

PECYN CYMORTH

TEITHIO LLESOL I'R YSGOL

Uned Diogelwch Ffyrdd
01443 494785
diogelwchffyrdd@rctcbc.gov.uk

RHONDDA CYNON TAF

Mae cerdded, olwyno neu feicio i'r ysgol yn llesol i'r amgylchedd, ac i'n hiechyd. Mae hefyd yn rhoi cyfle i ni, yn blant neu'n oedolion, gwrdd â ffrindiau ar y ffordd.

Efallai nad yw teithio llesol yn bosibl bob amser ar gyfer y daith gyfan, ond mae modd i hyd yn oed y 5 neu 10 munud olaf wneud gwahaniaeth.

Pa bynnag fath o deithio rydyn ni'n ei ddewis, fe ddylai fod yn brofiad braf, ond mae angen i ni gadw mor ddiogel â phosibl.

Yn rhiant neu'n warcheidwad, mae'n hanfodol ein bod ni'n gosod esiampl dda wrth fynd i'r ysgol ac yn ôl, gan fod plant yn sylwi ar bopeth!

Defnyddiwch ein hargymhellion i wneud y daith yn un hwyliog ar gyfer pawb.

BYDDWCH YN LLACHAR A CHAEL EICH GWELD

Ddydd neu nos, mae'n bwysig bod modd gweld pobl eraill sy'n defnyddio'r ffordd a bod modd iddyn nhw ein gweld ni. Pan fydd y clociau'n mynd yn nôl fis Hydref, mae'n bosibl y bydd hi'n dywyll pan fyddwch chi'n mynd i'r ysgol neu'n ei gadael, felly gofalwch fod modd i bobl eraill sy'n defnyddio'r ffordd eich gweld yn rhwydd.

Gwisgwch ddillad fflwroleuol neu olau pan fydd y golau'n wan, er enghraifft yn ystod y gwyll. Gwisgwch rywbeth sy'n adlewyrchu golau, neu gario rhywbeth o'r fath; mae esgidiau, bandiau braich, gwasgod neu siaced yn enghreifftiau.



Mae modd i yrwyr neu feicwyr weld y rhain o bellter dair gwaith ymhellach pan fyddan nhw'n defnyddio eu prif oleuadau o'i gymharu â deunyddiau nad ydyn nhw'n adlewyrchu golau.

Dyna pam mae modd gweld ein Hebryngwyr Croesfan Ysgol mor rhwydd - hyd yn oed ar ddiwrnodau oer, llwyd!

RHONDDA CYNON TAF

CERDDED

Os oes palmant neu lwybr troed, dylen ni ei ddefnyddio bob amser.

Os nad oes palmant, cadwch at ochr dde'r ffordd gan wynebu'r traffig sy'n teithio tuag atoch chi, a byddwch yn barod i gerdded un tu ôl i'r llall mewn rhes.

Os ydych chi'n cerdded gyda phlant ifainc, cadwch rhyngddyn nhw ac unrhyw draffig, gan ddal dwylo gyda nhw.



COD Y GROES WERDD

Dewch o hyd i le diogel i groesi'r ffordd;

↓

Stopiwch cyn y cwrb;

↓

Edrychwch i bob cyfeiriad, a gwrando;

↓

Os oes traffig yn agosáu, gadewch iddo basio;

↓

Pan fydd hi'n ddiogel i wneud hynny, croeswch - ond peidiwch â rhedeg.

CROESFANNAU I GERDDWYR

Gall fod yn fwy diogel defnyddio croesfan i gerddwyr pan fydd un ar gael, hyd yn oed os oes rhaid teithio ychydig ymhellach er mwyn gwneud hynny.

Gwiriwch fod y traffig wedi stopio cyn dechrau croesi'r ffordd a chroeswch rhwng stydiau marciau ffordd, bob amser.

CROESFANNAU RHEILFFORDD

Peidiwch byth â chroesi neu basio llinell stopio pan fydd y golau'n goch, pan fydd y larwm yn canu neu pan fydd y rhwystrau yn gostwng.

Os nad oes goleuadau, larymau na rhwystrau stopio, edrychwch i'r ddau gyfeiriad a gwrando cyn ceisio croesi.

RHONDDA CYNON TAF

OLWYNO

Wrth gyfeirio at olwyno, mae sawl opsiwn trafnidiaeth yn bosibl, ond mae sgwteri yn ddewis poblogaidd i lawer. Mae gwirio'ch sgwter gyda'ch gilydd cyn dechrau ar daith yn ffordd wych o ddysgu ynghylch sut mae cadw'n ddiogel, yn barod at sefyllfa pan na fydd yr oedolyn yno.

Dylai'r handlenni fod yn dynn yn eu lle, ac arnyn nhw garnau addas, a heb unrhyw rannau miniog.

