

Annwyl Riant neu Warcheidwad,

Mae llawer o blant yn mwynhau'r rhyddid i fod yn berchen ar feic a'i reidio. Gyda maint a chyflymder y traffig heddiw mae angen dealltwriaeth a sgiliau ar feicwyr ifanc i reidio ar y ffordd ac fel riant neu warcheidwad, byddwch yn pryderu'n briodol am ddiogelwch eich plentyn.

Bydd cyrsiau hyfforddiant beicio lefelau 1 a 2 y Safonau Cenedlaethol yn cael eu cynnal yn ysgol eich plentyn yn fuan. Bydd Lefel 1 yn cael ei gynnal ar fuarth yr ysgol a bydd y myfyrwyr sy'n llwyddo yn yr hyfforddiant yma'n cael eu hebrwng allan ar briffyrdd cyhoeddus, ffyrdd lleol i'w hysgol, i sefyll Lefel 2. Nod y cyrsiau yma yw gwella sgiliau beicio eich plentyn, datblygu dealltwriaeth o'r ffordd, creu mwy o ymwybyddiaeth o beryglon traffig a dysgu'r sylfeini i feicio'n ddiogel ar y ffordd.

Manylir ar elfennau gorfodol y cyrsiau yma dros y dudalen. Bydd yr hyfforddiant Lefel 1 a Lefel 2 yn cael ei gynnal mewn sesiynau yn ystod y diwrnod ysgol. Os ydych chi'n dymuno i'ch plentyn gymryd rhan yn y cyrsiau hyn, llenwch y ffurflen sydd wedi'i hatodi a'i hanfon yn ôl i'r ysgol.

Drwy gydol y cwrs a wnewch chi sicrhau bod eich plentyn wedi'i wisgo'n briodol ar gyfer y tywydd ar y diwrnod os gwelwch yn dda – mae'r plant yn cael siom fawr os nad ydynt yn gallu cymryd rhan oherwydd dillad anaddas. Er enghraifft, os yw'n debygol o fwrw glaw, dylai eich plentyn ddod â dillad sy'n dal dŵr i'r ysgol, rhag i'r hyfforddiant orfod cael ei ganslo. Hefyd bydd yn ofynnol i'r plant wisgo helmed beicio sydd wedi'i chymeradwyo drwy gydol yr holl hyfforddiant.

Bydd angen beic ar eich plentyn mewn cyflwr diogel, roadworthy er mwyn cymryd rhan yn y cyrsiau. Bydd y beic yn cael ei wirio ar ddechrau'r cwrs a byddwch yn cael gwybod os oes unrhyw ddiffygion yn cael eu canfod. Os ystyrir bod y namau'n beryglus ni fydd eich plentyn yn gallu parhau ar y cwrs nes bod y namau'n cael eu cywiro.

Yn ystod y cwrs, efallai y bydd llenyddiaeth seiclo yn cael ei rhoi i fyfyrwyr a bydd eich cefnogaeth wrth fynd drwy'r wybodaeth hon gyda'ch plentyn yn helpu i wella eu sgiliau, eu gwybodaeth a'u hagweddau diogelwch ar y ffyrdd

Dim ond sylfeini beicio diogel fydd posib ei ddysgu ar y math yma o gwrs ac mae'n bwysig iawn eich bod yn dal ati i roi help ac arweiniad i'ch plentyn wedyn gyda diogelwch ffordd.

Os oes arnoch angen mwy o wybodaeth neu gymorth, cofiwch gysylltu â mi.

Yn gywir

*Karen Stokes*

Senior Road Safety Officer / Uwch Swyddog Diogelwch ar y Ffyrd  
Highways and Engineering / Priffyrdd a Pheirianneg  
Vale of Glamorgan Council / Cyngor Bro Morgannwg

**LEFEL 1:** Nod y cwrs yma yw annog a datblygu sgiliau rheoli beic sylfaenol a rhoi hyder i'r plant i ddefnyddio eu beic yn amlach. Mae'r hyfforddiant yma'n cael ei gynnal mewn amgylchedd heb draffig.

**Mae hyfforddiant Lefel 1 yn cynnwys 12 canlyniad gorfodol y mae'n rhaid eu cwblhau cyn symud ymlaen i Lefel 2. Dyma'r canlyniadau:**

- ▶ Dangos dealltwriaeth o offer a dillad diogelwch
- ▶ Cynnal archwiliad syml ar feic
- ▶ Mynd ar gefn beic a dod oddi arno heb help
- ▶ Dechrau beicio a phedlo heb help
- ▶ Stopio heb help
- ▶ Beicio heb help am ryw funud neu fwy
- ▶ Gwneud i'r beic fynd ble mae eisiau
- ▶ Defnyddio gêrs (os oes rhai)
- ▶ Stopio'n sydyn gyda rheolaeth
- ▶ Trin yn ddiogel i osgoi gwrthrychau
- ▶ Edrych o gwmpas, gan gynnwys y tu ôl, heb golli rheolaeth
- ▶ Rheoli'r beic gydag un llaw.

