Beicio i'r Ysgol

Gwybodaeth ar gyfer rhieni ac ysgolion

TAFLEN WYBODAETH FS06

Cyflwyniad

Mae beicio yn ddull trafnidiaeth delfrydol ar gyfer pobl ifanc, sy'n cynnig dull iach, rhad ac amgylcheddol gyfeillgar i deithio o gwmpas, yn ogystal â rhoi rhywfaint o ryddid ac annibyniaeth. Nid yw'n annisgwyl felly bod bron i draean plant y DU yn dweud y byddai'n well ganddynt feicio i'r ysgol.[1]

Gan fod beicio tua thair gwaith yn gyflymach na cherdded, mae'n ddelfrydol ar gyfer siwrneiau i'r ysgol ac adref sy'n rhy bell i gerdded, ac mae'n ffordd hawdd o gadw'n heini.

Mae'r Llywodraeth yn argymell y dylai pobl ifanc gael o leiaf un awr o weithgaredd corfforol cymedrol bob dydd i gadw'n iach ac i helpu i atal salwch difrifol yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae beicio i'r ysgol yn gyson yn ddull syml ac ymarferol o gyflawni hyn.[2]

Am ragor o wybodaeth darllenwch ein taflen wybodaeth **'Manteision Iechyd'**.

Hyfforddiant Beicio

Mae'n hollbwysig bod plant yn gallu trin eu beiciau yn fedrus a'u bod yn gwybod sut i feicio'n ddiogel gan roi ystyriaeth i bobl eraill. Mae angen iddynt ddysgu am y peryglon posibl a sut i ddelio â thraffig yn ddiogel. Yn ddiweddar cyflwynwyd safon newydd i blant. Yma nodir yn glir beth ddylai plant allu ei wneud ar ôl pob un o dri cham:

- Dechreuwr - rheoli beic a sgiliau trafod, wedi eu hymarfer oddi ar y ffordd
- Ar y ffordd - profiad mewn traffig ar ffyrdd lleol tawelach, fel arfer ar gyfer disgyblion Blwyddyn 5 ac uwch
- Uwch - profiad ar ffyrdd prysurach, wedi'i gynllunio ar gyfer disgyblion ysgol uwchradd.

Gofynnwch i'ch adran diogelwch ar y ffyrdd lleol am fanylion pa hyfforddiant sydd ar gael yn eich ardal neu yn eich ysgol. Efallai y bydd cyrsiau gloywi ar gyfer oedolion ar gael hefyd.

Am ragor o wybodaeth am hyfforddiant beicio ewch **www.bikeability.org.uk** a **www.ctc.org.uk.**

Department for Transport

Helpu Cymru i leihau ei Hôl Troed Carbon
Help Wales reduce its Carbon Footprint

Caiff y prosiect **Llwybrau Diogel i'r Ysgol** ei gydlynu gan Sustrans ac mae'n rhoi cefnogaeth i awdurdodau lleol, ysgolion a rhieni. Sustrans yw elusen trafnidiaeth gynaliadwy flaenaf y DU ac mae'n gweithio ar brosiectau ymarferol i annog rhagor o bobl i gerdded, beicio a defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus er budd iechyd a'r amgylchedd. Elusen gofrestredig rhif 326550

Canolfan Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol, 2 Cathedral Square, College Green, Bristol, BS1 5DD

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Beicio i'r Ysgol

Dewis beic

Mae plant a phobl ifanc yn debyg o gael eu dylanwadu'n fwy gan ffasiwn a golwg allanol na gan ymarferoldeb, ond y peth pwysicaf yw dewis beic sy'n ffitio'r plentyn yn dda.

Gall beic sy'n rhy fawr fod yn anodd ei reoli ac felly'n beryglus, felly mae'n rhaid gwrthsefyll y demtasiwn i brynu beic y gall plentyn 'dyfu iddo'.

Am ragor o wybodaeth am feintiau a dewis beic ewch i **www.whycycle.co.uk**

Cynnal a chadw beic

Rhan o feicio'n ddiogel yw sicrhau bod eich beic yn addas i fynd ar y ffordd. Mae felly'n hanfodol bod beiciau a ddefnyddir i feicio i'r ysgol yn cael eu gwirio'n rheolaidd. Dylai gwiriad dyddiol cyflym gynnwys:

- dau frêc yn gweithio
- gwyro i'r ochr
- cyrn a sedd yn syth ac yn dynn
- y ddau olau yn gweithio

Dylai plant ddysgu sut i wneud y gwiriadau diogelwch sylfaenol hyn, a gwybod am bwysedd aer y teiars, addasu uchder sedd a thrwsio pynjar.

Bydd rhai ysgolion yn trefnu gwiriadau diogelwch ar feiciau ar y safle gyda chymorth swyddogion diogelwch ar y ffyrdd neu'r heddlu, a bydd rhai'n rhedeg clybiau cynnal a chadw, neu yn cadw setiau sbâr o oleuadau, cloeon, pympiau a phecynnau trwsio pynjar.

Dylai ysgolion gynnal dyddiau 'doctor beiciau' neu 'MOT Beic' er mwyn bod disgyblion yn gallu cael gwasanaeth i'w beiciau. Gall siopau beiciau lleol gynorthwyo gyda hyn weithiau.

Diogelwch

Mae rhai rhieni ac ysgolion yn bryderus am swm a chyflymder traffig ar y ffyrdd ac mae hynny'n ddealladwy. Mae Sustrans yn cefnogi awdurdodau lleol i ddarparu llwybrau addas i blant feicio arnynt, megis llwybrau di-draffig, lonydd beicio, mannau croesi diogel, a dulliau tawelu traffig i leihau cyflymder cerbydau.

Lle mae angen gwelliannau i lwybrau, mae'n well i rieni weithio gyda'r ysgol a'r awdurdod lleol i lunio cynllun teithio ysgol. Gall hyn amlygu unrhyw bryderon a chynnig ffyrdd i'w datrys.

I gael rhagor o wybodaeth am gynlluniau teithio ysgol darllenwch ein taflen wybodaeth **'Datblygu Cynllun Teithio Ysgol'**.

Mae'n debygol y bydd rhieni am fynd gyda'u plant iau sy'n beicio. Ar gyfer plant hŷn a all feicio i'r ysgol ar eu pen eu hunain, efallai y bydd rhieni yn dal am wirio llwybrau lleol i sicrhau'r ffyrdd gorau i fynd arnynt, sydd ddim o reidrwydd yr un rhai â'r llwybr y byddech yn ei ddefnyddio mewn car.

Gall ysgolion ac awdurdodau lleol helpu drwy gyhoeddi mapiau neu lwybrau lleol 'a ffafrir'. Gallai paratoi'r rhain fod yn brosiect daearyddiaeth i'r ysgol.

Offer diogelwch a dillad

Mae'r rhan fwyaf o ddamweiniau sy'n ymwneud â cheir a beicwyr yn digwydd ar gyffyrdd, lle na yw'r beiciwr yn ddigon gweladwy i yrrwr y car. Mae dillad gweledegd uchel - hyd yn oed pan fydd hi'n olau ddydd - a goleuadau yn ystod oriau'r tywyllwch felly'n hanfodol ar gyfer diogelwch plant sy'n beicio i'r ysgol.

Mae angen golau gwyn yn y pen blaen a golau coch ar y cefn, naill ai'r ddau'n gyson neu'n fflachio, er mwyn bod yn gyfreithlon ac yn weladwy. Mae golau

beic coch ychwanegol yn fflachio ac a wisgir gan feicwyr ar cefn, heb fod yn sownd i'r beic, hefyd yn gymorth.[3]

Mae siacedi ysgafn gweledd uchel, gwrth-ddŵr yn ddefnyddiol iawn ac ar gael yn gyffredin. Gellir prynu bandiau braich, strapiau pigwrn, neu dabardau adlewyrchol, a sticeri adlewyrchol ar gyfer beiciau a bagiau ar gost resymol o siopau beiciau ac maent yn aml ar gael o'r adran diogelwch ar y ffyrdd lleol. Bydd ysgolion weithiau'n eu prynu mewn swm mawr i arbed costau ac annog eu defnydd.

Mae helmedi beic wedi eu cynllunio i amddiffyn y pen os ceir codwm oddi ar feic, felly mae Sustrans yn argymell annog plant i'w gwisgo, er nad yw eu defnyddio yn orfodol ar hyn o bryd. Er mwyn bod yn effeithiol mae'n rhaid iddynt ffitio a chael eu gwisgo'n gywir:

- rhaid iddynt ffitio'n glyd ac aros yn gadarn ar y pen
- ni ddylent rwystro'r gallu i weld yn glir na chuddio'r clustiau
- mae angen iddynt fod wedi eu lleoli'n sgwâr ar y pen, gan orffwys ychydig uwch na'r eiliau ac nid yn goleddu yn ôl nac ymlaen
- dylai'r strapiau fod wedi eu clymu''n ddiogel ac nid wedi eu plethu gyda digon o le i ddau fys yn unig gael eu rhoi rhwng yr ên a'r strap.

Prynwch helmed newydd bob amser nid un ail-law, a gwneud yn siŵr ei bod yn cydymffurfio ag un o'r safonau diogelwch cydnabyddedig megis BS EN 1078 SNELL CERTIFIED. Am ragor o wybodaeth am helmedi beic a golau beic ewch i **www.whycycle.co.uk.**

Parcio Beiciau

Mae'n debyg mai darparu parcio diogel i feiciau ar safle'r ysgol yw'r un peth mwyaf effeithiol y gall ysgol ei wneud i annog rhagor o ddisgyblion i feicio.

Mae ysgolion cynradd ac uwchradd wedi canfod bod disgyblion a rhieni yn llawer mwy parod i ystyried beicio fel dewis os ydynt yn gwybod y bydd beiciau yn ddiogel yn ystod y dydd.

Dylai rhestlau beiciau gael eu lleoli lle nad oes unrhyw wrthdaro gyda cherddwyr na cherbydau a lle y gellir eu gweld yn hawdd gan bobl oddi fewn i'r ysgol. Mae ariannu ar gyfer rhestlau a chysgodfannau yn llawer haws i'w gael bellach.

Am ragor o wybodaeth am y nifer a'r math o restlau i'w gosod, yr amrywiaeth o gysgodfannau sydd ar gael a'r cyfleoedd ar gyfer ariannu darllenwch ar ein taflen wybodaeth **'Parcio Beiciau ar gyfer Ysgolion'** ac ewch i'n gwefan.

Trwyddedau parcio beiciau

Yn gyfreithlon ni all ysgol wahardd beicio, gan fod y penderfyniad sut y mae cyrraedd yr ysgol a'r atebolrwydd am y siwrnai ysgol yn gyfrifoldeb y rhieni. Ond mae gan ysgolion hawl i wahardd beiciau rhag dod ar dir yr ysgol.

Mae'r Adran Plant, Ysgolion a Theuluoedd wedi paratoi canllawiau ar deithio ysgol sy'n datgan nad yw ysgolion yn atebol am ddiogelwch plant ar y siwrnai i'r ysgol ac eithrio lle bydd gan yr ysgol gludiant wedi ei drefnu.[4]

Nid yw ysgolion chwaith yn atebol am eiddo y deuir ag ef ar ei safle, yn cynnwys beiciau disgyblion yn cael eu dwyn neu eu difrodi gan drydydd parti.[4] Dylai ysgolion felly ei gwneud hi'n glir i rieni bod beiciau a gaiff eu storio yn yr ysgol yn cael eu gadael ar risg y perchennog.

Mae trwydded parcio beic yn gytundeb a wneir rhwng y disgybl, rhiant a'r ysgol sy'n egluro amodau ac atebolrwydd ar gyfer disgyblion sy'n beicio i'r ysgol ac mae'n rhoi caniatâd i ddisgyblion ddefnyddio cyfleusterau

parcio beiciau'r ysgol.