Gwiriwch fod yr olwynion yn troelli'n rhwydd a bod y nytiau wedi'u tynhau'n gywir.

Yn aml, mae'r brêc ar yr olwyn gefn, ac yn cael ei weithio drwy wasgu'r sawdl arno, felly gwiriwch ei fod yn gweithio fel y dylai.

BETH Y DYLEN NI EI WISGO?

Wrth fynd ar sgwter, i'r ysgol neu er hamdden, rydyn ni'n eich cynghori i wisgo:

Helmed;
+
Padiau pen-glin, penelin;
+
Dillad sy'n golygu bod modd ein gweld yn dda;
+
Esgidiau synhwyrol - peidiwch â defnyddio sgwter yn droednoeth neu yn gwisgo sandalau fflip fflop.

YMHLE Y DYLEN NI DDEFNYDDIO SGWTERI?



Defnyddiwch y palmant neu'r llwybr troed, peidiwch byth â defnyddio sgwter ar y ffordd.

Byddwch yn effro i'r bobl eraill sy'n defnyddio'r un man, fel pobl sy'n defnyddio cadeiriau olwyn, neu sgwteri symudedd, cerddwyr neu'r sawl sydd â phramiau neu gadeiriau gwthio.

Arafwch a byddwch yn barod i stopio.

RHONDDA CYNON TAF

BEICIO

Gall gwiriadau sylfaenol ein cadw ni'n ddiogel. Rhaid gwirio bod y dillad rydyn ni'n eu gwisgo yn golygu bod modd ein gweld yn rhwydd, eu bod nhw'n addas o ran y tywydd ac na fyddan nhw'n mynd yn sownd yn y pedalau.

O wisgo helmed feicio, mae modd lleihau'r perygl o anaf difrifol. Gwiriwch fod maint yr helmed yn iawn, trwy symud y strapiau a'r addaswr cefn fel bod yr helmed yn ddiogel ar y pen ond ddim yn gwasgu i mewn i'r croen.

Peidiwch â chario unrhyw beth ar yr handlenni a allai gael effaith ar y llywio; byddai modd i ni ystyried defnyddio, yn hytrach, fag cefn neu fasged.

Os yw'n debygol y bydd hi'n tywyllu yn ystod y daith; rhaid gofalu bod gyda ni oleuadau sy'n gweithio; gwyn ar y blaen a choch ar y cefn.

GWIRIAD 'M'

Dyma sut mae gofalu bod eich beic yn ddiogel i'w ddefnyddio.



Y teiar blaen: a yw pwysedd yr aer ynddo'n gywir ac a oes digon o arwyneb atal llithro arno?

Y brêc blaen: pan rydyn ni'n gwthio'r beic yn ei flaen, a oes modd cyrraedd handlen y brêc yn rhwydd ac a yw'n stopio'r beic?

Llywio: a yw'r handlenni'n ddiogel ac a oes modd i ni droi'n gywir?

Pedalau a'r gadwyn: a ydyn nhw'n troelli fel y dylen nhw neu ydyn nhw'n rhydlyd?

Sedd: a yw wedi'r gosod ar yr uchder priodol ac wedi'i thynhau yn ei lle'n gywir?

Y teiar cefn: a yw pwysedd yr aer ynddo'n gywir ac oes digon o arwyneb atal llithro arno?

Y brêc cefn: pan rydyn ni'n gwthio'r beic yn ei ôl, a oes modd cyrraedd handlen y brêc yn rhwydd ac a yw'n stopio'r beic?

I gael rhagor o argymhellion ynghylch beicio'n ddiogel, cliciwch yma.

RHONDDA CYNON TAF

E-FEICIAU/E-SGWTERI

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl wedi prynu beic trydan (e-feic) neu sgwter trydan (e-sgwter), mewn modd hollol ddiniwed, heb wybod ei bod yn bosibl eu bod nhw'n torri'r gyfraith pan maen nhw'n ei ddefnyddio.

E-FEICIAU

Dim ond pan fyddwn ni'n 14 mlwydd oed a hŷn mae modd i ni ddefnyddio e-feic, ac mae rhaid iddo fod yn 'feic pedal a gynorthwyir yn drydanol'. Mae gofyn iddo fod â lefel allyrru ynni barhaus o ddim mwy na 250 watt, a rhaid i'r lefel ynni yma beidio â gallu gwthio'r beic yn ei flaen pan mae'n teithio ar fwy na 15.5 milltir yr awr.

E-SGWTERI

Mae defnyddio e-sgwter sy'n eiddo preifat, ar ffyrdd, palmentydd neu lwybrau beicio, cyhoeddus, yn anghyfreithlon yng Nghymru. Yr unig fan mae modd i berson ddefnyddio e-sgwter yn gyfreithlon yw ar dir preifat gyda chaniatâd perchennog y tir.



