

Swyddfeydd Diogelwch y Ffyrdd yng Nghymru Road Safety Offices in Wales

Ynys Môn	01248 752372	Anglesey
Blaenau Gwent	01633 463376	Blaenau Gwent
Pen-y-bont ar Ogwr	01656 642529	Bridgend
Caerffili	01633 463376	Caerphilly
Caerdydd	02920 619907	Cardiff
Sir Gaerfyrddin	01267 224346	Carmarthenshire
Ceredigion	01545 572409	Ceredigion
Conwy	01492 575425	Conwy
Sir Ddinbych	01824 706887	Denbighshire
Sir y Fflint	01352 704526	Flintshire
Gwynedd	01286 679439	Gwynedd
Merthyr Tudful	01685 726286	Merthyr Tydfil
Sir Fynwy	01633 463376	Monmouthshire
Castell-nedd Port Talbot	01792 512716	Neath Port Talbot
Casnewydd	01633 463376	Newport
Sir Benfro	01437 775144	Pembrokeshire
Powys	01597 826637	Powys
Rhondda Cynon Taf	01443 665570	Rhondda Cynon Taf
Abertawe	01792 636135	Swansea
Torfaen	01633 648687	Torfaen
Bro Morgannwg	01446 704774	Vale of Glamorgan
Wrecsam	01978 297178	Wrexham

Ma'r llyfryn hwn wedi'i gyhoeddi gan Gyngor Diogelwch y Ffyrdd Cymru, partneriaeth rhwng dau ddeg dau awdurdod lleol Cymru, pedwar Heddlu Cymru, Llywodraeth Cynulliad Cymru a'r Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau.

This booklet has been brought to you by Road Safety Wales, a partnership between the twenty-two Welsh local Authorities, the four Police Forces, the Welsh Assembly Government and the Royal Society for the Prevention of Accidents.



Cynhyrchwyd gan Gyngor Diogelwch Ffyrdd Cymru Produced by Road Safety Wales

☎ 02920 250600



Beicio'n Gall

Mae beicio'n hwyl, mae'n ein cadw'n heini ac mae'n cadw'r aer yn lanach

Cycle Smart

Cycling is fun, keeps us fit and helps keep the air we breathe cleaner

Llyfr

yu hwn

Rydym am i bawb fwynhau beicio. Dyna pam rydym yn rhoi Beicio'n Gall i chi - dyma'ch canllaw personol i'ch helpu chi i feicio'n ddiogel.

Dylech chi ymarfer beicio oddi ar y ffordd i ddechrau. Mae'n bwysig eich bod yn gallu rheoli'ch beic cyn mynd ar y ffordd.

Rhowch fanylion eich beic ar y siart ar y dde ac yna edrychwch ar y Rhestr Ddiogelwch a'r 12 Gair i Gall er mwyn Beicio'n Gall.

Cadwch yn ddiogel a mwynhewch!



Gwneuthuriad

Model

Rhif y ffrâm

Maint y ffrâm

Liw

Maint y teiars

Pethau ychwanegol

Nodweddion eraill

Ceisiwch gael eich cod post wedi'i stampio ar eich beic - hwyrach y bydd eich heddlu lleol yn gallu gwneud hynny i chi.



Manylion Eich Beic

This book belongs to

.....

We want everyone to enjoy their cycling journeys, that is why we are providing you with Cycle Smart - it is your personal guide to help you remember how to cycle safely.

Practise your skills off the road at first. You need to have full control of your bicycle before you take to the road.

Fill in your bike details in the chart on the right and then take a look at our Safety Checklist and 12 Top Tips to Cycle Smart.

Stay safe and have fun!



Make

.....

Model

.....

Frame No.

.....

Frame size

.....

Colour

.....

Tyre size

.....

Accessories

.....

Other features

.....

Have your bike stamped with your postcode - your local police might be able to do this for you.

Your Bike Details

Edrychwch ar y pethau hyn cyn mynd allan ar eich beic.

