae Ceredigion, Aberystwyth gyda Thregaron yng ngogledd Dyffryn Teifi. Mae rhannau sylweddol o Llwybr Ystwyth yn dilyn trywydd hen linell rheilffordd y Great Western. Mae'r rhannau cymharol wastad hyn yn addas i deuluoedd a seiclwyr sydd yn defnyddio beiciau sydd yn defnyddio pŵer. Mae'r trywydd yn cysylltu Lôn Cambria a Lôn Teifi (Rhwydwaith Seiclo Cenedlaethol Llwybrau 81 ac 82) ac hefyd yn cysylltu Thregaron a Llwybr Seiclo Rheidol.

Mae Llwybr Seiclo Rheidol yn lwybr 17.5m/28km o hyd ar hyd llwybrau seiclo penodedig a lonydd gwledig tawel rhwng trefi Aberystwyth a Phontarfynach.

Mae Canolfan Ymwelwyr Coedwig Bwlch Nant-yr-Arian, ar y A44 ychydig i'r dwyrain o Aberystwyth, ac yn un o'r prif ganolfannau Beicio Mynydd yng Nghymru. Mae'n cynnig tri math o lwybrau beicio mynydd i seiclwyr mwy profiadol: Llwybr Sfydrin Teiars Cyfandirol, sydd yn troelli dros 35k o rai o'r golygfeydd mwyaf trawidaol yng Nghymru; Llwybr Pendam 9km a Llwybr y Copa 16km.

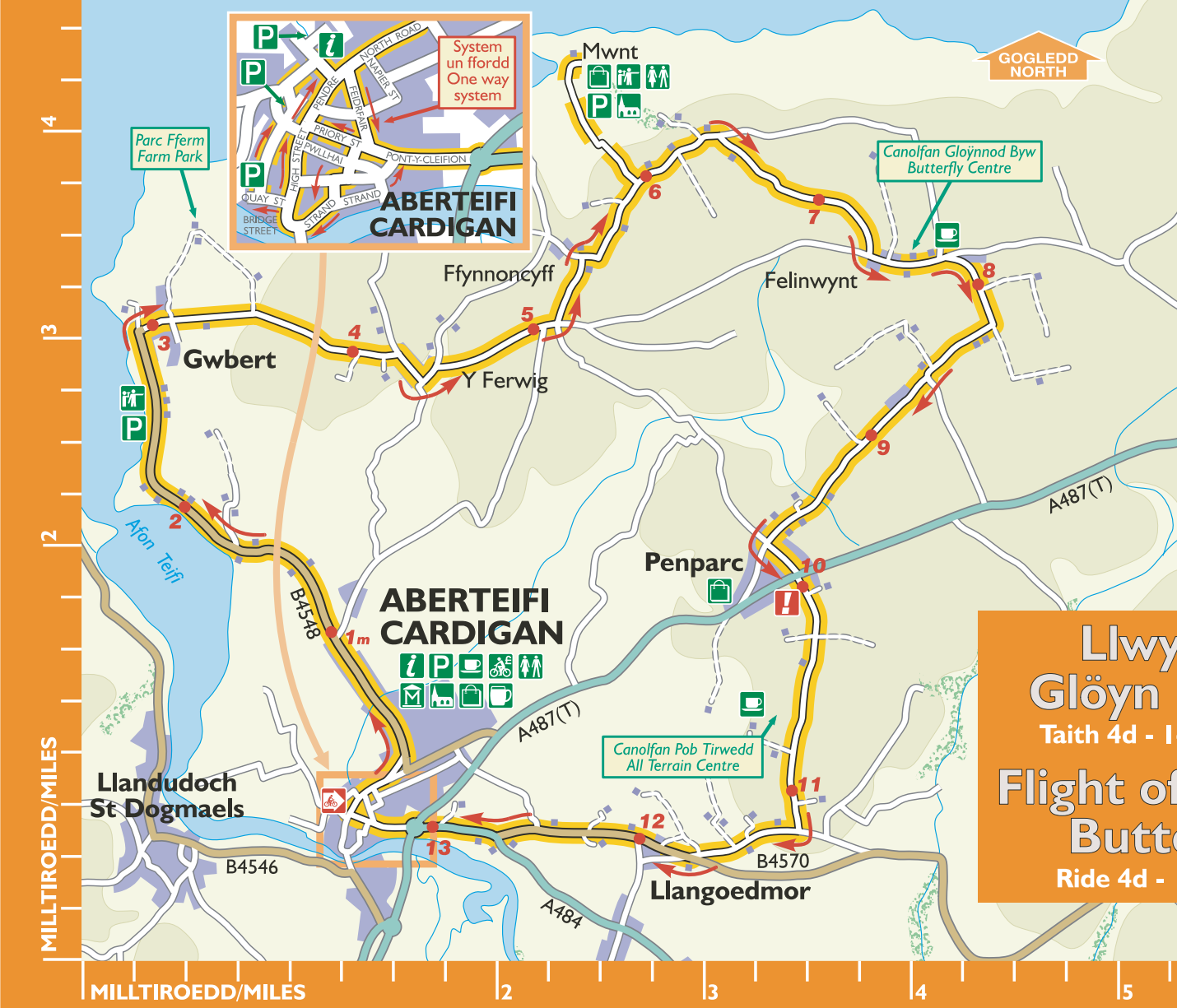
Mae yna dri Chanolfan Gwyliau Seiclo Cymru, yng Ngheredigion, o gwmpas ardaloedd Aberteifi, Aberaeron a Chei Newydd, ac o gwmpas ardal Llambod a Thregaron. Mae pob un o Ganolfannau Gwyliau Seiclo Cymru yng Ngheredigion yn cynnig set o lwybrau seiclo; ac yn cynnig seiclo hamddenol o gwmpas ardaloedd gwyliau croesawgar.

