

Reidiwr pob Tirwedd. Pethau i'w GWNEUD:

- Canslwch y llogi os ydych chi neu unrhyw un sy'n agos atoch wedi datblygu symptomau Covid 19 a glanhewch eich dwylo cyn ei ddefnyddio (darperir hylif diheintio dwylo)
- Gwiriwch ragolygon y tywydd ymlaen llaw a gwisgwch ddillad priodol. Bydd y llogi yn cael ei ganslo os bydd y rhagolwg yn rhy ddrwg e.e. gwyntoedd uchel, stormydd. Os bydd y tywydd yn troi'n gas, dychwelwch yn syth ar hyd y llwybr byrraf ar eich map.
- Ewch â rhywfaint o ddŵr, bwyd, unrhyw ddillad sbâr a ffôn symudol â gwefr gyda chi.
- Rhaid i chi gael rhywun/pobl gyda chi ar gyfer y daith gyfan. Dylent fod yn oedolyn cyfrifol dros 18 oed.
- Rhaid i chi gwblhau sesiwn anwytho a llofnodi'r ffurflenni gofynnol. Byddwch yn gallu ymarfer ar ardal fflat, ddiogel cyn mynd allan er mwyn i chi deimlo'n hyderus. Os oes gennych unrhyw bryderon neu ymholiadau, gofynnwch yn y sesiwn gynefino.
- Mae'n rhaid i chi roi gwybod i ni yn ystod y cyfnod anwytho, am unrhyw gyflyrau meddygol a allai effeithio ar y daith a mynd ag unrhyw feddyginiaeth y gallai fod ei hangen arnoch gyda chi ee pwmp asthma, EpiPen, tabledi
- RHAID i chi allu defnyddio'r brechiau a'r brêc yn ddigonol drwy gydol y daith i atal rholio ymlaen/yn ôl ar unrhyw lethr. Os yw'ch dwylo'n blino'n hawdd, rhowch wybod i ni yn ystod y cyfnod anwytho a chadw at y llwybr gwyrdd (mwy gwastad).
- Byddwch yn cael helmed beic ac, yn yr un modd â beiciau arferol, fe'ch cynghorir i'w gwisgo er eich diogelwch eich hun tra'n defnyddio'r Reidiwr pob Tirwedd
- Rhif cyswllt brys y Ganolfan Ymwelwyr yw 01874 623366.
- Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gyfarwydd â'r map cyn i chi gychwyn fel eich bod chi'n gwybod lle gallwch chi a lle na allwch chi fynd - bydd hyn yn rhan o'r anwytho.
- Teithiwch ar y llwybrau glaswelltog ac ar hyd y llwybrau a nodir ar y map YN UNIG a pharchwch yr ardaloedd dim mynediad ac unrhyw gyfyngiadau tymhorol. Mae'r rhain i'w gwneud yn haws i chi, y cerbyd ac i'ch iechyd a diogelwch. Mae hefyd yn hanfodol i warchod yr amgylchedd, treftadaeth a bywyd gwylt megis adar sy'n nythu ar y ddaear ee ehedydd a chwtiad aur.
- NID yw'r cerbyd wedi'i drwyddedu ar gyfer defnydd ffordd, felly cadwch at y llwybrau glaswelltog sydd wedi'u nodi ar y map. Byddwch yn ofalus iawn os oes angen i chi groesi ffordd - er nad oes llawer o gerbydau, gallant deithio ar gyflymder uchel ac mae pantiau cudd. Mae risg o anaf difrifol neu farwolaeth os na fyddwch yn cadw at y llwybrau neu'n defnyddio'r ffordd/croes mewn modd anniogel.
- Gyrrwch yn araf ger defaid a da byw eraill, cerddwyr, defnyddwyr eraill Mynydd Illtyd ac unrhyw gŵn
- Dychwelwch erbyn yr amser a nodir.

- Mwynhewch!

Mehefin 2023