- 1. Breciau:** Gwnewch yn siŵr bod y breciau'n gweithio. Dylech chi newid blociau a cheblau sydd wedi treulio.
- 2. Teiars:** Gwnewch yn siŵr nad yw'r teiars wedi treulio a bod digon o aer ynddyn nhw.
- 3. Tsiaen:** Gwnewch yn siŵr nad yw'r tsiaen yn rhy llac nac yn rhy dynn. Mae'n bwysig rhoi rhywfaint o olew arni, ond heb dasgu ar y breciau a'r olwynion.
- 4. Goleuadau ac adlewyrchyddion:** Mae'n rhaid rhoi adlewyrchyd coch ar gefn eich beic. Bydd adlewyrchyd gwyn ar y blaen, ac adlewyrchydion ar y pedlau ac ar adenydd yr olwynion hefyd yn eich helpu i gael eich gweld. Yn y nos rhaid defnyddio golau blaen gwyn a golau cefn coch. Gwnewch yn siŵr eu bod yn gweithio ac yn lân.
- 5. Cloch:** Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu canu'r gloch heb godi'ch dwylo o'r barrau llywio. Byddwch ei hangen i rybuddio cerddwyr.

Gwnewch brawf cwmpo: Codwch eich beic ychydig trwy afael yn y barrau llywio a'r sedd cyn ei ollwng yn ofalus. Os ydych yn clywed synau rhyfedd, efallai bod angen gwaith cywiro ar y beic.



Each time you use your bike, make a few simple checks.



1. Brakes: Check that the brakes work. Replace worn blocks and frayed cables.

2. Tyres: Check that both tyres have plenty of tread. Make sure that they are well pumped up.

3. Chain: Check that the chain is not too loose or too tight. The chain should be kept oiled, but not enough to splash onto brakes and wheels.

4. Lights and reflectors: Your bike must have a red rear reflector. A white front reflector, pedal and spoke reflectors will also help you to be seen. At night you must also use a white front light and a red rear light. Make sure these are clean and working.

5. Bell: Check that you can use your bell without taking your hands off the handlebars. You will need it to warn pedestrians.

Perform a drop test: Lift your bike slightly off the ground by the handlebars and seat and gently drop it. If there are any strange rattles, check out the source and make adjustments.

1. Paratoi i fynd ar y ffordd

Gwisgwch helmed - bydd yn amddiffyn eich pen rhag niwed difrifol

- Dylai ffitio'n dda a dylai'r strapiau gau'n ddiogel.
- Dylai'ch helmed fod yn lefel heb bwysu ymlaen neu'n ôl.
- Ni ddylai'r helmed eich stopio rhag gweld.
- Prynwch helmed sy'n cyd-fynd ag un o'r safonau hyn:
BS EN 1078 BS 6863 SNELL B95
- Gwnewch yn siŵr bod maint eich beic yn gywir. Os yw'n rhy fawr neu'n rhy fach bydd yn anodd ac yn beryglus i'w reidio.
- Wrth eistedd ar y sedd, rhaid i'ch traed gyffwrdd â'r llawr pan fo'ch coesau'n syth a'ch sodlau wedi'u codi ychydig.



**ANGHYWIR:
PWYSO YMLAEN**



**ANGHYWIR:
PWYSO'N ÔL**



**CYWIR:
YN LEFEL**



1. Get ready for the road

Wear a cycle helmet, it will protect your head from serious injury

- Make sure it fits snugly and that the straps are always fastened securely.
- Your helmet should be level, not tilted forwards or backwards.
- It must not restrict your vision.
- Only buy a helmet that meets one of these standards:
BS EN 1078 BS 6863 SNELL B95
- Your bike must be the correct size. If your bike is too small or too big it will be difficult to handle and may be dangerous.
- When you sit on the saddle both feet must touch the ground with your legs straight and heels slightly raised.



**INCORRECT:
FORWARD**



**INCORRECT:
BACK**



**CORRECT:
LEVEL**



2. Dilynwch Reolau'r Ffordd

Cerbyd yw beic - rhaid dilyn yr un rheolau â modurwyr

- Mae goleuadau traffig, arwyddion a goleuadau ar gyfer beiciau yn ogystal â cheir.
- Dilynwch gyfarwyddiadau plismyn, wardeniaid traffig a phatrolau croesi ysgolion bob amser.

Pa arwydd sy'n golygu beth? Mae'r atebion ar dudalen 23.

A) Dim beicio

C) Llwybr a argymhellir ar gyfer beicwyr

B) Llwybr ar wahân i feicwyr a cherddwyr

D) Llwybr beicio o'ch blaen



1.



2.



3.



4.

