

## Ewch amdani gyda Sustrans

# Gwirio bod eich beic yn ddiogel i'w reidio

Mae'r gwiriad M yn ffordd syml i wneud yn siŵr bod eich beic yn ddiogel i'w reidio.

Ffilm

Dylid defnyddio'r ddalen wybodaeth hon ar y cyd â ffilm Sustrans "Sut i gynnal gwiriad M ar eich beic – canllaw" sydd i'w gweld yn [tinyurl.com/safetoride](http://tinyurl.com/safetoride)

### Cyfarwyddiadau ar gyfer y gweithgaredd

**1** Gwiriwch fod yr olwyn gefn wedi ei gosod yn iawn a bod y lifer rhyddhau cyflym wedi ei gau'n dynn  
Nid fydd gan bob olwyn liferi rhyddhau cyflym. Os nad yw olwyn yn un sy'n rhyddhau'n gyflym, gwiriwch fod y nytau ar ddwy ochr yr olwyn yn dynn.

**2** Gwiriwch fod y sbôcs o'r un tensiwn ac nad ydynt yn rhydd  
Tynnwch ar bob sbôc gyda'ch bys. Dylai'r sŵn a ddaw o bob sbôc fod yn debyg iawn.

**3** Gwiriwch fod digon o aer yn eich teiar  
Os yw'r teiar yn feddal, rhwch eich pwmp yn sownd wrth y falf a phwmpiwch hi. **Noder:** Mae dwy fath o falf – Presta (hir a thenau) a Schrader (mwy trwchus ac ychydig yn fyrrach). Mae'r pwysedd aer a argymhellir ar gyfer y teiar fel arfer wedi ei ysgrifennu yn rhywle ar y teiar.

**4** Gwiriwch y teiar i wneud yn siŵr nad yw wedi treulio  
Mae sawl math o deiar i'w cael. Chwiliwch am rannau moel, craciau ac anghysonderau.

**5** Gwiriwch nad yw'r postyn sedd yn rhydd ac nad ydych wedi ei godi ymhellach na'r man terfyn sydd wedi ei nodi arno  
Defnyddiwch allwedd Allen i dynhau clamp y postyn sedd. Gwnewch yn siŵr fod y postyn sedd yn gadarn drwy ei wirio eto unwaith y byddwch wedi tynhau'r clamp.

**6** Gwiriwch fod eich tsaen yn lân ac wedi ei oelio  
Mae cadw eich tsaen yn lân ac wedi'i oelio yn bwysig er mwyn i'ch beic redeg yn esmwyth. **Noder:** peidiwch â defnyddio gormod o olew gan y bydd hyn yn codi mwy o fudreddi ac yn gwneud y tsaen yn anoddach i'w lanhau.

**7** Gwiriwch fod eich pedalau'n troelli'n esmwyth a bod eich cranciau yn sownd yn dynn, yn troi'n esmwyth a ddim yn gwichian

**8** Gwiriwch fod plygiau ar ben allanol eich cynn llywio

**9** Gwiriwch nad yw eich olwyn flaen a'r fraich yn symud ar wahân a bod boltau clamp eich cynn llywio yn dynn  
Gwnewch y gwiriad hwn tra'n sefyll o flaen eich beic, dal yr olwyn flaen rhwng eich pen-gliniau a symud y cynn llywio. Gallwch osgoi unrhyw symudiad drwy dynhau boltau'r fraich a chlamp y cynn llywio gydag allwedd Allen.

### Beth sydd ei angen arnoch

- Pwmp beic
- Allwedd Allen



## Ewch amdani gyda Sustrans

# Gwiriwch bod eich beic yn ddiogel i'w reidio (parhad)

### 10 Gwiriwch a oes unrhyw siglo neu glicio yn y penset

Gwnewch y gwiriad hwn drwy afael yn dynn yn y tiwb pen gydag un llaw a gwasgu'r brêc blaen gyda'r llaw arall. Bydd hyn yn cadw pen blaen y beic yn llongydd fel y gallwch ysgwyd y penset er mwyn gweld a oes unrhyw siglo neu glicio yn y berynnau.

### 11 Gwiriwch fod y brêcs blaen a'r cefn yn gweithio'n iawn

Os yw lifer y brêc yn tynnu yn erbyn carnau'r cyrn, mae angen addasu cebl y brêc. Gwneir hyn drwy lacio bollt cebl y brêc, tynnu'r cebl yn dynnach a thynhau'r follt unwaith eto.

Dylai dwy ochr y mecanwaith brêc symud pan wasgir y brêc. Os nad yw hyn yn digwydd, trowch y sgrïw addasu fechan ar yr ochr sy'n llongydd hyd nes y bydd y ddwy ochr yn symud unwaith eto. Mae'r sgrïwiau hyn i'w cael ar y rhan fwyaf o frêcs.

Rhaid i flociau'r brêc dynnu'n wastad at ymyl yr olwyn. Os nad yw hyn yn digwydd, defnyddiwch allwedd Allen i addasu'r bloc i'r safle cywir.

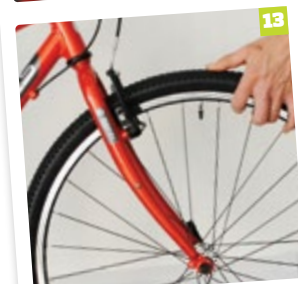
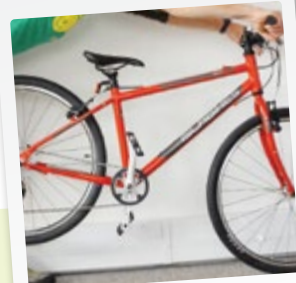
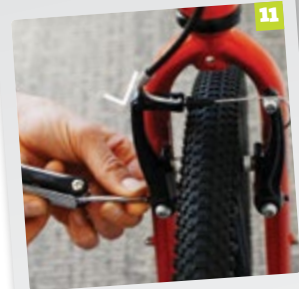
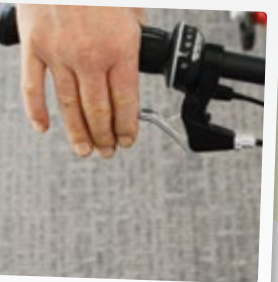
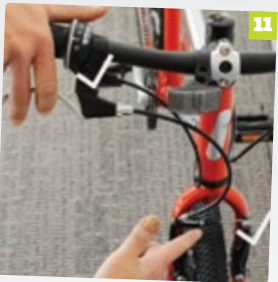
Yn olaf, gwiriwch y brêc blaen drwy wasgu'r brêc a gwthio'r beic yn ei flaen. Gwiriwch y brêc ôl drwy wasgu'r brêc a thynnu'r beic yn ei ôl.

### 12 Gwiriwch y ffrâm am unrhyw graciau neu ddifrod

Talwch sylw arbennig i'r ardal o amgylch y tiwb pen.

### 13 Gwiriwch yr olwyn flaen

Ailadroddwch wiriad yr olwyn ôl.



## Cyngor



Os nad ydych yn siŵr ynglŷn â diogelwch eich beic, ewch i'ch siop feiciau leol.

I gael mwy o adnoddau am ddim i'ch helpu i gerdded, sgwtera a beicio ewch i [www.sustrans.org.uk/change-your-travel](http://www.sustrans.org.uk/change-your-travel)

Dilynwch ni ar



[www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)

YMNWCH A'R MUDIAD  
**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT