

1872



PRIFYSGOL

ABERYSTWYTH  
UNIVERSITY

# Llawlyfr Diogelwch Gyrwyr

Canllawiau i BOB gyrrwr

Hydref 2019





# Cynnwys

<b>Cyflwyniad</b> . . . . .	.5	Manwfro . . . . .	26
Diogelwch pawb . . . . .	.5	Tywydd gwael . . . . .	28
		Gyrru yn y nos . . . . .	33
<b>Cyn ichi fynd i mewn i'r cerbyd</b> . . . . .	.6	Pethau sy'n tynnu sylw . . . . .	35
Beth yw siwrnai yrru sy'n gysylltiedig â		Ail-lenwi a Chardiau Tanwydd . . . . .	36
gwaith? . . . . .	.6	Cerbyd yn Torri i Lawr. . . . .	38
Asesiadau Risg . . . . .	.7	Gweithdrefn adrodd am ddigwyddiad/ damwain. . . . .	40
Gyrru i fannau diarffordd neu anarferol .	.7	Diogelwch Personol a Thrais . . . . .	42
Safonau gyrru disgwylidig. . . . .	.7	Parcio . . . . .	42
Awdurdod i yrru . . . . .	.8	Taliadau Parcio a Thollau. . . . .	43
Gyrru eich cerbyd eich hun ar deithiau		Nwyddau Peryglus. . . . .	43
busnes. . . . .	.9	Cerbydau sy'n symud yn araf . . . . .	44
Archebu car cronfa . . . . .	10	Awgrymiadau eco-yrru ddiogel . . . . .	44
Cerbydau trydan. . . . .	11	Teithiau hir sy'n golygu aros dros nos . . . . .	46
Cynllunio Siwrnai . . . . .	11	Gyrru a theithio dramor . . . . .	46
Ffitrwydd i yrru. . . . .	12	Gweithio ar eich pen eich hun. . . . .	47
Hyfforddiant . . . . .	14	Manylion cyswllt defnyddiol. . . . .	47
<b>Eich Cerbyd</b> . . . . .	15	Cynghorion ac Awgrymiadau . . . . .	48
Gwiriadau diogelwch cyn gyrru . . . . .	15	Wyddech chi? . . . . .	48
Adrodd am ddiffygion. . . . .	16	<b>Atodiad 1</b> . . . . .	52
<b>Wrth ichi Yrru</b> . . . . .	17	Ystyriaethau ychwanegol i yrwyr faniau . . . . .	52
Oriau gyrrwr . . . . .	17	Faniau sy'n deillio o geir . . . . .	55
Gwregys diogelwch . . . . .	19	<b>Atodiad 2</b> . . . . .	56
Tynnu Ôl-gerbyd . . . . .	20	Technegau Gyrru. . . . .	56
Rhesel ar ben y tô . . . . .	20	Technegau gyrru amddiffynnol . . . . .	56
Plant . . . . .	21	Rheolaeth: brecio, llywio, cyflymder ac ati. . . . .	57
Safle eistedd wrth yrru . . . . .	21	Manwfro . . . . .	60
Gwisgo cerdyn adnabod am eich gwddf. .	21	Cyffyrdd, gan gynnwys cylchfannau . . . . .	61
Systemau llywio â lloeren . . . . .	22	Ffyrdd gyda chyflymder uwch . . . . .	63
Ffonau symudol a dyfeisiau cyfathrebu		Goddiweddyd . . . . .	64
eraill . . . . .	23	Defnyddwyr ffordd bregus . . . . .	66
Ysmygu, bwyta ac yfed wrth yrru . . . . .	24		
Terfynau cyflymder . . . . .	25		
Gyrru ar y campws . . . . .	25		
Technoleg diogelwch gyrrwr			
yn y cerbyd . . . . .	26		



# Cyflwyniad

Mae'r llawlyfr hwn yn cynnig gwybodaeth ddefnyddiol i helpu i'ch cadw'n ddiogel ar y ffyrdd. Waeth pwy sy'n berchen ar y cerbyd, yn unol â'r gyfraith y gyrrwr sy'n gyfrifol amdano tra mae'n gyrru. Rhaid i'r gyrrwr fod â'r drwydded gywir a rhaid iddo sicrhau bod y cerbyd yn addas ar gyfer y ffordd, ei fod wedi'i drethu a'i yswirio a bod MOT ar gael ar ei gyfer. Mae'r llawlyfr hwn yn rhoi cyngor a gwybodaeth ymarferol ynghylch sut i'ch cadw chi eich hun, eich teithwyr a'ch cerbyd mor ddiogel â phosibl.

## POBL NAD YDYNT YN STAFF Y BRIFYSGOL A MYFYRWYR

Rhaid i unrhyw un nad ydynt yn staff y Brifysgol a myfyrwyr y caniateir iddynt yrru cerbyd y Brifysgol neu ddefnyddio eu cerbyd eu hunain ar daith sy'n gysylltiedig â gwaith y Brifysgol ddarllen y llawlyfr hwn a'i ystyried yn arfer gorau.

## DIOGELWCH PAWB

Mae'r cyngor sydd yn y llawlyfr hwn yn berthnasol i bob gyrrwr, ond mae rhai ystyriaethau arbennig yn berthnasol i yrwyr faniau a cherbydau arbenigol, a bydd sylw arbennig i'r rhain mewn adran unigol yn y llawlyfr hwn. Os ydych chi'n gyrru car yn unig, byddem yn argymhell eich bod yn dal yn darllen yr adrannau hyn gan y bydd yn eich helpu i werthfawrogi rhai o'r materion ychwanegol y mae'r gyrrwr hyn yn eu hwynebu.

Ceir llawlyfr pwrpasol i'r rheiny sy'n gyrru cerbydau arbenigol, megis y rhai ar ffermydd, neu gan dimau Cynnal Tiroedd ac IBERS. Mae disgwyl i chi ddarllen y llyfryn hwn ar y cyd â'r llawlyfr diogelwch i yrwyr cerbydau arbenigol. Gan fod cyfrifoldebau ychwanegol ynghlwm wrth yrru bws mini, darperir llawlyfr ar wahân i bob gyrrwr bws mini.

Dylid darllen y llawlyfr hwn ar y cyd â'r polisi diogelwch gyrrwr  
[www.aber.ac.uk/diogelwch-gyrrwyr](http://www.aber.ac.uk/diogelwch-gyrrwyr)

# Cyn ichi fynd i mewn i'r cerbyd

## BETH YW SIWRNAI YRRU SY'N GYSYLLTIEDIG Â GWAITH?

Disgrifir taith/siwrnai sy'n gysylltiedig â gwaith fel a ganlyn:

Mae'n bwysig bod pob gyrrwr yn deall bod unrhyw siwrnai mewn cerbyd waeth pwy sy'n berchen ar y cerbyd hwnnw nad yw'n siwrnai gymudo arferol i chi i'ch gweithle arferol ac adref yn cyfrif fel siwrnai yrru sy'n gysylltiedig â gwaith.

**Sylwer: Os byddwch yn torri ar draws eich siwrnai gymudo i'ch gweithle arferol neu eich siwrnai adref i fynd ar neges ar ran y Brifysgol, byddai'r daith gyfan yn cael ei hystyried yn gysylltiedig â gwaith. I bob pwrpas, pan fyddwch yn cychwyn ar siwrnai sy'n gysylltiedig â gwaith, ni fyddwch yn cymudo mwyach.**

Os nad oes gennych chi weithle arferol neu eich bod yn gwasanaethu sawl safle, cysylltwch â'r adran Adnoddau Dynol i gael cyngor. Mae angen i yrwyr fod yn ymwybodol mai at ddefnydd siwrneiau sy'n gysylltiedig â gwaith yn unig y mae cerbydau'r Brifysgol ac/neu gerbydau llog ac na chaniateir unrhyw ddefnydd personol.



# Aseidiadau Risg

Bydd angen aseiad risg ar gyfer pob taith sy'n gysylltiedig â gwaith. Gellir defnyddio aseiad risg cyffredinol, gan ei adolygu a'i ddiwygio at ddefnydd lleol.

Ceir rhagor o wybodaeth am aseidiadau risg, ynghyd â chyfleoedd hyfforddiant, ar y tudalennau gwe lechyd, Diogelwch ac Amgylchedd yn y fan yma.

## GYRRU I FANNAU DIARFFORDD NEU ANARFEROL

Dylai unrhyw deithiau sy'n gysylltiedig â gwaith ac y mae eu hasesiadau risg yn peri achos rhesymol i bryderu gael eu trafod â'r Adran lechyd, Diogelwch ac Amgylchedd cyn cychwyn ar y daith.

Efallai y bydd teithiau o'r fath yn mynd, er enghraifft, i fannau gwledig diarffordd, efallai na fydd modd rhagweld cyflwr y ffyrdd ac/neu efallai y bydd gyrwyr yn teithio ar eu pen eu hunain. Dylai synnwyr cyffredin fod yn drech ac ni ddylid cymryd risgiau diangen.

## SAFONAU GYRRU DISGWYLIEDIG

Rhaid i chi gofio, wrth yrru ar fusnes y Brifysgol, eich bod yn cynrychioli'r Brifysgol ac felly mae disgwyliad:

- Y byddwch bob amser yn gyrru yn unol â'r gyfraith a Rheolau'r Ffordd Fawr
- Y byddwch yn amyneddgar ac yn dangos cwrteisi i bob defnyddiwr ffordd
- Na fyddwch yn arddangos unrhyw ymddygiad, boed hynny ar lafar, trwy ystum neu'r ffordd rydych chi'n gyrru eich cerbyd, a fyddai'n cael ei ystyried gan y rhan fwyaf o bobl yn ymddygiad amhriodol ac annerbyniol

Mae'r ffyrdd y dyddiau hyn yn brysur ac yn orlawn ac rydym yn aml yn cystadlu am yr un lle a phawb eisiau symud yn eu blaenau. Mae'n anochel y bydd rhai sefyllfaoedd yn eich cythruddo neu efallai y bydd pobl eraill yn gwneud camgymeriadau, ond nid yw hyn byth yn esgus i ymddwyn yn afresymol neu'n ymosodol. Disgwylir i chi fod ag agwedd gydymdeimladol, dawel a maddeugar mewn sefyllfaoedd o'r fath.

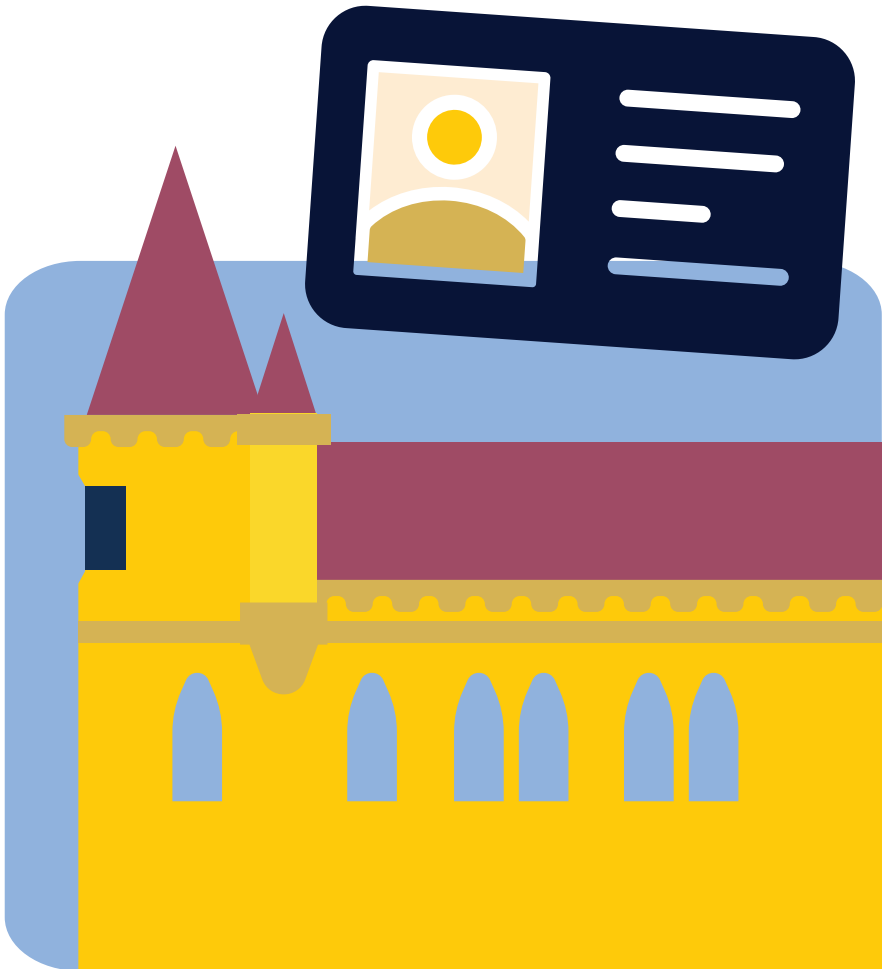
Os sylweddolwch eich bod wedi gwneud camgymeriad sy'n cythruddo eraill, disgwylir i chi beidio ag arddangos unrhyw ymddygiad ymosodol neu or-amddiffynnol yn seiliedig ar ymateb pobl eraill. Yn hytrach, dylech wneud eich gorau glas i aros yn ddigynnwrf a thawelu'r sefyllfa.

# Awdurdod i yrru

Cyn y gallwch yrru ar fusnes y Brifysgol mae'n rhaid i chi sicrhau eich bod wedi'ch awdurdodi i yrru; mae hyn yn berthnasol i bob aelod o staff ac i bobl nad ydynt yn staff y Brifysgol.

Mae'r broses hon yn gofyn i chi lenwi ffurflen gais gyrrwr awdurdodedig y Brifysgol a'i dychwelyd i adran Teithio a Fflyd y Brifysgol.

**PWYSIG - Ni ddylech fynd ar unrhyw siwrnai sy'n gysylltiedig â gwaith ac sy'n golygu gyrru, waeth pa mor fyr neu anaml, hyd nes eich bod yn Yrrwr Awdurdodedig.**





# Gyrru eich cerbyd eich hun ar deithiau busnes

Dylech ddefnyddio cerbyd llog neu gerbyd y Brifysgol pryd bynnag y bo modd. Mewn amgylchiadau eithriadol, mae'n bosibl y caniateir i chi ddefnyddio eich car eich hun, ond mae'n RHAID i chi:

- Lenwi ffurflen gais gyrrwr awdurdodedig, sydd ar gael o [www.aber.ac.uk/diogelwch-gyrrwyr](http://www.aber.ac.uk/diogelwch-gyrrwyr)
- Bod ag yswiriant sy'n cynnwys \*Defnydd Busnes

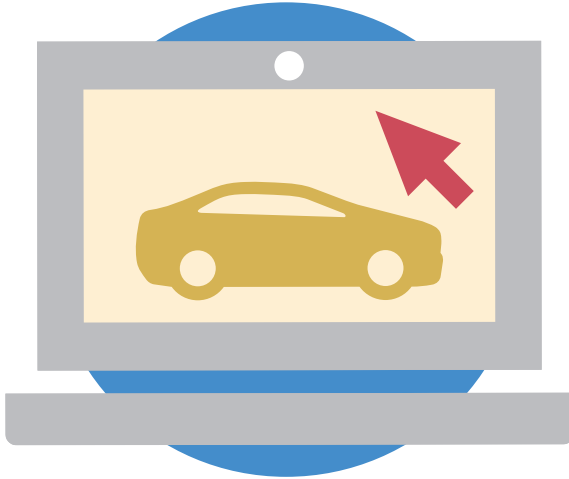
Ychwanegir yr holl ymgeiswyr llwyddiannus at y gofrestr am uchafswm o 12 mis. Bydd y data'n cael eu rheoli yn unol â datganiad GDPR Teithio a Ffloyd.