2. Obey Traffic Rules

Bikes are vehicles - you must obey the same rules as motorists

- Traffic lights, signals and signs are for bikes as well as cars.
- Always obey signals made by police officers, traffic wardens and school crossing patrols.

Try to match the road sign with the correct meaning. See page 23 for the answers.



1.



2.



3.



4.

3. Cychwyn



Edrychwch am draffig sy'n symud

- Eisteddych ar y beic gyda'r pedal de yn safle dau o'r gloch yn barod i'w wthio i lawr.
- Edrychwch o'ch amgylch cyn cychwyn, yn arbennig dros eich ysgwydd dde.

- Gwnewch arwydd clir i'r dde a chychwyn pan fyddwch yn siŵr ei bod yn ddiogel.

4. Stopio

Cyn stopio, edrychwch dros eich ysgwydd dde ; weld a yw'n ddiogel ; stopio

- Defnyddiwch y ddau frêc i stopio, a thynnwch y brêc cefn ychydig cyn y brêc blaen.
- Stopiwch y beic gyda'ch troed dde yn safle dau o'r gloch a'ch troed chwith ar y palmant os oes un. Byddwch yn barod i gychwyn wedyn heb orfod newid safle'ch pedalau.

5. Cadwch i'r ochr chwith



Beiciwch mewn rhes sengl, mewn llinell syth yn yr un cyfeiriad â'r traffig

- Dylech chi feicio 60cm o'r palmant neu o geir sydd wedi'u parcio.



3. Starting Off



Always check for moving traffic

- Sit on the bike with the right pedal in the 2 o'clock position ready to push down.
- Look all around before you set off, especially over your right shoulder.

- Signal clearly to the right and only pull away when you are sure it is safe to set off.

4. Stopping

Before stopping, always look over your right shoulder to make sure it is safe to stop

- Always use both brakes to stop, the back brake slightly before the front brake.
- Stop the bike with your right foot in the 2 o'clock position and your left foot on the pavement if there is one. You will then be ready to start off again without having to adjust your pedals.

5. Keep to the left



Ride single file, in a straight line, and always with the direction of the traffic

- The recommended riding zone is 60cm from the kerb or parked cars.





6. Troi i'r dde

Prifffordd i Ffordd Fach

- Edrychwch dros eich ysgwydd dde a rhowch arwydd clir â'ch llaw dde.
- Os yw'n ddiogel, symudwch yn araf i ganol y ffordd.
- Edrychwch yn ôl ac ymlaen unwaith eto.
- Os nad oes traffig yn dod, trowch i'r dde.

Ffordd Fach i Ffordd Fawr

- Edrychwch dros eich ysgwydd dde a rhowch arwydd clir â'ch llaw dde.

- Os yw'n ddiogel, symudwch yn araf i ganol y ffordd.
- Stopiwch wrth y gyffordd, edrychwch am draffig, yn arbennig ar y briffordd.
- Os yw'n ddiogel, beiciwch ar draws a throwch i'r dde.

Os yw'r tywydd yn wael, os yw'n dywyll neu os oes llawer o draffig, gall fod yn fwy diogel i ddod oddi ar eich beic, dod o hyd i le diogel i groesi a cherdded ar draws y ffordd.

7. Troi i'r chwith

Ffordd Fawr i Ffordd Fach

- Edrychwch dros eich ysgwydd dde a rhowch arwydd clir â'ch llaw chwith.
- Rhowch eich llaw yn ôl ar y barrau llywio a throwch i'r chwith, gan gadw'r un pellter o'r palmant.

Ffordd Fach i Ffordd Fawr

- Edrychwch dros eich ysgwydd dde a rhowch arwydd clir â'ch llaw chwith.
- Stopiwch wrth y gyffordd ac edrychwch am draffig.
- Os yw'n ddiogel, trowch i'r chwith, gan gadw'r pellter cywir o'r palmant.



6. Right turns

Main Road to Side Road

- Look back over your right shoulder and make a clear right arm signal.
- If it is safe, gradually move to the centre of the road.
- Give a last look behind and ahead.
- If there is no oncoming traffic, complete your right turn.

Side Road to Main Road

- Look back over your right shoulder and make a clear right arm signal.

- If it is safe, gradually move to the centre of the road.
- Stop at the junction, look all around for traffic, especially on the main road.
- When it is safe, cycle straight across and turn right.