Hoffen ni weld cynifer o bobl â phosibl yn defnyddio teithio llesol, yn enwedig gan fod y buddion iechyd yn llawer mwy na'r rhai sydd i'w cael wrth ddefnyddio cerbyd, ond mae'n hynod bwysig cadw'n ddiogel ac yn gyfreithlon.

Mae'n bosibl y bydd rhai pobl, yn hunanol, yn defnyddio e-sgwter ar y palmant heb roi ystyriaeth o gwbl i ddiogelwch pobl eraill. Mae hynny yn peri perygl, yn enwedig, i bobl sydd wedi colli eu clyw neu eu golwg ac sy'n methu gweld neu glywed pobl sy'n agosáu.

Er bod cynlluniau llogi e-sgwteri yn cael eu rhoi ar brawf mewn rhai ardaloedd yn y DU, dyw'r cynlluniau yma ddim ar waith yng Nghymru.

Efallai y bydd manwerthwyr yn hapus i werthu e-sgwter i rywun ond mae'n bosibl y bydd yr heddlu yn ei atafaelu os bydd y person dan sylw'n ei ddefnyddio mewn man cyhoeddus.

Mae ffilmiau ynghylch e-feiciau ac e-sgwteri ar gael nawr i chi eu gwylio ar sianel YouTube Diogelwch Ffyrdd Cymru yn Gymraeg a Saesneg.

RHONDDA CYNON TAF

ADNODDAU

Cliciwch ar y dolenni isod i weld adnoddau diogelwch y ffyrdd defnyddiol, neu eu lawrlwytho.

ADNODDAU: THINK! ROAD SAFETY

3-6 mlwydd oed

Ffilm Crossing Roads: Kids Know Best

7-12 mlwydd oed

Ffilm First Journeys

Ffilm Expect the Unexpected

13-16 mlwydd oed

Ffilm See Think Speak

Ffilm It's Cool, It's Not Cool

ADNODDAU: DIOGELWCH FFYRDD CYMRU

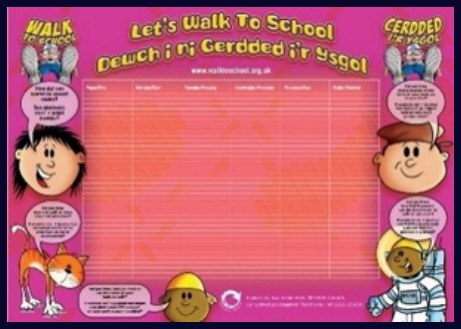
Llyfryn Beicio'n Gall



Taflen Helmed Feicio



Poster Cerdded i'r Ysgol



Taflen Teithio Llesol i'r Ysgol



Mae'n hanfodol bod unrhyw un sy'n defnyddio'r ffyrdd yn darllen Rheolau'r Ffordd Fawr. Er mwyn gweld Rheolau'r Ffordd Fawr cliciwch yma.

RHONDDA CYNON TAF



ACTIVE SCHOOL TRAVEL TOOLKIT

Road Safety Unit
01443 494785
roadsafety@rctcbc.gov.uk

RHONDDA CYNON TAF

Walking, wheeling or cycling to school is good for the environment and good for our health. It also gives us the opportunity, as children or adults, to meet friends on the way.

It may not always be possible for the whole journey to be completed using active travel, but even the last 5 or 10 minutes can make a difference.

However we choose to travel, it should be an enjoyable experience but we need to stay as safe as possible.

As a parent or carer, it is vital that we set a good example going to and from school as children notice everything!

Follow our tips to make the journey fun for all.

BE BRIGHT, BE SEEN

Day or night, it is important to be able to see other road users and for them to see us. When the clocks go back in October it could be dark going to or from school, so make yourself visible to other road users.

Wear fluorescent or light-coloured clothing during poor daylight conditions and at dusk.



Wear or carry something reflective at night such as footwear, armbands, a waistcoat or jacket.

These can be seen up to three times as far away by drivers or riders using headlights compared to non-reflective materials.

That is why our dedicated School Crossing Patrols are always so easy to spot - even on cold, gloomy days!

RHONDDA CYNON TAF

WALKING

If there is a pavement or footpath, we should always use it.

If there is no pavement, keep to the right-hand side of the road facing oncoming traffic, and be prepared to walk in single file.

If we are walking with young children, keep between them and any traffic, holding their hands.



GREEN CROSS CODE

Find a safe place to cross;

↓

Stop just before we get to the kerb;

↓

Look all around for traffic and listen;

↓

If traffic is coming, let is pass;

↓

When it is safe, go straight across the road - but do not run.

PEDESTRIAN CROSSINGS

It can be safer for us to use a pedestrian crossing when one is available, even if we have to travel a little further to access it.

Check that traffic has stopped before starting to cross and always cross between the studs or road markings.

