

Dilynwch Gôd Beicio'r Goedwig



Peidiwch â dibynnu ar eraill:

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

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 - gwyliwch allan am ymwelwyr eraill
- er mwyn eich diogelwch ac eraill dilynwch yr arwyddion rhybudd ac unrhyw gyngor a gynigir
- os bydd 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!**