\*Yswiriant ar gyfer defnydd busnes - yn ddiodyn, bydd y rhan fwyaf o bolisiau yswiriant yn eich diogelu at ddibenion cymdeithasol a domestig ac ar gyfer cymudo i'ch gweithle arferol ac oddi yno. NI fydd yn rhoi yswiriant yn awtomatig i chi ar gyfer unrhyw deithiau busnes. Bydd yn rhaid i chi ofyn yn benodol am y math hwn o yswiriant. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd ychwanegu Defnydd Busnes yn codi eich premiwm yswiriant, ond fe ellid codi tâl gweinyddol os byddwch yn ychwanegu'r yswiriant hwn ar ôl i'ch polisi ddechrau.



**Pwysig - NI FYDDWCH wedi'ch yswirio oni bai fod gennych Ddefnydd Busnes wedi'i gynnwys yn eich polisi. Dylai hyn eich diogelu i ddefnyddio eich cerbyd eich hun ar fusnes eich cyflogwr.**

# Archebu car cronfa



Mae gan y Brifysgol fflyd fechan o geir cronfa sydd ar gael i'w defnyddio gan staff y Brifysgol yn unig. Fe'ch cynghorir i gynllunio ymhell o flaen llaw ac archebu car cronfa yn hytrach na defnyddio eich cerbyd eich hun ar gyfer taith fusnes, os oes cerbyd cronfa ar gael.

Os oes angen i chi archebu car o'r gronfa cerbydau, mae'n rhaid i chi yn gyntaf allu sicrhau ceidwad y gronfa bod gennych y caniatâd perthnasol - gweler yr adran uchod ynghylch 'Awdurdod i Yrru'.

Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau y gwneir y gwiriad diogelwch cyn teithio. Rhaid llenwi ffurflen wirio cyn pob siwrnai. Yna dylid rhoi'r ffurflen i geidwad y Gronfa Geir ar ôl cwblhau eich siwrnai, ar ôl ei diweddaru fel y bo'n briodol. Rhaid rhoi gwybod i geidwad y Gronfa Geir am unrhyw ddiffyg yn y cerbyd cyn ei ddefnyddio, neu cyn gynted ag y bo'n ymarferol.

Wrth wneud unrhyw wiriadau, dylech sicrhau bod y cerbyd wedi'i barcio mewn lleoliad diogel ac nad oes unrhyw debygolrwydd y bydd modd i'r injan gychwyn neu i'r cerbyd symud.

Ni chaniateir i chi fynd â cherbyd cronfa neu gerbyd llog adref oni bai eich bod yn dechrau mor gynnar / gorffen mor hwyr fel nad oes digon o amser i gasglu / dychwelyd y cerbyd i'r Brifysgol. Yn yr achos hwn, ni ddylech ddefnyddio'r cerbyd cronfa ar gyfer unrhyw siwrnai breifat; rhaid ei barcio mewn lleoliad diogel a chyfreithlon nes i'r siwrnai fusnes gychwyn neu hyd nes ei ddychwelyd i'r man lle'i cedwir.

Rhaid i chi ddychwelyd y cerbyd gyda thanc llawn o danwydd ac mewn cyflwr glân a thaclus, gan ei barcio yn yr ardal ddynodedig fel y bo'n berthnasol. Cyfeiriwch at yr adran ar ail-lenwi â thanwydd a chardiau tanwydd am ragor o wybodaeth ynghylch prynu tanwydd i'w ddefnyddio mewn car cronfa.

# Cerbydau trydan

Bydd y Brifysgol yn ystyried y defnydd o gerbydau trydan yn rhan o'r fflud a chaiff y llawlyfr hwn ei ddiweddarau yn unol â hynny ac fel y bo'n berthnasol.

Gyda phob taith sy'n defnyddio cerbyd trydan, sicrhewch fod

- y batri wedi'i wefru'n ddigonol ar gyfer y daith a
- bod ystod teithio a gofynion gwefru'r cerbyd wedi'u cynnwys mewn unrhyw gynlluniau teithio.

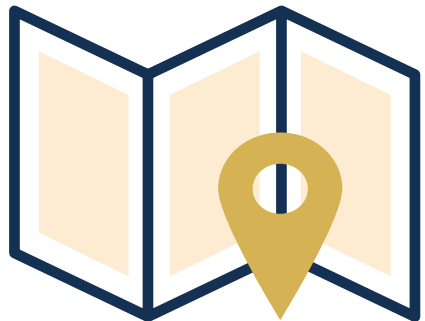
# Cynllunio Siwrnai

Dylid cynllunio pob taith; nid yw hyn yn golygu bod yn rhaid i chi gynllunio llwybr pob siwrnai yn fanwl, yn enwedig os ydych chi'n gwneud sawl siwrnai leol sy'n gyfarwydd i chi, ond mae'n golygu y dylech ystyried y canlynol:

- Ydych chi wedi cael digon o gwsg y noson cynt, ydych chi'n sâl, ydych chi ar unrhyw feddyginiaeth a allai eich gwneud yn gysglyd?
- Ceisiwch osgoi ardaloedd sydd â thagfeydd ar adegau prysur, yn enwedig o gwmpas ysgolion
- Lle bo modd, osgowch yrru pan fo'r tywydd yn wael

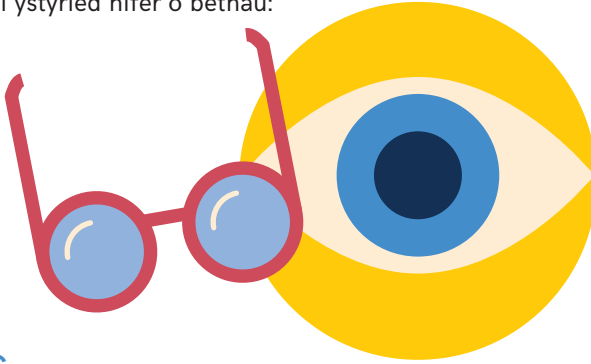
Ystyriaethau ychwanegol ar gyfer siwrnai hir:

- Cynlluniwch eich llwybr yn fanwl
- Defnyddiwch system lywio â lloeren/sat nav os oes gennych declyn, ond dylech bob amser gario atlas ffordd cyfoes gyda chi - gall technoleg fethu weithiau, ac mae hynny'n digwydd o dro i dro!
- Sicrhewch fod gennych ddigon o danwydd, digon o leiaf i fynd â chi i fan ail-lenwi addas
- Cynlluniwch i gymryd seibiannau rheolaidd, o leiaf 15 munud ym mhob cyfnod dwyawr o yrru



# Ffitrwydd i yrru

Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod yn ddigon ffit i yrru, a bydd hyn yn gofyn i chi ystyried nifer o bethau:



## GOLWG

Mewn golau dydd da, rhaid i chi fedru darllen plât rhif car o 20 metr (tua hyd pum car), neu o 20.5 metr ar gyfer yr hen fath o blatiau rhif.

Os oes angen i chi ddefnyddio sbectol neu lensys cyffwrdd i yrru, rhaid ichi eu gwisgo trwy gydol yr amser pan fyddwch yn gyrru. Mae'n drosedd peidio â gwneud hynny, a gallai olygu nad yw eich yswiriant car yn ddilys.

Mae'n syniad da cadw sbectol arall yn y cerbyd. Ewch i wirio eich golwg yn rheolaidd (bob dwy flynedd o leiaf, neu'n fwy aml os yw eich optegydd yn argymhell hynny).

## ALCOHOL

Ni ddylech fyth yrru na defnyddio offer neu beiriannau tra byddwch dan ddylanwad alcohol. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn derbyn ei bod yn beryglus ac yn gymdeithasol annerbyniol i yfed a gyrru, ond mae llawer o yrwyr yn torri'r gyfraith y bore wedyn. Mae hyn yn debygol o fod o ganlyniad i beidio â deall sawl uned o alcohol a yfwyd ganddynt y noson cynt, sy'n golygu bod alcohol yn dal i fod yn bresennol y diwrnod wedyn.

Nid oes modd i chi fyth gyfrifo sawl uned o alcohol fyddai'n eich gosod dros y terfyn felly'r cyngor mwyaf diogel yw na ddylech geisio gwneud hynny. Fodd bynnag, dylech fod yn ymwybodol o rai pethau am alcohol:

- Mae alcohol yn amharu ar eich crebwyll, gan wneud gyrrwyr yn rhy hyderus ac yn fwy tebygol o gymryd risgiau
- Mae'n arafu eich ymateb, yn cynyddu pellteroedd stopio, yn effeithio ar yr ymdeimlad o gyflymder a phellter
- Gallai hyd yn oed ychydig iawn o alcohol, yn llawer is na'r terfyn cyfreithlon, effeithio ar eich gallu i yrru'n ddiogel

Am ragor o wybodaeth, gweler y ddolen isod:

[www.aber.ac.uk/cy/hr/policy-and-procedure/drugs-alcohol/](http://www.aber.ac.uk/cy/hr/policy-and-procedure/drugs-alcohol/)

## CAEL GWARED AR ALCOHOL

Dim ond un ffordd sicr sydd yna i gael gwared ar alcohol, sef amser. Waeth faint o ddiodydd caffeine a yfych, ni fyddant yn eich sobri oherwydd ni all eich corff gael gwared ar fwy nag un uned o alcohol yr awr, felly byddwch yn ymwybodol o'r hyn yr ydych yn ei yfed os bydd angen i chi yrru'r diwrnod canlynol.

## CYFFURIAU A MEDDYGINIAETHAU

Mae'n anghyfreithlon ac yn beryglus gyrru os nad ydych yn ffit i wneud hynny yn sgil cyffuriau neu feddyginiaethau. Gallant effeithio ar eich sgiliau gwneud penderfyniadau a'ch sgiliau gyrru, yn ogystal â'ch cyflwr a'ch ymddygiad corfforol a meddyliol, ac maent yn cynyddu'n sylweddol eich risg o gael damwain. Yr un yw'r cosbau â'r gosb ar gyfer yfed a gyrru.

Mae hefyd yn anghyfreithlon yng Nghymru a Lloegr i yrru â rhai cyffuriau (megis cannabis a chocên) yn y corff uwchlaw lefel benodol (byddai ychydig iawn, iawn o'r cyffuriau hyn yn golygu bod person yn uwch na'r trothwy cyfreithlon) neu â rhai cyffuriau presgripsiwn uwchlaw lefel benodol. Mae'r terfynau ar gyfer meddyginiaethau presgripsiwn yn uwch na'r dosys a ragnodir fel arfer, felly ni ddylai rhywun sy'n cymryd meddyginiaeth dan gyngor meddyg fod uwchlaw'r trothwy. Fodd bynnag, rhaid iddynt fod yn ffit i yrru o hyd, felly dylai unrhyw un sy'n cymryd meddyginiaeth siarad â'u meddyg, eu fferylllydd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn gyrru.

Holwch eich meddyg teulu neu eich fferylllydd a yw unrhyw feddyginiaethau dros y cownter neu bresgripsiwn yr ydych yn eu cymryd yn debygol o effeithio ar eich gyrru (trwy achosi i chi deimlo'n gysglyd, er enghraifft). Os ydynt, gofynnwch am gyffur amgen nad yw'n gwneud hynny, neu peidiwch â gyrru. Dylech bob amser edrych ar label meddyginiaethau ac ar y daflen wybodaeth i gleifion am unrhyw rybuddion, ac os yw'n dweud y gallant achosi sgil-ffeithiau penodol, cymerwch yn ganiataol y byddant yn gwneud hynny.



## CYFLYRAU MEDDYGOL HYSBYSADWY Y DVLA

Yn ôl cyfraith traffig mae'n rhaid i chi hysbysu'r DVLA os ydych yn dioddef o unrhyw gyflwr meddygol a allai effeithio ar eich gyrru. Eich cyfrifoldeb chi yw holi eich meddyg teulu a yw unrhyw un o'ch cyflyrau meddygol yn cael eu hystyried yn 'hysbysadwy'.

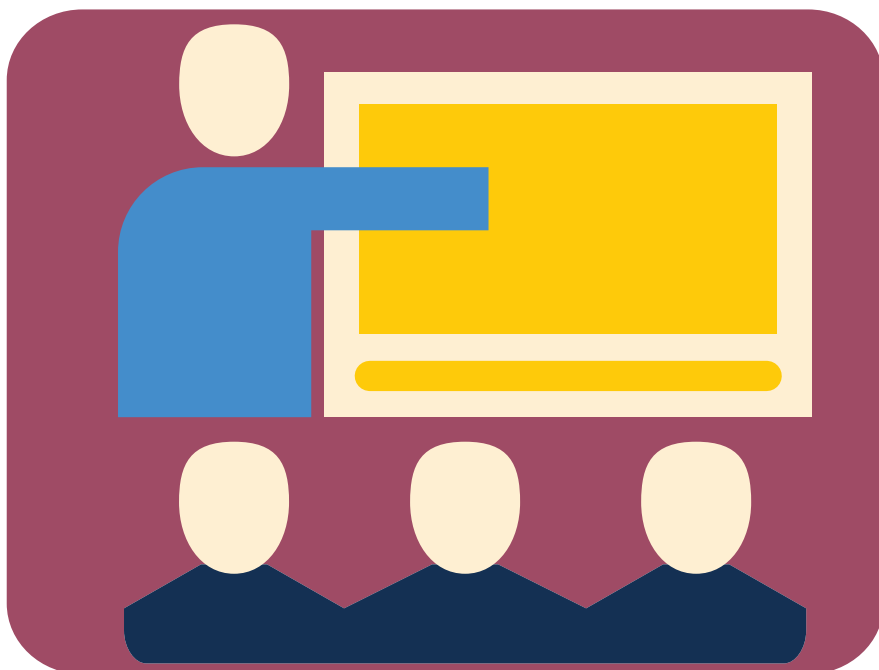
Gallwch gael gwybodaeth fanwl drwy fynd i wefan swyddogol y Llywodraeth: [www.gov.uk/driving-medical-conditions](http://www.gov.uk/driving-medical-conditions)

Mae'r Brifysgol yn parchu eich preifatrwydd; fodd bynnag, mae ganddi ddyletswydd gofal am eich diogelwch yn y gwaith. Am y rheswm hwn, rhaid i chi roi gwybod i'ch Rheolwr Llinell os ydych yn dioddef o unrhyw gyflwr meddygol a allai effeithio ar eich gallu i yrru'n ddiogel.

## Hyfforddiant

Gan ddibynnu ar eich rôl ac/neu'r cerbyd yr ydych yn ei yrru ar gyfer eich gwaith, mae'n bosibl y bydd gofyn ichi gael asesiad risg i yrwyr a dadansoddiad o'ch anghenion hyfforddiant, ac wedi hynny bydd hyfforddiant priodol yn cael ei drefnu.

Mae rhai rolau yn golygu bod angen i yrwyr fod wedi eu hachredu i yrru cerbydau penodol. Gall eich Rheolwr Llinell eich cynghori ynghylch a yw hyn yn effeithio arnoch chi, mewn ymgynghoriad â'r tîm Teithio a Fflyd.



# Eich Cerbyd

## GWIRIADAU DIOGELWCH CYN GYRRU

Mae'n bwysig iawn deall, pwy bynnag sy'n berchen ar y cerbyd, mai chi sy'n gyfrifol amdano yn ôl y gyfraith os byddwch yn mynd ag ef ar briffordd gyhoeddus. Mae hyn yn golygu, os oes nam ar y cerbyd a bod hynny'n torri'r gyfraith, mai CHI fydd yn cael eich cyhuddo am y drosedd, chi fydd yn gorfod talu unrhyw ddirwy ac mae'n bosibl y rhoddir ardystiadau ar eich trwydded yrru.

Yn ogystal â'ch diogelu chi rhag y sefyllfa uchod, mae angen i chi sicrhau eich bod yn cymryd cyfrifoldeb am gerbyd diogel sy'n cydymffurfio â'r gyfraith, felly dylech bob amser gerdded o gwmpas y cerbyd ac edrych o dan y bonet i wirio bod popeth yn iawn cyn gyrru cerbyd am y tro cyntaf. Gwnewch hyn bob dydd, yn enwedig os oes rhywun arall wedi gyrru'r cerbyd o'ch blaen chi.