LEVEL CROSSINGS

Never cross or pass a stop line when the red lights show, when the alarm is sounding or the barriers are being lowered.

If there are no lights, alarms or barriers, stop, look both ways and listen before attempting to cross.

RHONDDA CYNON TAF

WHEELING

Wheeling to school can involve several different modes of transport, but scooters are a popular choice for many people.

Checking the scooter together before starting a journey is a great way to learn how to keep safe, for when an adult is no longer there.

The handlebars should be secure, with suitable grips and no sharp edges.

Check that the wheels spin freely and the wheel nuts are appropriately tightened.

The brake is often operated on the back wheel, using the heel to apply it, so check it is working correctly.

WHAT SHOULD WE WEAR?

When riding a scooter, to school or for leisure, it is advisable to wear:

A helmet;
+
Knee and elbow pads;
+
Clothing that makes us as visible as possible;
+
Sensible shoes - avoid riding barefoot or using flip flops.

WHERE SHOULD WE RIDE?



Use the pavement or footpath, never ride on the road.

Be aware of others sharing the same space, such as people using wheelchairs or mobility scooters, pedestrians and those with prams or pushchairs.

Slow down and be ready to stop.

RHONDDA CYNON TAF

CYCLING

Some basic checks can help keep us safe.

Check that the clothes we are wearing make us as visible as possible, are suitable for the weather conditions and will not get caught in the pedals.

Wearing a cycle helmet can reduce the risk of a serious injury. Check that it fits correctly, adjusting the straps and rear adjuster so that the helmet will be secure on our head but not cutting into the skin.

Avoid carrying things on the handlebars that may affect steering; we could consider using a rucksack or panniers instead.

If it is likely to get dark during the journey, we must make sure that we have working lights; white at the front and red at the rear.

'M' CHECK

How to make sure our bicycle is safe to ride.

Front tyre: is it correctly inflated and is there sufficient tread?

Front brake: when we push the bicycle forward, is the brake lever easy to reach and does it stop the bicycle?

Steering: are the handlebars secure and can we turn correctly?

Pedals and chain: do they turn as expected or are they rusty?

Seat: is it set at the appropriate height and securely fastened?



Back tyre: is it correctly inflated and is there sufficient tread?

Back brake: when we push the bicycle backwards, is the brake lever easy to reach and does it stop the bicycle?

For more tips on safe cycling, please click here.

RHONDDA CYNON TAF

E-BIKES/E-SCOOTERS

Some people may have innocently purchased an electric bicycle (e-bike) or an electric scooter (e-scooter), unaware that they could be breaking the law when riding it.

E-BIKES

We can only ride an e-bike if we are 14 years old or over and it must be an 'electrically assisted pedal cycle'. It is required to have a continuous rated power output of no more than 250 watts and must not be able to propel the bike when it is travelling at more than 15.5 miles per hour (mph).

E-SCOOTERS

It is illegal to ride a privately-owned e-scooter on public roads, pavements or cycle paths in Wales. The only place someone can legally ride an e-scooter is on private land with the landowner's permission.



We would like to see as many people as possible using active travel, particularly as the health benefits far outweigh travelling in a vehicle, but it is important to stay safe and legal.

Some people may selfishly ride an e-scooter on the pavement with little regard for the safety of others. People with sight or hearing loss, who cannot see or hear them approaching, are particularly at risk.

While rental e-scooter schemes operate in trial areas in some parts of the UK, these schemes are not running in Wales.

Retailers may be happy to sell someone an e-scooter but it could be seized by the police if they attempt to use it in a public place.

Information films about e-bikes and e-scooters are available to view on the Road Safety Wales YouTube channel in Welsh and English.

RHONDDA CYNON TAF

RESOURCES

Please click the links below to view or download some useful road safety resources.

THINK! ROAD SAFETY

3-6 years old

Crossing Roads: Kids Know Best

7-12 years old

First Journeys

Expect the Unexpected

13-16 years old

See Think Speak

It's Cool, It's Not Cool

ROAD SAFETY WALES

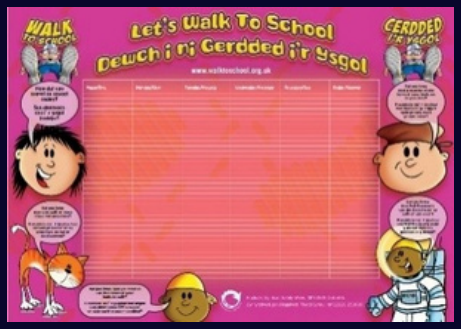
Cycle Smart Booklet



Cycle Helmet Leaflet



Walk to School Poster



Active Travel to School Leaflet



The Highway Code is essential reading for all road users. To view The Highway Code, please click here.

RHONDDA CYNON TAF