Os am ragor o wybodaeth ynglŷn â llwybrau seiclo, yng Ngheredigion a mapiau llwybrau seiclo y medrir eu lawrlwytho, cysylltwch â:

[www.beicio.ceredigion.gov.uk](http://www.beicio.ceredigion.gov.uk)

### Symbolau'r Cardiau Map / Cód Beicio Da

	Cyfeiriad dechrau'r daith		canolfan croeso		siop
	1m Milltiroedd o'r man cychwyn		maes parcio		gorsaf reilffordd
	Cymerwch ofal arbennig yma		caffi		tafarn
	Y daith		llogi beiciau		beicio mynydd
	llwybr beicio ar y daith		toiledau		llety
	llwybr beicio arall		castell		plasty
	rhiw serth		amgueddfa		canolfan crefftiau
	ffordd ddeuol		parc gwledig		safle picnic
	Ffordd A, Ffordd B		arsylfa		gardd
	isffordd, trac		gwinllan		acwariwm
	llyn, afon		eglwys		heneb
	ardal adeiliedig		acwariwm		atyniad ymwelwyr a nodir
	adeiladau, mast		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir
	coetir, copa		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir
	0-100 metr		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir
	100-200 metr		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir
	dros 200 metr		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir
	unffordd one way		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir
	nodyn taith ychwanegol		atyniad ymwelwyr a nodir		atyniad ymwelwyr a nodir



**Llwybr y Glöyn Byw**  
Taith 4d - 14 milltir  
**Flight of the Butterfly**  
Ride 4d - 14 miles

## Taith 4d - Llwybr y Glöyn Byw

**TDde** - Trowch i'r Dde; **Ch** - Chwith; **TCh** - Trowch i'r Chwith  
**SY** - Syth Ymlaen; **Crs** - Croesfordd; **CyffT** - Cyffordd T