Mae'r arfer hwn yn orfodol gan y Brifysgol ac mae'n darparu ffurflen wirio safonol cyn gyrru y mae'n rhaid ei chwblhau cyn teithio.

Gweler y ddolen isod ar gyfer y ffurflenni gwirio diogelwch cerbydau cyn gyrru: [www.aber.ac.uk/cy/hse/proc-prac/vehicle-inspection-sheets/](http://www.aber.ac.uk/cy/hse/proc-prac/vehicle-inspection-sheets/)

Dylai rheolwyr llinell wirio cerbydau ar hap o bryd i'w gilydd, o leiaf unwaith y mis fel arfer, a dylai hynny gynnwys adolygu cofnodion gwiriadau gyrrwyr unigol er mwyn sicrhau eu bod yn bodoli ar gyfer pob taith a bod unrhyw faterion wedi'u datrys yn ddi-oed, a hynny'n gydnaws â lefel y risg.

Dylai'r adran sy'n gyfrifol am y cerbyd gadw gafael ar y ffurflenni gwirio cerbydau ar hap, a dylid cadw'r cofnodion hyn trwy gydol cyfnod perchnogaeth y cerbyd.



# Adrodd am ddiffygion

Rhaid i chi roi gwybod am unrhyw ddiffygion yn y cerbyd neu ddifrod y sylwyd arno ar ffurflen gwirio cerbydau'r Brifysgol cyn gyrru. Os ceir diffyg neu ddifrod, y gyrrwr sy'n gyfrifol am bennu a yw'r cerbyd yn addas ar gyfer y ffordd a chymryd cyfrifoldeb am y penderfyniad ynghylch a ddylid gyrru'r cerbyd ai peidio.

Mae'r Brifysgol yn mynnu na ddylai gyrrwyr fyth yrru cerbyd yr ystyrir ei fod yn beryglus neu nad yw'n cydymffurfio â'r gyfraith, ac mae hyn yn cynnwys eich cerbyd eich hun.





# Wrth ichi Yrru

## Oriau gyrwyr

Dywedir yn aml bod blinder yn ffactor cyffredin mewn nifer o ddamweiniau. Gan dybio y bydd cyfanswm hyd y diwrnod gwaith yn un o'r ffactorau arwyddocaol wrth bennu hyd/ pellter unrhyw daith yr ydych yn ei chynllunio, rydym yn argymhell yn gryf y dylid cadw at y cyfyngiadau canlynol:

	TERFYN	NODIADAU
Gyrru dyddiol	Uchafswm o 10 awr	Mae hyn yn cyfeirio at gyfnod o 24 awr o hanner nos i hanner nos, ac mae'n cyfeirio at yr amser a dreulir yn gyrru. Nid yw gyrru eich cerbyd eich hun i'ch man gwaith ac oddi yno yn cael ei gynnwys, ond dylid ei ystyried.
Dylet-swyddau dyddiol	Uchafswm o 11 awr	Dyletswyddau dyddiol yw cyfanswm yr holl amser a dreulir yn gweithio, gan gynnwys tasgau gyrru sydd ynghlwm â hynny. Ar gyfer dyletswyddau dyddiol sy'n fwy nag 11 awr, dylech drafod â'ch rheolwr llinell sut y bydd unrhyw risg sy'n gysylltiedig â'r cyfnodau estynedig yn cael ei lliniaru cyn cyflawni'r dyletswyddau hynny. Mewn amgylchiadau o'r fath, rydym yn argymhell eich bod yn cwblhau asesiad risg a fydd yn ystyried dewisiadau amgen hyfyw.
Gyrru parhaus	Uchafswm o 2 awr	Os nad oes modd stopio ar yr union adeg honno, dylech agor ffenestr er mwyn cael awyr iach a stopio cyn gynted â'i bod yn ddiogel ac yn gyfreithlon ichi wneud hynny.
Cyfnod o seibiant	Isafswm o 15 munud	Byddwch yn gallu canolbwyntio'n llawer gwell os cynlluniwch eich taith â seibiannau rheolaidd i chi gael gorffwys a chael rhywbeth i'w fwyta/yfed.
Cyfnod dyddiol o orffwys	Isafswm o 11 awr	Rhaid cael cyfnod fel hyn rhwng dau ddiwrnod gwaith, ond gellir ei leihau i 8.5 awr unwaith yn unig o fewn unrhyw wythnos waith.

Sylwch fod yr oriau a nodir uchod wedi'u cyfyngu i yrru yn unig, ond dylid rhoi'r ystyriaeth ddyledus i unrhyw weithgareddau ychwanegol y gall gyrwyr ymwneud â hwy yn rhan o'u dyletswyddau yn ystod y cyfnod dan sylw.

Er enghraifft, pe byddai unigolyn yn gyrru am sawl awr, a bod gofyn iddo wedyn gymryd rhan mewn gweithgaredd neu gyfarfod am sawl awr, ac yna bod yn rhaid iddo wneud cyfnod estynedig arall o yrru, dylid ystyried amrywiaeth o opsiynau addas i leihau'r risg i lefel resymol, megis rhannu'r gyrru â chyd-weithiwr arall, neu ystyried a fyddai aros dros nos yn fwy addas. Ceir canllawiau ar lenwi Asesiadau Risg ar y tudalennau gwe lechyd, Diogelwch ac Amgylchedd neu gan dîm yr adran honno.

Ni ddylai unrhyw oedi sylweddol ac nad oes modd ei osgoi e.e. traffig ar draffyrdd ac/neu wyriadau traffig gyfyngu ar y gallu i gwblhau'r daith cyhyd â bod y gyrrwr yn ystyried ei bod hi'n ddiogel dal ati i yrru.

Os yw eich taith yn un hir, neu os yw'n cynnwys gyrru ar draffyrdd neu mewn ardaloedd hynod o ddiaffordd, dylech ystyried

- mynd ag ail oedolyn/gyrrwr
- cynllunio llwybr ac amserlen yrru, a chytuno arnynt â'ch rheolwr llinell

Pan fydd taith yn mynd y tu hwnt i'ch oriau gwaith arferol, dylech drafod y trefniadau ar gyfer unrhyw oriau ychwanegol a weithir o ganlyniad i orfod gyrru fel rhan o'ch rôl gyda'ch Pennaeth Adran, cyn y daith, p'un a yw hyn yn amser o'r gwaith yn lle tâl neu Goramser.

Ymhob achos, mae'n ofynnol i yrwyr ddilyn y Gyfarwyddeb Amser Gweithio.

## RHEOLIADAU AMSER GWEITHIO:

Bwriedir i'r canlynol fod yn grynoded defnyddiol ond pe bai angen cyngor penodol, cysylltwch â'r Adran lechyd, Diogelwch a'r Amgylchedd a / neu'r Adnoddau Dynol.

Ni allwch weithio mwy na 48 awr yr wythnos ar gyfartaledd, ar gyfartaledd dros gyfnod 'cyfeirio' o 17 wythnos. Golyga hyn y gallwch weithio mwy na 48 awr yr wythnos, cyn belled â bod y cyfartaledd dros 17 wythnos yn llai na 48 awr yr wythnos.

Yn gyffredinol mae gan weithiwr hawl i:

- seibiant o 20 munud o leiaf os byddant yn gweithio mwy na chwe awr;
- 11 awr ddi-dor o orffwys mewn unrhyw gyfnod o 24 awr
- Un diwrnod i ffwrdd bob wythnos neu ddau ddiwrnod i ffwrdd yn olynol mewn pythefnos
- Cyfyngiad ar oriau gwaith arferol gweithiwr nos i wyth awr ar gyfartaledd mewn unrhyw gyfnod o 24 awr.

