Wythnos Seiclo i'r 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

© Sustrans 2022. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

sustrans

Wythnos Seiclo i'r 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

- [ ] Rhowch 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!