



Wythnos Seiclo Pr Ysgol

Doctoriaid Beics Ifanc

Amcan

Bydd disgyblion yn dysgu sut i wneud beicio yn fwy diogel gyda gwiriadau ac arferion syml.

Cynllun sesiwn

Gadewch inni ddechrau yn y dechrau. Mae'n hanfodol eich bod yn gwirio fod eich beic mewn cyflwr da.

Defnyddiwch y rhestr wirio isod i archwilio rhannau amrywiol eich beic. Os byddwch yn dod ar draws unrhyw broblemau, efallai y gallwch eu trwsio eich hunain, e.e. rhoi gwynt yn y teiars, iro'r gadwyn ac ati.

Dylid mynd â'r beic at fecanig beiciau lleol ar gyfer gwaith trwsio mwy arbenigol.

Adnoddau ychwanegol

- ▶ [Mae'r fideo Gwiriad M ar gael yma](#)
- ▶ [Mae'r fideo Gwiriad L ar gael yma](#)



Amser:

20-30 munud



Adnoddau:

Rhestr Wirio Doctor
Beics Ifanc (isod)

Pwmp beic

Twlsyn Allen

Olew cadwyn



Gweithgaredd unigol/grŵp:

Grŵp/gyda rhiant





Wythnos Seiclo Pr Ysgol

Rhestr Wirio Doctor Beics Ifanc

Brêcs

- A yw eich brêcs yn stopio'ch beic yn dda?
- Edrychwch ar y blociau brêcs, ydyn nhw wedi gwisgo?
- Ydi liferi'r brêcs yn dynn ac yn syth?

Olwynion a Theiars

- Gwiriwch fod y teiars wedi'u pwmpio ac yn teimlo'n galed. A yw gwadnau'r teiars ar y ddwy olwyn mewn cyflwr da neu wedi gwisgo?
- A yw'r olwynion yn troi'n hawdd?

Llywio

- Dylai'r cyrn neu handlenni fod yn syth.
- A yw'r teiar blaen yn unionsyth i fyny canol y beic pan fyddwch chi'n edrych i lawr arno?

Sedd a Phostyn Sedd

- Rhewch siglad i'ch sedd i wneud yn siŵr bod clamp y postyn sedd yn dynn ac nad yw'r sedd yn symud

Pedalau a Chadwyn

- Trowch eich pedalau, a ydyn nhw'n symud yn rhwydd?
- Edrychwch ar eich cadwyn, dylai fod yn arian neu'n llwyd, nid brown rhydlyd! Sicrhewch eich bod yn rhoi ychydig o olew cadwyn ar ddolenni'r gadwyn yn rheolaidd i'w helpu i weithio'n dda

Ffrâm

- Gwiriwch y ffrâm am ddifrod, cnociau a rhwd. Mae'n bwysig ichi gadw eich beic yn sych a glân ar ôl ei ddefnyddio i'w gadw yn y cyflwr gorau!