If the weather is bad, or it is dark, or there is busy traffic, it may be safer to get off your bike, find a safe place to cross and wheel your bike across the road.

7. Left turns

Main Road to Side Road

- Look back over your right shoulder and make a clear left arm signal.
- Return your hand to the handlebars and turn left, keeping the correct distance from the kerb.

Side Road to Main Road

- Look back over your right shoulder and make a clear left arm signal.
- Stop at the junction and look out for traffic.
- When it is safe, turn left, keeping the correct distance from the kerb.

8. Pasio

Pan fydd cerbyd wedi'i barcio, edrychwch dros eich ysgwydd dde i weld a yw'n ddiogel i'w basio



Os yw'n ddiogel, gwnewch arwydd i'r dde os oes angen, a symudwch allan i'r ffordd i basio'r cerbyd. Wrth i chi gyrraedd y cerbyd stopiwch wneud yr arwydd. Peidiwch â reidio'n rhy agos i'r cerbyd wrth ei basio. Ewch yn ôl i'ch safle cywir ar y ffordd ar ôl pasio'r cerbyd. Os nad yw'n ddiogel pasio, arafwch a stopiwch y tu ôl i'r rhwystr. Peidiwch â symud allan nes eich bod yn siŵr ei bod yn ddiogel.

Cofiwch edrych am....

- ddrysau ceir sydd wedi'u parcio'n agor
- pobl neu anifeiliaid yn rhedeg i'r lôn rhwng ceir sydd wedi'u parcio
- traffig yn symud atoch chi a allai fod wedi croesi canol y ffordd i basio
- cerbydau sydd wedi'u parcio'n cychwyn; Edrychwch i weld a oes gyrrwr yn y cerbyd, arwyddion sy'n fflachio, goleuadau bacio a mwg ecsôst.



8. Overtaking

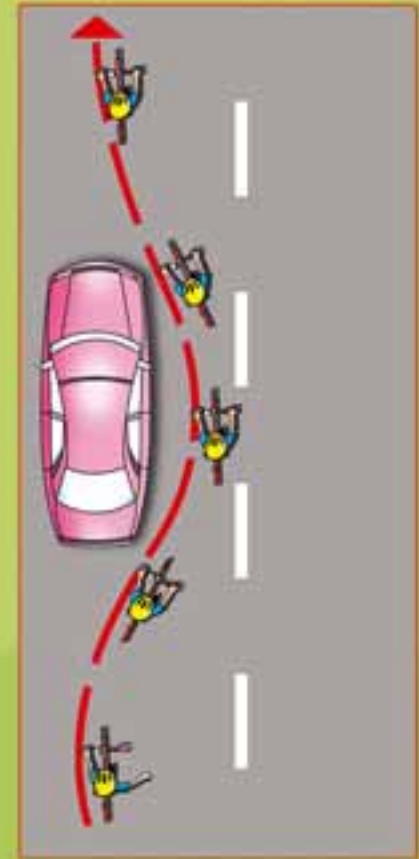
As you approach a parked vehicle, look over your right shoulder to see if it is safe to overtake



When it is safe, signal right if necessary and pull out into the road to pass the vehicle. As you reach the vehicle stop signalling. Give it a wide berth as you pass. Once you have passed the vehicle return to the correct road position. If it is not safe to overtake, slow down and stop behind the obstruction. Only move out when you are sure it is safe to do so.

Keep a look out for.....

- doors of parked cars opening
- people or animals running out between parked cars
- traffic coming towards you which may have crossed over the middle of the road to overtake
- parked vehicles moving off: Check for a driver in the vehicle, flashing indicators, reversing lights and exhaust smoke.



9. Cylchfannau

Mae cylchfannau'n helpu traffig i symud ond maent yn beryglus i feicwyr



Mae'r traffig yn symud i'r chwith (clocwedd) bob amser wrth gylchfan, a rhaid i chi edrych i'r dde i'w weld yn dod.

Troi i'r chwith wrth gylchfan:

- cadwch i'r chwith
- edrychwch yn ôl a rhowch arwydd i'r chwith
- stopiwch ac edrychwch am draffig, yn arbennig o'r dde
- trowch i'r gylchfan pan fydd yn ddiogel
- rhowch arwydd i'r chwith ychydig cyn troi oddi ar y gylchfan.

