teithiobyw
activetravel

Hyfforddiant beicio ar gyfer cynlluniau beiciau cronfa

Pa hyfforddiant sydd ar gael?

Ceir amryw fath o hyfforddiant, a bydd pa mor berthnasol ydynt i'ch cynllun chi'n amrywio. Dyma'r prif fathau:

- hyfforddiant cynnal a chadw ar gyfer gweinyddwyr beiciau cronfa a defnyddwyr y cynlluniau
- hyfforddiant beicio ar gyfer dechreuwyr a phobl sy'n gwella eu eu sgiliau
- hyfforddiant arweinydd taith ar gyfer reidwyr grŵp
- cymwysterau arweinydd beic mynydd ar gyfer trefnu teithiau beic mynydd.

Hyfforddiant cynnal a chadw

Mae ystod o hyfforddiant cynnal a chadw beiciau ar gael sy'n addas at anghenion eich cynllun, a hefyd ar gyfer staff a fyddai'n hoffi gwybod rhagor am gynnal a chadw eu beic eu hunain. Trafodir y gwahanol ddewisiadau yn fanwl yn y Canllawiau *ar Gynnal a Chadw Beiciau Cronfa*.

Hyfforddiant beicio ar gyfer dechreuwyr a phobl sy'n gwella eu sgiliau

Mae'r *Canllawiau Iechyd a Diogelwch ar gyfer Defnyddwyr Beiciau Cronfa* yn cynnwys trafodaeth am fanteision cynnig hyfforddiant dewisol ar sgiliau beicio, yn ogystal â thrafodaeth am beryglon posibl gwneud hyfforddiant beicio'n orfodol.

Mae hyfforddiant sgiliau beicio fel arfer yn dilyn y Safon Genedlaethol ar gyfer hyfforddiant beicio, a rennir yn lefelau 1 i 3. Mae'r Safon Genedlaethol yn gymwys i hyfforddiant ar gyfer plant ac oedolion, a gellir ei ddarparu mewn ysgolion (mae Bikeability wedi cymryd lle'r hen frand Cycling Proficiency yn Lloegr, a chaiff cymhwyster cyfatebol ei gyflwyno yng Nghymru cyn bo hir). Rhaid i hyfforddwyr fod yn gymwys i gyflwyno tair lefel y Safon Genedlaethol, a dylent fod wedi eu cofrestru gyda'r Cycle Touring Club (CTC).

Gall hyfforddwyr beicio weithredu'n annibynnol, neu mae'n bosibl y byddwch yn dymuno cysylltu ag un trwy sefydliad hyfforddiant megis Hyfforddiant Beicio Cymru (gweler y manylion cyswllt isod). Bydd hyfforddwr yn gallu trafod lefel eu profiad gyda'r rhai sy'n derbyn hyfforddiant. Gellir teilwra sesiynau hyfforddiant yn ôl y math o feicio y byddai'r beicwyr sy'n cymryd rhan yn

dymuno ei wneud yn y dyfodol. Er enghraifft, trwy seilio'r sesiynau ar eu teithio i'r gwaith, neu ar fathau penodol o gyffordd neu gylchfan y byddent yn dymuno meithrin sgiliau arnynt. Ar sail un i un yw'r ffordd delfrydol o gynnal hyfforddiant i oedolion.

Ceir amlinelliad o'r sgiliau a drafodir yn lefel 1 i 3 y Safon Genedlaethol ar ddiwedd y canllaw hwn, a cheir pro forma ar gyfer staff i asesu eu lefel beicio eu hunain yn www.activetravelcymru.org.uk/toolkit .

Hyfforddiant ar gyfer hyfforddwyr beicio

Mae'n annhebygol fod gennych aelod o staff sydd â'r amser i gymhwyso yn hyfforddwr beicio ac i ddarparu hyfforddiant, ond gallech ddarganfod bod hyfforddwyr beicio yn brin yn eich ardal. Os dyna'r achos, mae'n bosibl y gallwch gyfeirio pobl o sefydliadau partner at hyfforddiant ar gyfer hyfforddwyr beicio, er mwyn helpu i gryfhau'r gallu yn lleol i ddarparu hyfforddiant beicio. Mae Hyfforddiant Beicio Cymru'n cynnig hyfforddiant ar gyfer hyfforddwyr ar hyn o bryd.

Darparodd Llywodraeth Cynulliad Cymru gyllid yn ddiweddar ar gyfer prosiect a fydd yn datblygu darparwyr hyfforddiant cofrestredig yng Nghymru, a bydd yn cyflwyno'r brand hyfforddiant beicio Bikeability yng Nghymru. (gweler http://www.bikeforall.net/news.php?articleshow=486).

Hyfforddiant arweinydd taith ar gyfer reidiau grŵp

Efallai na fydd y ddwy adran ganlynol o wybodaeth am hyfforddiant ar gyfer arweinyddion beicio o reidrwydd yn berthnasol i'ch cynllun beiciau cronfa chi, ond maent wedi eu cynnwys er gwybodaeth. Gall fod rhai o'ch staff yn defnyddio'r beiciau cronfa at bwrpas hamdden, a bod gennych wirfoddolwr a fyddai'n dymuno cymhwyso er mwyn arwain grŵp ar daith. Wrth gwrs, os oes grŵp o staff yn reidio yn ystod eu hawr ginio, nid oes unrhyw reidrwydd iddynt wneud hynny gyda pherson cymwys, ond gall cael rhywun â sgiliau ychwanegol i arwain taith eu galluogi i helpu'r bobl sy'n newydd neu'n dychwelyd at feicio.

