

CYMRAEG | WELSH

1. Mewn argyfwng mewn ardal anhygyrch (dim ffyrdd hygyrch), ffoniwch 999.
2. Gofyn am 'Heddlu'
3. Yna gofynnwch am 'Achub Mynydd'
4. Rhowch eich holl fanylion parod am y digwyddiad - Eich lleoliad, faint yn y grŵp, anafiadau ac ati.
5. PEIDIWCH â newid eich safle nes bydd y tîm achub yn cysylltu â chi, oni bai eich bod mewn perygl ar unwaith.
6. Os oes rhaid i chi wneud galwad 999 arall, ailadroddwch y weithdrefn hon.

Gallwch hefyd ddefnyddio What3Words i ddod o hyd i'ch lleoliad:

<https://what3words.com/pretty.needed.chill>

CYNGOR AR WARTHEG AC ANIFEILIAID:

Edrychwch pan fyddwch chi'n cyrraedd ymyl y cae. A oes unrhyw wartheg yn y cae, unrhyw wartheg â lloi, ceffylau, neu ddefaid? Buchod â lloi sy'n achosi problemau mwyaf cyffredin i gerddwyr. Cadwch bellter da oddi wrth yr anifeiliaid. Os ydyn nhw ar y llwybr, yna rydych chi'n cael mynd oddi ar y llwybr i gerdded o'u cwrmpas. Os ydych ar dir mynediad agored, yna gallwch gerdded ar draws y cae i roi lle i'r anifeiliaid. Cerddwch yn gyflym ac yn dawel. Gall anifeiliaid mewn cae ddod atoch chi, yn enwedig grwpiau o wartheg a all fod yn eithaf brawychus. Os byddwch yn mynd i banig, neu'n rhedeg oddi wrthynt, efallai y byddant hefyd yn dechrau rhedeg. Peidiwch â mynd at unrhyw anifeiliaid, peidiwch â'u bwydo, na chyffwrdd â nhw. Bydd gan anifeiliaid fferm ddiet caeth, yn enwedig ceffylau, a gall eu bwydo fod yn ddrwg iddynt. Gadewch unrhyw gatiâu fel y dewch o hyd iddynt. Caewch unrhyw gatiâu yr ydych yn eu hagog, ac os oes unrhyw gatiâu ar agor, gadewch nhw felly.

CYNGOR O REOLAU'R Ffordd FAWR

Dylid defnyddio palmentydd a throedffyrdd (gan gynnwys unrhyw lwybr ar hyd ochr ffordd) os ydynt ar gael. Lle bo modd, dylid osgoi bod wrth ymyl y palmant gyda'ch cefn at y traffig. Os oes rhaid i chi gamu i'r ffordd, edrychwch i'r ddwy ffordd yn gyntaf. Byddwch yn ymwybodol o'ch amgylchedd bob amser ac osgoi tynnu sylw diangen. Dangoswch ofal a ystyriaeth ddyledus i eraill bob amser.

Os nad oes palmant, cadwch at ochr dde'r ffordd fel y gallwch weld traffig sy'n dod tuag atoch. Dylech gymryd gofal ychwanegol a bod yn barod i gerdded mewn rhes sengl, yn enwedig ar ffyrdd cul neu mewn golau gwael

Cadwch yn agos at ochr y ffordd.

Efallai y byddai'n fwy diogel croesi'r ffordd ymhell cyn tro miniog i'r dde fel bod gan draffig sy'n dod tuag atoch well siawns o'ch gweld. Croeswch yn ôl ar ôl y tro.

Helpwch ddefnyddwyr eraill y ffordd i'ch gweld chi. Gwisgwch neu gariwch rywbeth lliw golau, llachar neu fflwroleuol mewn amodau golau dydd gwael. Pan fydd hi'n dywyll, defnyddiwch ddeunyddiau adlewyrchol (e.e. bandiau braich, sashiau, gwasgodau, siacedi, esgidiau), y gall gyrwyr eu gweld gan ddefnyddio goleuadau pen hyd at dair gwaith mor bell i ffwrdd â deunyddiau nad ydynt yn adlewyrchol.

Dylai teithiau cerdded wedi'u trefnu sy'n cynnwys grwpiau mawr o bobl yn cerdded ar hyd ffordd ddefnyddio palmant os oes un ar gael; os nad oes un, dylent gadw i'r chwith. Dylid lleoli gwylwyr ym mlaen ac yn ôl y grŵp, a dylent wisgo dillad fflwroleuol yng ngolau dydd a dillad adlewyrchol yn y tywyllwch. Yn y nos, dylai'r gwylwyr o'ch blaen ddangos golau gwyn a'r un yn y cefn ddangos golau coch. Dylai pobl ar du allan grwpiau mawr hefyd gario goleuadau a gwisgo dillad adlewyrchol.

Ewch â'ch sbwriel gyda chi bob amser.