Mynd yn syth ymlaen neu droi i'r dde wrth gylchfan:

- Mae hyn yn anodd iawn i feiciwr ifanc neu i ddechreuwyr.
- Peidiwch â mynd yn syth ymlaen na throi i'r dde wrth gylchfan nes eich bod yn feiciwr profiadol.
- Dewch oddi ar eich beic a cherddwch ar draws y ffordd, neu beiciwch ar hyd ffordd arall sydd heb gylchfannau.



9. Roundabouts

Roundabouts are designed to keep traffic moving and can be dangerous places for cyclists

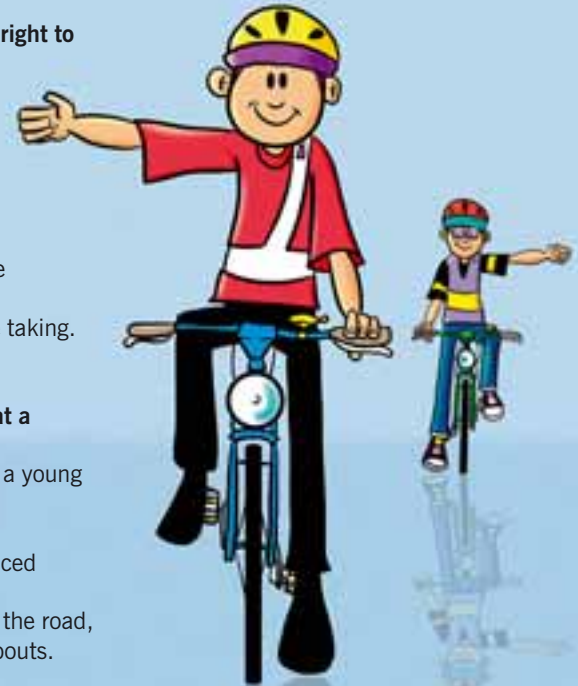
All traffic travels left (clockwise) at a roundabout, so you must look to your right to see traffic approaching.

Turning left at a roundabout:

- approach in the left hand lane
- look behind and signal left
- stop and look for traffic particularly from the right
- when it is safe to do so, turn onto the roundabout
- signal left just before the exit you are taking.

Going straight ahead or turning right at a roundabout:

- This is a very difficult manoeuvre for a young cyclist or a beginner.
- Do not cycle ahead or turn right on a roundabout until you are an experienced cyclist.
- Get off your bike and wheel it across the road, or take a route which avoids roundabouts.



10. Gofal! Peryglon ar y ffyrdd

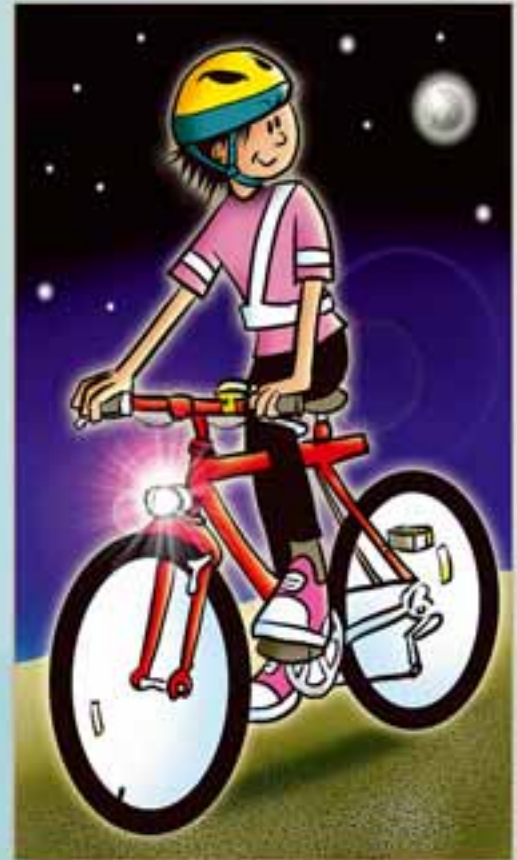
Byddwch yn ofalus wrth ddod allan o ddreif neu lôn, neu wrth ymuno â'r traffig

- Stopiwch ac edrychwch i bob cyfeiriad cyn mynd ar y ffordd. Edrychwch i fyw llygad y gyrrwr fel ei fod yn eich gweld chi.
- Arafwch, defnyddiwch eich breiau'n gynnar a chymerwch ofal mewn tywydd gael.

