



# Hyfforddiant i Gerddwyr o Blant



Drwy gerdded yn gyson, gall plant gynnwys ymarfer corff yn eu trefn ddyddiol i helpu i gyflawni'r 60 munud o weithgarwch corfforol bob dydd sy'n cael ei argymell.

Mae teithio llesol yn dod ag ystod eang o fanteision corfforol ac amgylcheddol a manteision llesiant ac mae cerdded yn gyfle i blant ryngweithio'n gymdeithasol â'u teulu a'u ffrindiau, yn ogystal â bod yn brofiad gwerthfawr o ran diogelwch ar y ffyrdd.

Cyn y pandemig COVID-19, roedd llawer o blant Cymru ar eu hennill drwy gael hyfforddiant i gerddwyr neu Kerbcraft yn yr ysgol. Oherwydd gofynion ymbellhau cymdeithasol, daeth hyfforddiant ymarferol o'r math yma yn yr ysgol yn amhosib; mae'r pecyn hwn wedi'i ddatblygu i'ch helpu chi i arfogi'ch plentyn chi â sgiliau cerddwyr am oes.

Dyma'r sgiliau allweddol i'w hymarfer:

- **Dewis y Lle Diogel i Groesi**  
Helpu'ch plentyn i adnabod peryglon a dod o hyd i fannau croesi priodol.
- **Croesi'r Ffordd**  
Galluogi'ch plentyn i ymarfer ei sgiliau croesi dan oruchwyliaeth.
- **Croesi rhwng Ceir wedi'u Parcio**  
Dysgu'ch plentyn sut i ddefnyddio strategaeth ddiogel i groesi ger ceir wedi parcio, pan nad oes modd osgoi gwneud hynny.

Dylech ddechrau ymarfer ar ffordd dawel, gan gynnwys trafod y manau mwyaf diogel i groesi a'r risg o draffig. Ceisiwch gynnwys amrywiaeth o groesfannau, cyffyrdd a phalmentydd gyda rhodfeydd a mynedfeydd lle mae angen i blant chwilio am gerbydau sy'n symud.

## Dewis Lleoedd Diogel i Groesi

Gall fod adegau pan fydd cerbydau wedi'u parcio neu rwystrau eraill yn eich atal rhag gweld y ffordd yn glir. Bydd dod i lawr i lefel golwg y plentyn yn rhoi cyfle i chithau weld beth allan nhw ei weld.

Trafodwch yr hyn y gallwch neu na allwch ei weld a gweithio allan beth allwch ei wneud am y peth. Os na allwch weld dwy ochr y ffordd, efallai y byddai'n well symud i rywle lle gallwch chi.

## Croesi'r Ffordd

Ceisiwch groesi'r ffordd lle gallwch weld yn glir y ddwy ffordd a chofiwch:

- Cadwch eich traed tu ôl i'r cwrbyn
- Edrychwch i'r dde, i'r chwith, i'r dde eto a gwrandewch
- Os na allwch weld na chlywed unrhyw draffig, cerddwch yn syth ar draws y ffordd
- Daliwch i edrych a gwranddo bob cam ar draws y ffordd

Wrth groesi'r ffordd wrth gyffordd, ceisiwch eich gosod eich hun fel y gallwch weld yn glir i lawr yr holl ffyrdd sy'n arwain at y gyffordd.

Daliwch ddwylo plant ifanc.

Edrychwch i'r dde, i'r chwith, i'r dde eto a gwrandewch wrth groesi.

## Croesi rhwng Ceir wedi'u Parcio

Wrth groesi'r ffordd, ceisiwch ddod o hyd i rywle â golygfa dda ar hyd y ffordd. Weithiau fydd hyn ddim yn bosibl ac efallai y bydd angen ichi groesi rhwng ceir wedi'u parcio.

Yn gyntaf, chwiliwch am fwllch na all cerbyd ffitio iddo a sicrhau bod lle ar yr ochr arall er mwyn ichi gyrraedd y palmant.

Gwnewch yn siŵr bob amser nad yw'r ddau gerbyd rydych chi'n mynd i groesi rhyngddyn nhw ar fin symud.

Gallwch sicrhau nad yw'r cerbydau'n mynd i symud drwy wneud pum gwiriad syml:

1. Chwiliwch am yrwyr yn y cerbydau
2. Edrychwch i weld a oes goleuadau wedi'u troi ymlaen
3. Edrychwch a oes olwynion yn symud
4. Gwrandewch am sŵn injan yn cychwyn
5. Chwiliwch am fwg o'r bibell wacáu

Os na allwch weld heibio'r ceir sydd wedi'u parcio, symudwch ymlaen fel bod eich traed yn lefel â'r olwynion.

Peidiwch â sefyll ymhellach allan gan y gallai hynny eich rhoi mewn perygl.

Cofiwch: mae'n wirioneddol bwysig gweld beth sy'n dod o'r ddau gyfeiriad.

## Croesfannau Mwy Diogel

Mae **croesfannau sebra** yn amlwg oherwydd eu marciau du a gwyn ar y ffordd.

Gofalwch bob amser fod y ffordd yn glir yn y ddau gyfeiriad neu fod unrhyw draffig wedi stopio cyn croesi.

Os gallwch weld cerbydau'n agosáu, arhoswch bob amser nes bod y traffig wedi stopio o'r ddau gyfeiriad.

Cofiwch nad oes rhaid i'r traffig stopio nes bod rhywun wedi symud i'r groesfan.

Mae croesfannau **pâl, pelican a twcan** i gyd yn cynnwys defnyddio goleuadau.

Ceisiwch groesi'r ffordd lle gallwch weld yn glir i'r ddau gyfeiriad a chofiwch:

- Cadwch eich traed tu ôl i'r cwrbyn
- Pwyswch y botwm ac arhoswch am y dyn gwyrdd
- Edrychwch i'r dde, i'r chwith, i'r dde eto a gwrandewch
- Os na allwch weld na chlywed unrhyw draffig, cerddwch yn syth ar draws y ffordd
- Daliwch i edrych a gwrandeio bob cam ar draws y ffordd

I gael rhagor o wybodaeth, gallwch gysylltu â'ch Swyddog Diogelwch Ffyrdd [yma](#).