Mae Hyfforddiant Beicio Cymru'n darparu cymhwyster Cefnogaeth Beicio Oddi ar y Ffordd achrededig gan OCN, a gynlluniwyd ar gyfer pobl a fyddai'n hoffi arwain grŵp ar lwybrau di-draffig. Gellir cynnal y cwrs undydd hwn mewn man o'ch dewis chi, cyhyd â bod y lle hwnnw yn agos at lwybr di-draffig addas ar gyfer sesiynau ymarferol. Byddai angen isafswm o oddeutu wyth yn cymryd rhan er mwyn cynnal y cwrs. Cysylltwch â Hyfforddiant Beicio Cymru am ragor o wybodaeth.

Cymhwyster arweinydd beic mynydd

Y safon gydnabyddedig ar gyfer y diwydiant beicio mynydd yw'r Dyfarniad Arweinyddion Beicio Mynydd Yr Alban (SMBLA). Mae cymhwyster arweinydd llwybrau SMBLA ar gael i bobl dros 18 oed, ac mae angen profiad blaenorol o feicio mynydd ar lefel sylfaenol (y mae'n rhaid ei ddangos mewn llyfr log). Ceir rhagor o wybodaeth ar wefan y SMBLA (gweler isod) ac mae nifer o ganolfannau'n cynnal cyrsiau yng Nghymru yn cynnwys Ynys Hywel, Llandegla a Choed y Brenin.

Lluniwyd y cymhwyster hwn yn benodol er galluogi pobl i arwain teithiau ar lwybrau mynydd, a byddai'n ormodol ar gyfer arwain grwpiau ar lwybrau di-draffig (gweler Cefnogaeth Beicio OCN uchod).

Cynnwys y Cwrs Safon Genedlaethol

Lefel Un

Dangos y sgiliau a'r ddealltwriaeth i allu ymgymryd â thaith a chynnal gweithgareddau'n ddiogel mewn amgylchedd rhydd o draffig cerbydau. Mae'n ofynnol i'w gael cyn taith ar ffordd.

1. Gwneud gwiriad beic syml
2. Mynd ar y beic a dod oddi arno heb gymorth
3. Cychwyn a phedalu heb gymorth
4. Stopio heb gymorth
5. Reidio heb gymorth am oddeutu munud neu fwy
6. Gwneud i'r beic fynd lle maent eisiau iddo fynd
7. Defnyddio'r gêr yn gywir (os oes gêr ar y beic)
8. Stopio'n sydyn dan reolaeth
9. Symud yn ddiogel er mwyn osgoi gwrthrychau
10. Edrych o gwmpas, yn cynnwys edrych yn ôl, heb golli rheolaeth
11. Arwyddo i'r dde ac i'r chwith heb golli rheolaeth

Lefel Dau

Dangos y sgiliau a'r ddealltwriaeth i allu teithio'n ddiogel i'r ysgol, i'r gwaith neu i hamddena ar ffyrdd tawel.

1. Pob canlyniad dan lefel un
2. Cychwyn taith ar ffordd
3. Gorffen taith ar ffordd
4. Bod yn ymwybodol o bopeth o'u cwmpas, yn cynnwys y tu ôl, wrth reidio
5. Deall sut a phryd i arwyddo eu bwriadau i ddefnyddwyr eraill y ffordd
6. Deall lle i reidio ar y ffyrdd a ddefnyddir
7. Goddiweddyd ceir wedi eu parcio neu gerbydau sy'n teithio'n arafach
8. Mynd heibio i ffyrdd ochr
9. Troi i'r chwith i ffordd fechan
10. Troi i'r chwith i ffordd fawr
11. Troi i'r dde o ffordd fechan i ffordd fawr

12. Troi i'r dde o ffordd fawr i ffordd fechan
13. Egluro penderfyniadau a wnaed wrth reidio, gan ddangos dealltwriaeth o strategaeth reidio'n ddiogel
14. Dangos dealltwriaeth sylfaenol o Reolau'r Ffordd Fawr, yn arbennig sut i ddehongli arwyddion ffyrdd

Lefel Tri

Dangos y sgiliau a'r ddealltwriaeth i allu teithio'n ddiogel i'r ysgol, i'r gwaith neu i hamddena ar ffyrdd prysur a chan ddefnyddio cyffyrdd a nodweddion ffyrdd cymhleth

1. Pob canlyniad dan lefel un a dau
2. Sut i ddefnyddio cylchfannau
3. Sut i ddefnyddio cyffyrdd a reolir gan oleuadau traffig
4. Sut i ddefnyddio ffyrdd aml-lôn a throi oddi arnynt ac iddynt
5. Deall ffiltro a gallu penderfynu pryd i ffiltro a phryd i aros
6. Sut i ddefnyddio cyfleusterau beicio ar y ffordd ac oddi ar y ffordd
7. Deall peryglon a strategaeth ar gyfer delio â pheryglon
8. Deall cynllunio taith

Manylion cyswllt defnyddiol

Hyfforddiant Beicio Cymru: www.cycletrainingwales.org.uk
info@cycletrainingwales.org.uk 02920 222 016 / 07971719626

Cycle Touring Club (CTC): http://www.ctc.org.uk/

SMBLA:
http://www.scuonline.org/disciplineinfo.asp?Discipline=15&PageContent=Discipline_Info_SMBLA

Life Cycle: http://www.lifecycleuk.org.uk/

Os hoffech drafod y wybodaeth a roddir yma, neu unrhyw agwedd arall ar sefydlu cynllun beiciau cronfa neu deithio byw, gallwch gysylltu â:

Sandra Booth, Cydlynydd Teithio Byw
Ffôn: 029 2065 0602 E-bost: sandra.booth@sustrans.org.uk

Cafodd y Pecyn Cymorth Teithio Byw yn y Gweithle ei ddatblygu mewn partneriaeth a'r Cyngor Chwaraeon Cymru.

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru