

## Gwiriad Helmed

Sut i ffitio helmed beic yn gywir



**Dau fys**  
rhwng eich aelïau a  
gwaelod yr helmed



**Pedwar bys**  
i wneud siâp V o amgylch  
gwaelod eich clustïau



**Un bys**  
dan y strap dan  
eich gën



Strapiau'r helmed heb eu clipio



Helmed yn rhy bell  
yn ôl ac i un ochr



Helmed yn gwyro ymlaen