O'r Ganolfan Croeso dringwch y rhiw i'r CyffT  
**TCh** - Wrth y CyffT i mewn i'r system unffordd  
**SY** - Wrth y rhaniad yn y system unffordd gan ddilyn yr arwyddion gles ar gyfer llwybr seiclo 4d  
**TCh** - Wrth y gyffordd tua Gwbert a Mwnt  
**TCh** - Wrth y CyffT  
**SY** - Dilynwch y lôn i Gwbert, gan wyro i'r dde wrth Gwesty'r Gwber: a dilyn y lôn i'r Ferwig  
**SY** - Drwy'r pentref tua Mwnt/Aberporth  
**TCh** - Wrth y gyffordd tua Mwnt  
**SY** - Dilynwch y lôn gan anwybyddu pob tro hyd nes cyrraedd y CyffT. Opsiwn: TCh i ymweld â Mwnt  
**TCh** - Wrth y CyffT tua Aberporth  
**TDde** - Wrth y gyffordd tua Penparc  
**SY** - Dilynwch y lôn i Benparc  
**TCh** - Wrth y Crs tua Llangoedmor a'r Crs â'r A487  
**SY** - Wrth y Crs â'r A487 tua Llangoedmor  
**TDde** - Wrth y CyffT gan ddilyn y lôn i'w therfyn  
**TDde** - Wrth y CyffT tua Croes-y-Llan ar y B4570  
**TDde** - Wrth y CyffT â'r A487 gan ddychwelyd i Aberteifi **GOFAL**

## Ride 4d - Flight of the Butterfly

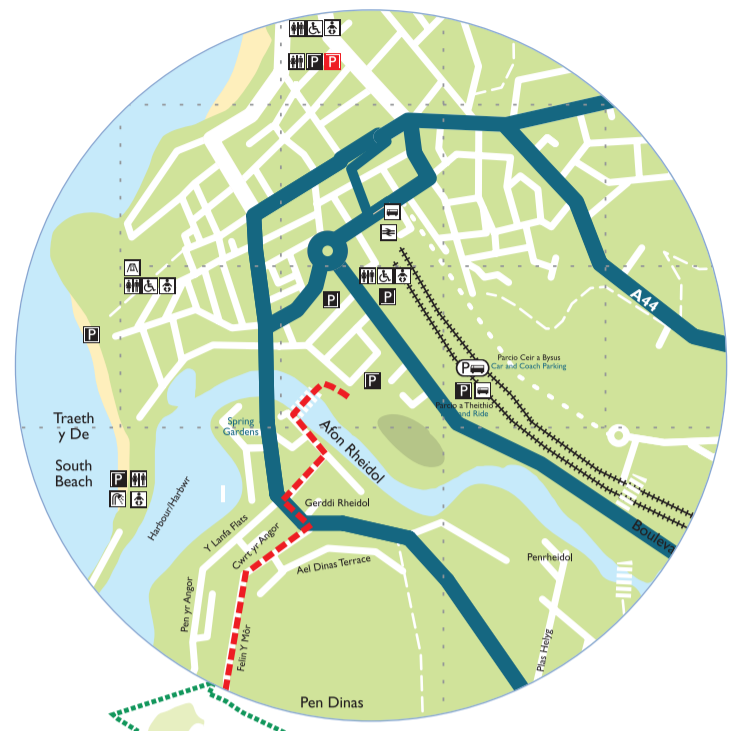
**TR** - Turn Right; **R** - Right; **TL** - Turn Left; **L** - Left  
**SA** - Straight Ahead; **XR** - Cross Roads; **TJ** - T Junction

From TIC proceed up hill to T junction  
**TL** - At TJ into one way system  
**SA** - At split in one way system follow blue cycle route signs for route 4d  
**TL** - At junction towards Gwbert and Mwnt  
**TL** - At TJ  
**SA** - Follow lane to Gwbert, bear right at Gwbert Hoel follow lane to Y Ferwig  
**SA** - Through village towards Mwnt/Aberporth  
**TL** - At junction towards Mwnt  
**SA** - Follow lane ignoring all minor turn offs to TJ. Option: TL to visit Mwnt  
**TL** - At TJ towards Aberporth  
**TR** - At junction towards Penparc  
**SA** - Follow lane to Penparc  
**TL** - At XR towards Llangoedmor and XR with A487  
**SA** - At XR with A487 towards Llangoedmor  
**TR** - At TJ follow lane to end  
**TR** - At TJ towards Croes-y-Llan on B4570  
**TR** - At TJ with A487 and return to Cardigan **CARE**