Mae wythnos waith yn cynnwys:

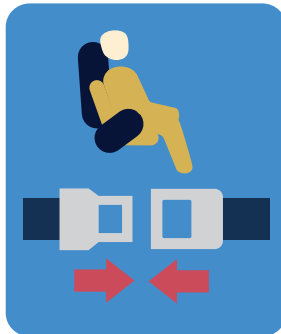
- hyfforddiant cysylltiedig â swydd
- amser a dreulir yn teithio os ydych chi'n teithio fel rhan o'ch swydd, ee cynrychiolydd gwerthu
- cinio gweithio, ee cinio busnes
- treulio amser yn gweithio dramor
- goramser gyda thâl
- goramser di-dâl y gofynnir ichi ei wneud
- amser a dreulir ar alwad yn y gweithle
- unrhyw amser sy'n cael ei drin fel 'amser gweithio' o dan gontract
- teithio rhwng y cartref a'r gwaith ar ddechrau a diwedd y diwrnod gwaith (os nad oes gennych weithle sefydlog)

Nid yw wythnos waith yn cynnwys:

- amser rydych chi'n ei dreulio ar alwad i ffwrdd o'r gweithle
- egwyl pan na wneir unrhyw waith, ee egwyl ginio
- teithio y tu allan i oriau gwaith arferol
- goramser di-dâl rydych chi wedi gwirfoddoli amdano, ee aros yn hwyr i orffen rhywbeth
- gwyliau â thâl neu heb dâl
- teithio i'r gwaith ac yn ôl (os oes gennych weithle sefydlog)

## Gwregys diogelwch

Rhaid gwisgo gwregysau diogelwch ym mhob cerbyd lle mae gwregysau ar gael. Rhaid i unrhyw anifeiliaid sy'n cael eu cludo mewn cerbyd gael eu diogelu mewn modd priodol yn unol â rheol 57 Rheolau'r Ffordd Fawr.



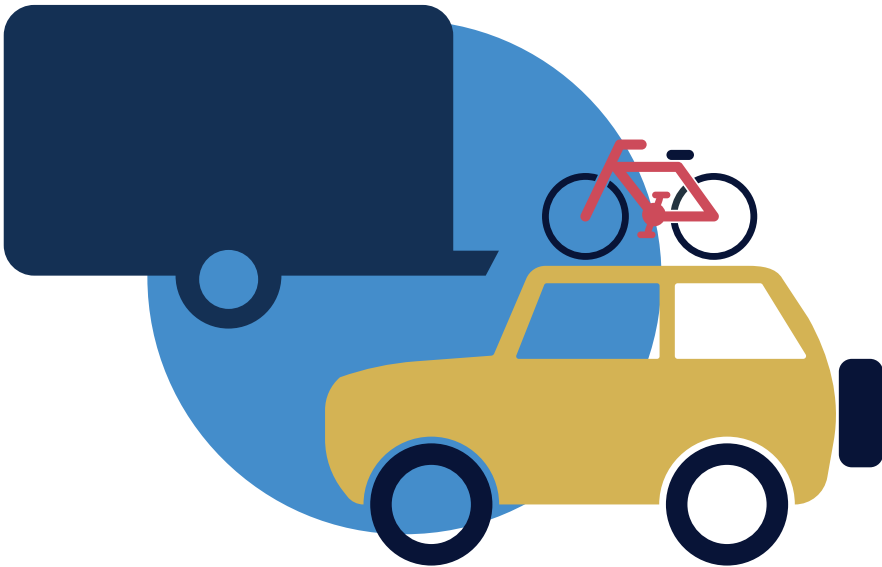
# Tynnu Ôl-gerbyd

Ni ddylech ddefnyddio ôl-gerbyd oni bai bod gennych yr hawl gywir ar eich trwydded a'ch bod wedi'ch awdurdodi gan y Brifysgol i wneud hynny, a'ch bod wedi eich hyfforddi i yrru gydag un.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod sut i gysylltu'r ôl-gerbyd, gan gynnwys y cysylltiadau trydanol. Sicrhewch nad yw'n cael ei orlwytho a bod pwysau unrhyw lwyth yn cael ei ddosbarthu'n gytbwys a'i orchuddio'n ddiogel. Mae ceir sy'n tynnu ôl-gerbydau yn gorfod mynd ar gyflymder is ac ni allant ddefnyddio'r lôn allanol ar draffyrdd sydd â thair lôn neu ragor.

I gael gwybodaeth fanwl ynghylch tynnu ôl-gerbydau a'r gyfraith, ewch i: [www.gov.uk/towing-rules](http://www.gov.uk/towing-rules)

Rhaid i chi hefyd ddarllen polisi'r Brifysgol ar dynnu ôl-gerbydau.



## Rhesel ar ben y to

Dim ond pan nad oes unrhyw fath arall o gludiant ar gael a phan na cheir unrhyw ddulliau amgen addas, heblaw am beidio â chario'r llwyth, y dylid defnyddio rhesel ar ben to cerbyd. Rhaid cynnal asesiad risg ym mhob achos. Wrth yrru, cofiwch ystyried sut mae'r pwysau ychwanegol yn effeithio ar drin a stopio'r cerbyd. Tynnwch unrhyw resel o ben y to pan na chânt eu defnyddio gan y bydd y cerbyd yn defnyddio mwy o danwydd os cânt eu gadael yn sownd wrth y to.

# Plant

Ac eithrio'r cyfeiriadau yn llawlyfr y Brifysgol ar yrru bysys mini (canllawiau arfer gorau), ni chaniateir cludo plant fel teithwyr mewn unrhyw gerbyd Prifysgol na cherbyd llog gan nad yw hyn, fel arfer, yn cael ei gwmpasu gan bolisiau yswiriant y Brifysgol.

## Safle eistedd wrth yrru

Dylech allu gweld a chyrraedd yr holl offer rheoli yn gyfforddus. Mae'n hanfodol eich bod yn gallu gweld yn dda o'ch cwrpas i bob cyfeiriad, heb unrhyw rwystr.

Gwiriwch nad yw eich gallu i weld yn cael ei rwystro gan wrthrychau megis sticeri neu ddyfeisiau megis systemau llywio â lloeren/sat nav, ac nad yw'r teclynau hynny yn cael eu gosod mewn manau lle gallent gael eu taro a'u taflu ymlaen gan fag aer. Edrychwch ar y panel o'ch blaen wrth gychwyn y car, a gwirio pa oleuadau sy'n cynnwys ac yna'n diffodd.

Os nad ydych yn gyfarwydd â'r cerbyd, gwiriwch y llawlyfr fel eich bod yn gwybod beth mae'r gwahanol oleuadau yn ei olygu, lle mae'r gwahanol offer rheoli a sut i'w defnyddio.

Yn olaf, ystyriwch a yw'r cerbyd yn addas ar gyfer y dasg - er enghraifft:

- Os ydych yn cludo teithwyr, a oes gwregys ar gyfer pawb yn unigol?
- Os ydych yn cario llwyth trwm neu anifail, a allwch ei rwymo fel ei fod yn ddiogel?

## Gwisgo cerdyn adnabod am eich gwddf

Rhybuddir gyrwyr ac/neu deithwyr i beidio â gwisgo laniard am eu gwddf i ddal cerdyn adnabod tra byddant yn gyrru neu'n teithio mewn cerbydau rhag ofn y bydd hynny'n peri niwed os bydd bag aer yn agor. Dylech fod yn ymwybodol, mewn rhai damweiniau traffig perthnasol ledled y DU, bod gwisgo laniard wedi gwaethygu difrifoldeb yr anafiadau a gafwyd. Er bod y math yma o ddamwain yn ymddangos yn annhebygol o bosibl, mae'r Brifysgol yn gobeithio, trwy godi ymwybyddiaeth o'r risg bosibl, y bydd y sawl sy'n gwisgo laniard yn rheolaidd at ddibenion gwaith yn ei dynnu cyn teithio mewn cerbyd.

# Systemau llywio â lloeren

Mae'n beth cyffredin iawn bellach i yrwyr ddefnyddio systemau llywio â lloeren neu *sat nav*. Gallant, o'u defnyddio'n iawn, wneud y gyrru'n fwy diogel ac yn rhwyddach, ond gallant hefyd gynyddu'r risg (e.e. trwy dynnu eich sylw) os na chânt eu defnyddio'n iawn.

