

Dilynwch Gôd Beicio'r Goedwig

Peidiwch ddibynnu ar eraill:

- fedrwch chi gyrraedd adre'n ddiogel?
- cario'r offer cywir a gwybod sut i'w ddefnyddio

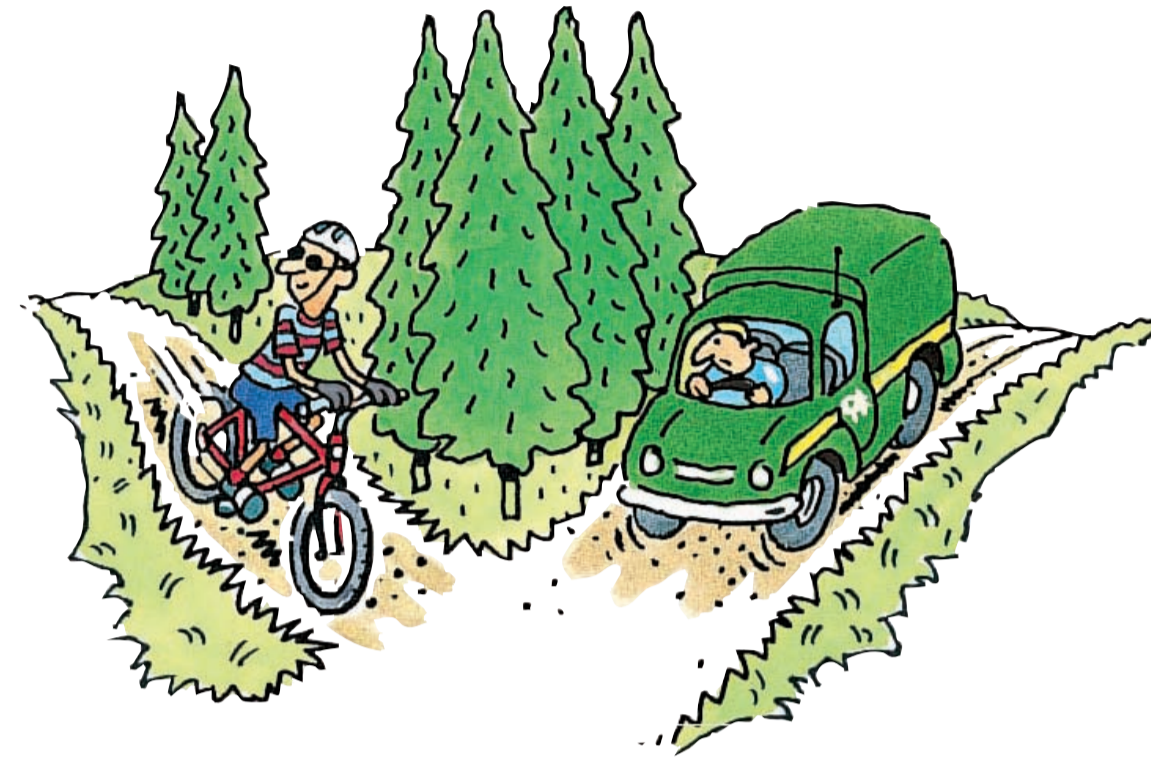
Er eich diogelwch:

- gwisgwch y wisg diogelwch cywir, ac yn enwedig helmed a menig beicio
- beiciwch o fewn eich gallu'n unig
- rhowch dro ar neidiau a sialensiau sydd o fewn eich gallu'n unig, cymerwch gipolwg arnynt yn gyntaf!
- hyfforddwch yn iawn **yn enwedig** ar gyfer llwybrau anodd a thechnegol

Ar ac oddi ar y ffordd:

- disgwylwch yr annisgwyl – gwylwch allan am ymwelwyr eraill
- er mwyn eich diogelwch ac eraill dilynwch yr arwyddion rhybudd ac unrhyw gyngor a gynnigir
- os fydd cerbyd yn llwytho coed **arhoswch** nes bod y gyrrwr yn gadael i chi fynd heibio'n ddiogel

Beiciwch yn ofalus
a dewch 'nôl yn fuan!



Always follow the Forest Cycle Code

Don't rely on others:

- can you get home safely?
- carry the right equipment and know how to use it

For your own safety:

- always wear the right safety clothing, at least a cycle helmet and gloves
- only cycle within your abilities
- only tackle jumps and other challenges if you are sure you can do them, have a look first!
- train properly **especially** for difficult and technical routes

On and off road:

- expect the unexpected - watch out for other visitors
- for your own and others' safety always follow warning signs and any advice you are given
- if a vehicle is loading timber **stop** and wait for the driver to let you pass safely

Cycle carefully
and please come back soon!