# LLWYBR YSTWYTH YSTWYTH TRAIL

## Aberystwyth - Tregaron



- Keys**
- Ystwyth Trail
  - Trail along B4575
  - Trail along B4340
  - Main Road
  - B4340
  - B4575
  - B4343
  - Bridleway
- Allwedd**
- Llwybr Ystwyth
  - Llwybr ar hyd y B4575
  - Llwybr ar hyd y B4340
  - Prifffordd
  - B4340
  - B4575
  - B4343
  - Llwybr ceffyl
- Symbols**
- Parking
  - Railway Station
  - Shop
  - Pub
  - Food
  - Forestry Commission Wales
  - Bird Hide
  - Boardwalk
- Symbolau**
- Parcio
  - Gorsaf Rheilffordd
  - Siop
  - Tafarn
  - Bwyd
  - Comisiwn Coedwigaeth Cymru
  - Cuddfan Adar
  - Llwybr Bordiau

Suggested Suitability / Addas ar gyfer								
Distance (miles) Pellter (milltiroedd)	From 0	To Hyd at	Wheelchair Cadair olwyn	Horse Riding Marchogaeth	Cyclists Beicwyr		Walkers Cerddwyr	
					Family* Teulu*	Proficient* Profiadol*		
2.5m	1	2	✓	✗	✓	✓	✓	
1.8m	2	3	✗	✓	✓	✓	✓	
4.5m	3	4	✓	✓	✓	✓	✓	
1.2m	4	5	The route largely follows the B4575 Mae mwyafrif y trywydd yn dilyn y B4575					
1.55m	5	6a	✗	✓**	✗	✓	✓	
0.25m	6a	6b	✗	✓	✗	✓	✓	
1.8m	6b	7	The route follows the B4340 Mae'r trywydd yn dilyn y B4340					
1m	7	8	✓	✗	✓	✓	✓	
3.8m	8	9	✓***	✓***	✓***	✓***	✓***	
1.9m	9	10	The route follows the B4343 Mae'r trywydd yn dilyn y B4343					

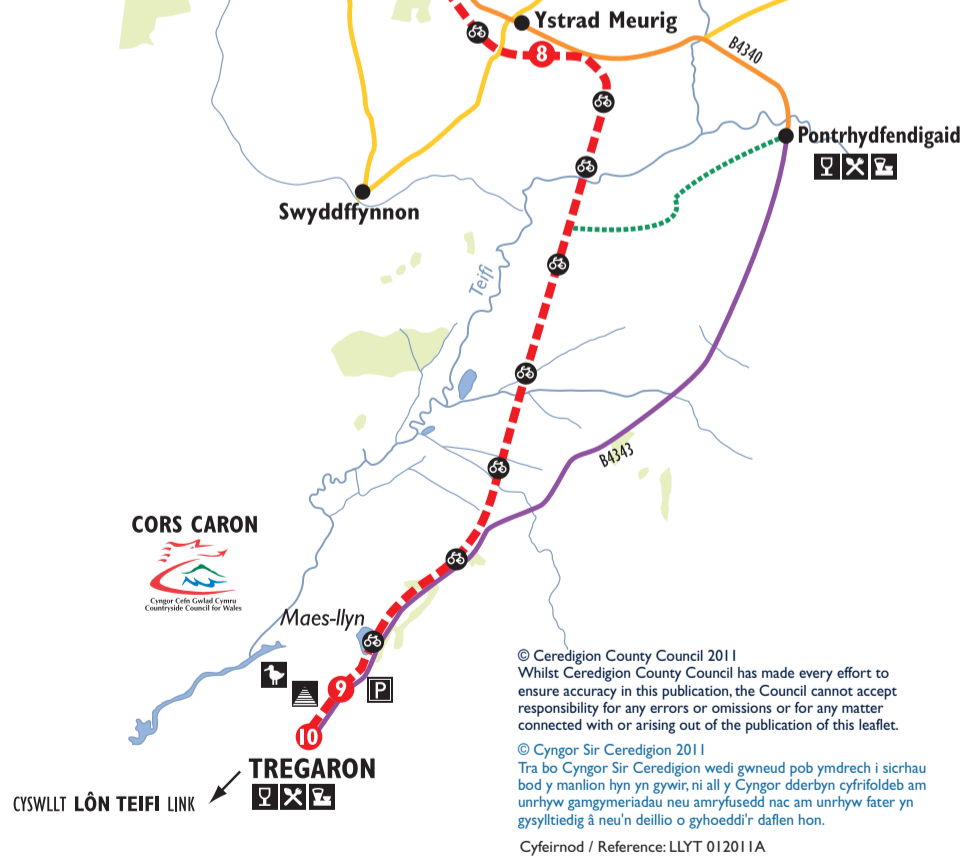
\* 'Family Cycling' defined as adult/s with children under 11 years old  
Diffinnir 'Beicio Teulu' fel oedolion â phlant o dan 11 oed