11. Hawdd eich gweld

Gnewch yn si-r bod pawb yn eich gweld bob amser

- Dylai bod goleuadau ar gefn a blaen eich beic ac adlewyrchyd coch ar y cefn. Bydd adlewyrchyd gwyn ar y blaen ac adlewyrchydion ar y pedlau ac ar adenydd yr olwynion hefyd yn eich helpu i gael eich gweld.
- Gwisgwch dillad llachar yn y dydd a dillad adlewyrchol yn y nos.



10. Beware of road hazards

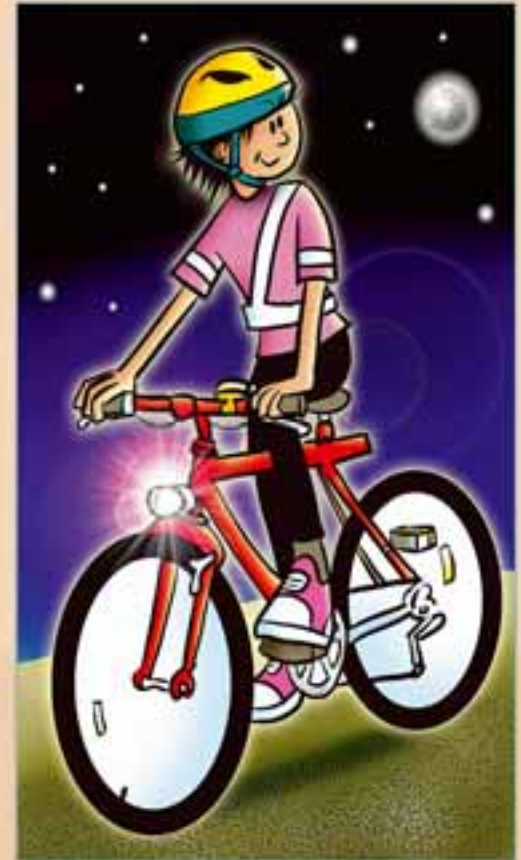
Be careful pulling out of driveways or alleys, or when entering traffic

- Stop and look all ways before entering a road. Try to make eye contact with the driver to make sure s/he sees you.
- When weather conditions are poor, slow down, apply brakes earlier and be careful.

11. Be visible

Always make yourself visible to others

- Fit your bike with front and rear lights and a red rear reflector. A white front reflector, pedal and spoke reflectors will also help you to be seen.
- Wear fluorescent clothes in the daytime and reflective clothes in the dark.



12. Beiciwch yn ddiogel

Peidiwch â mynd ar ffyrdd prysur os nad oes raid

- Mewn rhai ardaloedd mae yna deithiau, llwybrau a lonydd arbennig i feiciau.
- Peidiwch â gweu trwy'r traffig, rasio nac ymddwyn yn wirion.
- Peidiwch byth â chludo teithiwr ar eich beic na gafael mewn cerbyd neu feiciwr arall.
- Defnyddiwch fag beic, sach deithio neu gawell beic i gario pethau.
- Gwnewch yn siŵr nad yw'ch dillad yn mynd yn sownd yn y tsiaen.
- Cadwch eich dwy law ar y barrau llywio bob amser, oni bai eich bod yn rhoi arwydd.



12. Ride safely

Where possible, plan your route away from busy roads

- In some areas special cycle routes, paths and lanes are provided.
- Do not weave, race or stunt ride in traffic.
- Never carry a passenger on your bike or hold onto another vehicle or another cyclist.
- When you have to carry anything on your bike use a bike bag, rucksack or panniers.
- Make sure that your clothing or anything else does not get caught in the chain.
- Unless signalling, both hands should be on the handlebars at all times.



Gweld y camgymeriadau

Edrychwch yn ofalus ar luniau Rhys yn reidio'i feic. Allwch chi weld saith o bethau sy'n anghywir?

Ysgrifennwch y saith camgymeriad fan hyn.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.



ATEBION PA ARWYDD SY'N GOLYGU BETH 1B, 2A, 3D, 4C.

Spot the mistakes

Look carefully at the picture of Rhys riding his bike.
Can you spot seven things that are wrong?

Write down the seven mistakes in the space provided below.



1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.