Pan ddefnyddir systemau tebyg i'r rhain, rhaid cofio'r canlynol:

- Peidiwch â gosod unrhyw ddyfais a osodir ar y sgrin flaen mewn man a fyddai'n eich atal rhag gweld yn iawn
- Dewiswch y lleoliad yr ydych yn teithio iddo yn y system cyn dechrau ar eich taith. Os oes angen ichi wneud addasiadau neu fewnbynnu gwybodaeth newydd, dim ond pan fyddwch wedi stopio'r cerbyd mewn man diogel y dylech wneud hynny.
- Cynlliwch eich taith trwy gyfrwng eich asesiad risg gan ddefnyddio dull addas o ganfod eich llwybr, ac ewch ag atlas ffordd cyfoes yn eich cerbyd rhag ofn i'r dechnoleg fethu ac ar gyfer teithiau hir neu anghyfarwydd
- Dylech bob amser farnu drosoch chi eich hun a ddylid dilyn unrhyw gyfarwyddyd a roddir gan y ddyfais; er enghraifft, efallai na fydd rhai systemau'n cydnabod strydoedd unffordd neu 'Dim Mynediad'
- Ceisiwch gofio diweddarau eich cronfa ddata o fapiau
- Byddwch yn ofalus wrth ddefnyddio'r 'llwybr byrraf', gan y gallai'r system fynd â chi ar hyd ffordd cul iawn



# Ffonau symudol a dyfeisiau cyfathrebu eraill

Fe'ch cynghorir i sicrhau bod gennych fodd i alw am gymorth pan fyddwch ar daith sy'n gysylltiedig â gwaith; gallai hyn fod naill ai'n ffôn symudol neu'r radio. Rhaid cadw at y rheolau canlynol bob amser:

- Dim ond fel y caniateir gan y gyfraith y dylech wneud neu dderbyn galwadau - mae hyn yn golygu, pan fyddwch ar briffyrdd cyhoeddus, na ddylech wneud na derbyn galwad trwy ddyfais wedi'i dal yn y llaw (ffôn symudol neu radio), oni bai fod yn rhaid i chi roi gwybod am argyfwng ac nad yw stopio'n bosibl
- Rhaid i chi beidio â gyrru neges destun neu fynd i mewn i unrhyw ap ar ffôn clyfar wrth yrru. Mae hyn yn cynnwys defnyddio unrhyw dechnoleg sgrin gyffwrdd yn y cerbyd sy'n cysylltu'r ffôn â'ch cerbyd
- Dylech bob amser stopio mewn lle diogel a chyfleus i wneud neu dderbyn galwad ffôn/radio. Sicrhewch nad ydych yn peri anghyfleustra i unrhyw ddefnyddwyr eraill ar y ffordd yn sgil eich dewis o leoliad i stopio
- Fe'ch cynghorir i beidio â chymryd rhan mewn unrhyw sgwrs ar ffôn symudol gan ddefnyddio offer dim-dwylo tra byddwch yn gyrru oni bai bod hynny'n gwbl angenrheidiol, a rhaid ichi fod â rheolaeth ar eich cerbyd bob amser. Mae gan yr heddlu yr hawl i'ch stopio os teimlant fod defnyddio ffôn symudol wrth yrru wedi tynnu eich sylw, hyd yn oed os ydych yn defnyddio offer dim-dwylo.
- Fe'ch atgoffir mai'r gosb am ddefnyddio ffôn neu ddyfais cyfathrebu â llaw arall wrth yrru yw dirwy o £200 ac ychwanegu pwyntiau posibl at eich trwydded. Chi fydd yn gyfrifol am dalu'r ddirwy hon, yn ogystal ag unrhyw gamau unioni ychwanegol sydd ar gael i'r Brifysgol yn unol â'i gweithdrefnau disgyblu.



# Ysmygu, bwyta ac yfed wrth yrru

Mae ysmygu yng ngherbydau'r Brifysgol wedi'i wahardd. Mae holl gerbydau'r Brifysgol yn arddangos arwydd dim ysmygu.

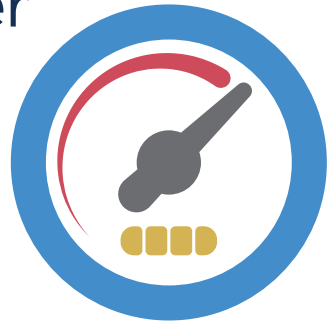
Hyd yn oed wrth ddefnyddio eich cerbyd eich hun, mae'r Brifysgol yn argymhell yn gryf na ddylai gyrwyr ysmygu wrth yrru yn ystod siwrnai sy'n gysylltiedig â gwaith, yn enwedig pan fydd cyd-weithwr yn cadw cwmni ichi.

Rhaid i chi gadw rheolaeth briodol ar eich cerbyd bob amser, felly mae bwyta neu yfed wrth yrru wedi'i wahardd. Dylech amserlennu egwyl i fwyta yn rhan o'ch taith a chyfeirio at reol 148 Rheolau'r Ffordd Fawr..





# Terfynau cyflymder



Dylech bob amser aros o fewn terfynau cyflymder (gan gynnwys wterfynau sy'n amrywio a therfynau dros dro oherwydd gwaith ar y ffordd), hyd yn oed os ydych o'r farn fod y terfyn yn rhy isel. Mae terfynau cyflymder yn pennu'r cyflymder uchaf ar gyfer y ffordd dan sylw. Ond ceir llawer o amgylchiadau pan nad yw'n ddiogel gyrru ar y cyflymder hwnnw (o amgylch ysgolion adeg agor a chau, er enghraifft, neu ar ffyrdd prysur a chul, ar ffyrdd gwledig neu lle mae eich gallu i weld yn cael ei rwystro).

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth yw'r terfyn cyflymder ar y ffyrdd yr ydych yn eu defnyddio. Mae arwyddion terfynau cyflymder yn tueddu i fod ar gyffyrdd gan mai dyma lle, yn aml, y bydd y terfyn yn newid. Fodd bynnag, wrth gyffyrdd bydd angen ichi hefyd amsugno amrywiaeth eang o wybodaeth (e.e. pa ffordd ydych chi'n mynd, a yw'r gyrrwr yna'n mynd i fynd neu aros) felly mae'n rhwydd methu arwydd am derfyn cyflymder. Cadwch lygad am arwyddion terfynau cyflymder wrth gyffyrdd, ac edrychwch am arwyddion sy'n ailadrodd y wybodaeth ar ôl cyffyrdd, yn enwedig os yw natur y ffordd wedi newid. Ond byddwch yn ymwybodol ei bod yn bosibl na fydd natur y ffordd yn pennu'r terfyn cyflymder.

Er enghraifft, gall ffyrdd deul fod yn 30 mya, 40 mya, 50 mya, 60 mya neu 70 mya.

Os nad ydych yn siŵr, cymerwch yn ganiataol bod y terfyn yn is hyd nes y gwelwch arwydd.

Ar ffyrdd lle ceir goleuadau stryd, cymerwch yn ganiataol mai 30 mya yw'r terfyn hyd nes y gwelwch arwydd sy'n dangos fel arall. Ond cofiwch y gallai'r terfyn fod yn is - 20 mya.

Hefyd, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod y terfynau cyflymder ar gyfer y cerbyd yr ydych yn ei yrru.

Dyma ddolen i dabl terfynau cyflymder gyrru'r Deyrnas Unedig:  
[www.gov.uk/speed-limits](http://www.gov.uk/speed-limits)

## Gyrru ar y campws

Rhaid bod ag ymwybyddiaeth ychwanegol bob amser er mwyn gyrru'n ddiogel ar y campws, yn enwedig pan fo nifer fawr o gerddwyr o gwmpas. Byddwch ar eich gwyliadwriaeth a chadwch at reolau gyrru ar y campws a rheolau'r ffordd fawr.

# Technoleg diogelwch gyrwyr yn y cerbyd

Mae'r Brifysgol yn ystyried opsiynau megis Telemateg a bydd y ddogfen hon yn cael ei diweddarau os cyflwynir newidiadau sylweddol yn y maes hwn.

## Manwfro

Efallai y bydd mân drawiadau a chrafiadau yn ymddangos yn ddibwys, ond maent yn costio arian i'r Brifysgol – arian y gellid bod wedi'i ddefnyddio'n well mewn manau eraill.