**LEFEL 2:** Nod y cwrs yma yw annog a datblygu sgiliau beicio diogel ac agwedd gadarnhaol tuag at ddefnydd ar y ffordd. Cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth o amgylchedd y ffordd a thraffig a rhoi hyder i'r rhai sy'n cael eu hyfforddi i ddefnyddio eu beiciau ar ffyrdd lleol. Cyflwynir yr hyfforddiant yma ar ffyrdd lleol.

**Mae hyfforddiant Lefel 2 yn cynnwys 15 canlyniad gorfodol y mae'n rhaid llwyddo ynddynt i gwblhau'r cwrs yma. Dyma'r canlyniadau:**

- ▶ Pob canlyniad yn Lefel 1
- ▶ Dechrau ar siwrnai ar y ffordd
- ▶ Cwblhau siwrnai ar y ffordd
- ▶ Bod yn ymwybodol o beryglon posib
- ▶ Deall sut a phryd i roi signalau o fwriad i ddefnyddwyr eraill y ffordd
- ▶ Deall ble i feicio ar ffyrdd sy'n cael eu defnyddio
- ▶ Mynd heibio i gerbydau wedi parcio neu gerbydau sy'n symud yn arafach
- ▶ Mynd heibio i ffyrdd ochr
- ▶ Troi i'r chwith ar ffordd fechan
- ▶ Gwneud tro pedol
- ▶ Troi i'r chwith i ffordd fawr
- ▶ Troi i'r dde i ffordd fawr
- ▶ Troi i'r dde o ffordd fawr i ffordd fechan
- ▶ Gwneud penderfyniadau a dangos dealltwriaeth o strategaeth beicio ddiogel
- ▶ Dangos dealltwriaeth sylfaenol o God y Priffyrdd.

\*\*\*\*\*

Gwybodaeth am Ffitio Helmed Feicio:

1. Rhaid mesur cylchedd y pen, ryw fodfedd uwch ben blew'r aeliau. Cyfateb maint eich pen i faint yr helmed. (Wedi'i argraffu ar yr helmed, ar label neu ar y bocs).
2. Gosodwch yr helmed yn sgwâr ar eich pen a chau'r strapiau. Os yw'n rhydd, defnyddiwch y padiau neu'r strapiau i'w chau'n dynn. Dylai deimlo'n gyfforddus bob cam rownd, ond nid yn rhy dynn.
3. Ar ôl ffitio'r padiau, gosodwch yr helmed yn ôl ar eich pen. Cadwch yr helmed yn lefel, ryw fodfedd uwch ben blew'r aeliau, gan addasu'r strapiau allanol i wneud yn siŵr nad yw'n llac.
4. Dylai'r strap ffrynt fod mor fertigol â phosib. Dylai'r strap ôl ymuno â'r strap blaen, o dan y clustiau.
5. Caewch y bwcl, a ddylai orwedd o dan yr ên, ac nid ar linell yr ên.
6. Ceisiwch symud yr helmed o amgylch eich pen. Ni ddylai symud fawr ddim.

Uned Diogelwch Ffordd  
Cyngor Bro Morgannwg

**SAFONAU CENEDLAETHOL  
CWRS BEICIO LEFELAU 1 A 2**



## RHAGLEN HYFFORDDI: - **Cyrsiau Beicio Safonau Cenedlaethol - Lefelau 1 a 2**

YSGOL:

DYDDIADAU:

Rwyf yn cytuno i fy mab/merch.....(Enw)  
gymryd rhan yn y cwrs hyfforddiant beicio uchod ac rwyf wedi darllen y wybodaeth  
sydd wedi'i chyflwyno. Rwyf yn cytuno iddo ef/hi gymryd rhan yn y gweithgareddau a  
ddisgrifir. Rwyf yn cydnabod ei bod yn ofynnol iddo ef/hi ymddwyn yn gyfrifol.

Llofnod:

Enw: *(prif lythrennau os gwelwch yn dda)*

Dyddiad:

Mae Cyngor Bro Morgannwg yn cadw'ch gwybodaeth bersonol yn ddiogel. Am ragor o wybodaeth ewch i'n gwefan:

[www.valeofglamorgan.gov.uk/en/ourcouncil/Website-privacy-notice.aspx](http://www.valeofglamorgan.gov.uk/en/ourcouncil/Website-privacy-notice.aspx)

Mae copi papur ar gael ar gais.