Caiff canllawiau ar ymddygiad beicio eu cyfuno gyda ffurflen ganiatâd y dylai'r disgybl a'r rhiant neu warcheidwad ei llofnodi. Byddai ysgol yn tynnu unrhyw ganiatâd yn ôl oddi wrth unrhyw ddisgybl sy'n beicio yn anystyriol neu anghyfrifol.

Mae canllawiau ymddygiad o'r fath yn llawer mwy effeithiol os bydd y disgyblion eu hunain yn cynorthwyo i'w paratoi, rhywbeth y gallent ei wneud mewn gwersi dinasyddiaeth.

Gellir lawrlwytho templed trwydded parcio beic o'n gwefan.

Storio llyfrau ac offer

Weithiau bydd plant yn troi eu cefn ar y syniad o feicio i'r ysgol oherwydd bod yn rhaid iddynt gario llyfrau trwm, gwisg addysg gorfforol ac offer arall. Panniers wedi eu gosod ar rac ar feic yw'r ateb gorau, ond yn aml fe wnaiff ysgrepan fach ar y cefn y tro'n iawn.

I gael rhagor o wybodaeth am gario ysgrepan ar feic ewch i **www.backcare.org.uk.**

Weithiau gall ysgolion helpu i leihau'r swm a gludir drwy ddarparu loceri lle gall helmedi a goleuadau hefyd gael eu storio yn ystod y diwrnod ysgol. Lle bydd gofod yn cyfyngu ar nifer y loceri, bydd ysgolion weithiau'n rhoi blaenoriaeth i feicwyr neu'r rhai hynny sy'n cerdded y pellter hwyaf.

Yswiriant

Cynigir yswiriant beicio weithiau fel rhan o bolisi yswiriant cynnwys cartref. Fel arall dylai rhieni drefnu yswiriant beicio ar wahân. Cynghorir cael clo cadarn ac mae'n ofyniad ar gyfer yswiriant yn erbyn lladrad. Cofiwch nad yw ysgolion yn atebol am ladrad neu ddifrod, hyd yn oed os byddant yn darparu cyfleusterau parcio beiciau diogel.

Astudiaethau Achos

Ewch i adran Astudiaethau Achos ein gwefan i weld enghreifftiau o ysgolion sydd wedi gallu annog lefelau uchel o feicio diogel. Gyda chyfleusterau priodol, hyfforddiant a diogeliadau gall beicio fod yn ddull trafnidiaeth iach a rhydd i bobl ifanc.

Cyfeiriadau

1. Arolwg ar-lein Infomapper Viewfinder **www.viewfinder.infomapper.com**
2. Awdurdod Addysg Iechyd (1998) **'Young and Active?'** Fframwaith polisi ar gyfer pobl ifanc a gweithgaredd corfforol gwella iechyd.
3. Adran Rheoliadau Goleuo ar y wefan: **www.ctc.org.uk**
4. Adran Addysg a Gwyddoniaeth, adran 'Home to School Travel' y wefan **www.teachernet.gov.uk**

Dymuna Sustrans ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu ffotograffau yn cynnwys ei staff ei hun, Julia Bayne, Stewart Charles a Jason Patient.

Gwybodaeth bellach

Ewch i'r wefan Teithio Ysgol **www.saferoutestoschools.org.uk** i gael y canlynol:

- newyddion a'r wybodaeth ddiweddaraf am Lwybrau Diogel i'r Ysgol
- gwybodaeth benodol am bob un o ranbarthau'r DU
- adnoddau y gellir eu lawrlwytho, yn cynnwys taflenni gwybodaeth eraill
- astudiaethau achos, deunyddiau cwricwlwm a chylchlythyron

Ar gyfer ymholiadau Teithio Ysgol ffoniwch 0117 915 0100 neu e-bostiwch schools@sustrans.org.uk

Gellir llungopïo'r daflen wybodaeth hon i'w defnyddio mewn ysgolion ac awdurdodau lleol. Ar gyfer atgynhyrchu mewn cyhoeddiadau eraill, cysylltwch â'r tîm Teithio Ysgol yn Sustrans i gael caniatâd.