



Beicio i Bamb Nodiadau athrawon



Beic

Defnyddir y beic cyffredin i deithio o le i le yn aml, ond mae lluo o wahanol fathau o feiciau. Er enghraifft, gall beiciau trydan helpu i'ch pweru ar eich taith. Sylwch sut mae'r ffrâm yn isel ar rai beiciau i'w gwneud yn haws i gamu dros y ffrâm.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Unrhyw un sy'n gallu cadw eu balans a phweru beic! Mae fframiau isel yn dda i bobl gyda llai o symudedd, fel pobl hŷn.

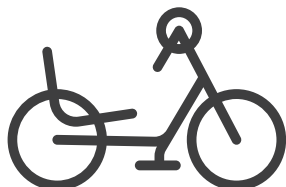


Tag-a-long

Mae 'tag-a-long' yn fath o tandem, sef beic wedi'i ddylunio ar gyfer ail berson. Maen nhw'n caniatáu i feic plentyn gael ei ffitio ar gefn beic oedolyn.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Pobl ifanc sydd yn newydd i feicio neu feicio ar y ffordd. Mae'n ffordd ardderchog o fagu hyder.



Beic llaw

Mae rhai beiciau sydd wedi'u dylunio i gael eu pweru â llaw. Gall beiciau llaw ddod fel un darn, neu fel ategolyn sy'n 'clipio' ar gadair olwyn.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Pobl sydd â llai o symudedd, neu ddim symudedd o gwbl, yn eu coesau. Unrhyw un sydd â symudedd a chryfder da yn eu breichiau.





Beicio i Banc Nodiadau athrawon



Beiciau gorweddol

Os ydych chi'n defnyddio beic gorweddol, byddwch yn eistedd yn gorwedd yn ôl ar eich cefn gyda'ch traed o'ch blaen.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Gallai defnyddio beic gorweddol fod yn arbennig o dda i bobl sydd eisiau rhoi llai o straen ar eu cefn, eu pengliniau a chymalau'r cluniau.



Beiciau cargo a threlars

Mae gan feiciau cargo ran ychwanegol, wedi'i gynllunio i gario nwyddau a llwythi ychwanegol. Gallwch droi eich beic eich hunain yn feic cargo trwy roi trelar yn sownd ynddo.

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Yn gyffredinol, defnyddir beiciau cargo a threlars gan fusnesau i gludo llwythi a nwyddau, a hefyd gan rieni er mwyn cludo eu plant.



Beiciau Trydan

Mae beiciau trydan, neu E-feiciau, yn rhoi rhywfaint o gymorth trydanol ac yn lleihau'r ymdrech gorfforol y mae ei angen i feicio. Ceir E-feiciau ar sawl ffurf, o'r rhai safonol gyda dwy olwyn i feiciau tair olwyn a beiciau cargo!

Ar gyfer pwy allai'r math hwn o feic fod yn arbennig o dda?

Mae e-feiciau'n ardderchog i rywun a allai fod eisiau gwneud eu taith ychydig yn haws yn gorfforol. Mae nhw'n ddefnyddiol i fusnesau er mwyn cludo eitemau trwm neu swmpus gan ddefnyddio beic cargo trydan. Gallent hefyd fod yn ddefnyddiol i bobl sy'n gorfod bod yn ofalus am faint o straen maen nhw'n ei roi ar eu cyrff.



I ddysgu mwy, anfonwch ebost at education@sustrans.org.uk.