\*\* Permissive bridleway access  
Caniateir mynediad i farchogaeth trwy ganiatad

\*\*\* Permissive access across the Cors Caron National Nature Reserve is courtesy of the Countryside Council for Wales  
Caniateir mynediad ar draws Gwarchodfa Natur Genedlaethol Cors Caron trwy ganiatad Cyngor Cefn Gwlad Cymru



© Crown copyright. Ceredigion County Council 100024419, 2011. Map not to scale  
© Hawlfraint y goron. Cyngor Sir Ceredigion 100024419, 2011. Nid yw'r map i'r raddfa gywir



**CORS CARON**  
Countryside Council for Wales

© Ceredigion County Council 2011  
Whilst Ceredigion County Council has made every effort to ensure accuracy in this publication, the Council cannot accept responsibility for any errors or omissions or for any matter connected with or arising out of the publication of this leaflet.

© Cyngor Sir Ceredigion 2011  
Tra bo Cyngor Sir Ceredigion wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y manlion hyn yn gywir, ni all y Cyngor dderbyn cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau neu amryfusedd nac am unrhyw fater yn gysylltiedig â neu'n deillio o gyhoeddi'r daflen hon.

Cyfeirnod / Reference: LLYT 01201 1A

### PARENTS & GUARDIANS

Please maintain close proximity with young children under your care whilst using the Ystwyth Trail. The route crosses public highways at several points and, on some sections, they might otherwise be frightened when encountering other users e.g. horse riders.

### TRAWSGOED

See the Forestry Commission Wales booklet 'Bwlch Nant yr Arian & Ceredigion Forest Walks' for details of circular walks.

### CORS CARON

See the Countryside Council for Wales leaflet on Cors Caron for details of walks out onto the reserve, including level boardwalks.



### RHIENI a GWARCHEIDWAID

Cymerwch ofal i gadw plant bychain sydd o dan eich gofal yn agos atoch ar Llwybr Ystwyth, os gwelwch yn dda. Mae'r trywydd yn croesi'r ffordd fawr mewn amlyc, fel arall, mae perygl iddynt gael braw o ganfod defnyddwyr eraill, e.e. marchogion.

### TRAWSGOED

Sylwch fod y llyfryn 'Llwybrau Cerdded Coedwig Bwlch Nant yr Arian a Cheredigion' gan Gomisiwn Coedwigaeth Cymru yn disgrifio cylchdeithiau cerdded.

### CORS CARON

Sylwch ar daflen Cyngor Cefn Gwlad Cymru - Cors Caron am fanylion llwybrau ar y warchodfa gan gynnwys llwybrau gwastad ar loriau pren.