Bacio cerbyd yn ôl yw un o'r sefyllfaoedd mwyaf cyffredin lle ceir difrod i gerbydau, a hynny'n aml oherwydd bod y gyrrwr wedi bod ar ormod o frys i raddau, neu heb edrych yn iawn o'i gwmpas cyn mynd i mewn i'r cerbyd. Dyma rai cyngorion syml:

- Baciwch i mewn i fannau parcio er mwyn i chi fedru gweld pethau'n well yn y cyfeiriad teithio pan fyddwch yn barod i adael
- Wrth symud cerbyd mewn meysydd parcio, dylech dybio y bydd gyrwyr eraill a cherddwyr yn dal i fynd yn eu blaenau, ac felly'r peth gorau i chi ei wneud yw rheoli'r sefyllfa trwy stopio os oes angen
- Edrychwch ar y man rydych chi'n bwriadu parcio ynddo. Efallai y gallwch ffitio eich cerbyd ynddo ond a yw'n debygol o gael ei ddifrodi gan esgeulustod pobl eraill, drwy agor drysau mewn cilfach barcio neu drwy ddifrod i'r tu blaen/cefn wrth barcio'n gyfochrog?
- Os ydych chi mewn sefyllfa lle rydych chi'n stopio ac angen troi rownd yn nes ymlaen, mae'n well troi yn syth ar ôl i chi gyrraedd gan y gall llawer o bethau newid tra byddwch i ffwrdd, a bydd wynebu eich cyfeiriad teithio arfaethedig yn llawer mwy diogel oherwydd byddwch yn gallu gweld yn well
- Cyn bacio'n ôl, stopiwch, edrychwch, gwrandewch – bydd agor eich ffenestr yn eich helpu i glywed defnyddwyr ffyrdd sy'n dod atoch; cofiwch edrych sawl gwaith dros eich ysgwydd i sicrhau nad oes manau dall; a thrwy stopio sawl gwaith byddwch yn creu amser i asesu'r sefyllfa'n fwy cywir
- Talwch sylw i bresenoldeb bolardiau a phethau tebyg, pyst giât, palmant uchel, neu unrhyw beth a allai fod y tu hwnt i'ch golwg. Os oes angen, ewch i gerdded o amgylch y car cyn bacio'n ôl



- Mae synwryddion bacio yn gymorth da, ond efallai y bydd rhai rhwystrau y tu hwnt i'w terfynau canfod, felly peidiwch â dibynnu'n llwyr arnynt, nid ydynt yn cymryd lle edrych drosoch eich hun
- Dim ond fel cymorth ychwanegol y dylid defnyddio camerâu bacio os ydynt wedi'u gosod, ac ni ddylent byth gymryd lle edrych drosoch eich hun
- Oni bai eich bod yn gyrru fan, peidiwch â chael eich temtio i facio'n ôl drwy ddefnyddio'r drychau yn unig. Byddwch yn gweld llawer mwy os byddwch yn troi o gwmpas ac yn edrych drwy'r ffenestri ochr a'r ffenest gefn, gan gymryd cipolwg yn y drych yn achlysurol
- Symudwch yn araf bob amser; bydd hyn o gymorth i wneud pethau'n iawn a bydd yn rhoi amser i chi sylwi ar bethau
- Ystyriwch sut y bydd eich cerbyd yn troi wrth symud – gallai fod yn beryglus i ddefnyddwyr eraill y ffordd, ac felly mae angen arsylwi da a rheolaeth dda.
- Byddwch yn arbennig o ofalus wrth symud a throi mewn ardaloedd lle mae cerddwyr yn bresennol – maent yn aml yn cerdded heibio cerbydau sy'n bacio. Gall plant yn arbennig fod yn anodd i'w rhagweld

# Tywydd gwael

Gall y tywydd achosi pob math o beryglon o ran gyrru, yn enwedig o ran ei gwneud hi'n anoddach gweld, gwneud arwyneb ffyrdd yn llithrig a chynyddu pellterau stopio. Mae angen inni addasu ein gyrru yn unol â hynny. Dylai pob gyrrwr wirio â'i reolwr llinell a yw unrhyw daith sy'n gysylltiedig â gwaith yn ofynnol os ceir rhagolygon o dywydd gwael. Os oes unrhyw amheuaeth, naill ai peidiwch â theithio neu ymgynghorwch â thîm lechyd a Diogelwch y Brifysgol cyn teithio.

## PARATOI AR GYFER Y GAEAF

Sicrhewch fod eich goleuadau'n lân ac yn gweithio. Cadwch y sgrin flaen a'r ffenestri yn lân bob amser, a sicrhewch fod y botel hylif golchi yn llawn hylif golchi sgrin a bod hwnnw o'r cryfder cywir er mwyn ei atal rhag rhewi.



## CYN GADAEL MEWN TYWYDD GWael

Gwrandewch ar y darllediadau tywydd a'r bwletinâu teithio lleol/cenedlaethol. Os yw'r amodau'n hynod o wael, osgowch fynd ar y daith oni bai ei bod yn gyfan gwbl angenrheidiol (gweler uchod).

Ystyriwch fynd â dillad cynnes, bŵts a thortsh - gallai fod yn daith hir ar droed i'r ffôn agosaf, os nad oes gennych ffôn symudol. Ystyriwch fynd ag ambell far egni hir eu hoes gyda chi. Cliriwch yr eira a'r rhew oddi ar eich ffenestri a'ch drychau yn llwyr cyn cychwyn, os yw'r Brifysgol wedi cytuno bod y daith sy'n gysylltiedig â gwaith yn addas dan yr amgylchiadau.



## GLAW

Mae glaw yn lleihau eich gallu i weld ac yn cynyddu'n sylweddol y pellter sydd ei angen i arafu a stopio. Bydd arnoch angen tua DWYWAITH eich pellter brecio arferol. Ceir mwy o risg o sgidio ac, mewn glaw trwm, o ddŵr-lithro. Defnyddiwch bendiliau glaw neu weipers, golchwyr sgrin a goleuadau blaen wedi'u gostwng, a gyrrwch yn esmwyth, gan gynllunio eich symudiadau mewn da bryd.



## LLITHRO AR DDŴR

Achosir dŵr-lithro trwy yrru'n rhy gyflym i mewn i ddŵr sydd wedi cronni ar arwyneb y ffordd. Pan na all gwadn y teiar gael gwared â digon o ddŵr, bydd y teiar(s) yn colli cysylltiad â'r ffordd a bydd eich car yn arnofio. Gellir osgoi dŵr-lithro trwy ostwng eich cyflymder mewn amodau gwlyb.

Bydd bod â'r gwasgedd cywir yn eich teiars a'r dyfnder cywir yng ngwadn y teiars yn golygu bod gan eich teiars y cyfle gorau posibl i gadw eu gafael ar y ffordd. Os yw'n digwydd, tynnwch eich troed yn araf oddi ar y sbardun a'r brêc hyd nes y bydd eich cyflymder wedi gostwng digon i deiars y car allu cyffwrdd â'r ffordd unwaith eto.

## GYRRU MEWN TYWYDD GWael

### FFYRDD SYDD DAN DDŴR

Osgowch y dŵr dyfnaf, sydd ger yr ymyl fel arfer. Peidiwch â cheisio croesi os yw'r dŵr yn ymddangos yn rhy ddyfn. Os penderfynwch fentro, gyrrwch yn araf yn y gêr isaf ond cadwch gyflymder yr injan yn gyflym trwy wasgu rhywfaint ar y cydiwr (clutch) - bydd hyn yn atal yr injan rhag pallu. Byddwch yn ymwybodol o'r don a fydd yn codi o flaen ceir eraill sy'n dod tuag atoch, a dilynwch drefn 'ildio' anffurfiol gyda'r ceir hynny.

**COFIWCH brofi eich brêcs ar ôl gyrru trwy'r dŵr.**

## EIRA A RHEW

Mae cesair, eira trwm a glaw oll yn ei gwneud hi'n anos gweld, felly defnyddiwch oleuadau blaen wedi'u gostwng. Dylech yrru ar gyflymder a fydd yn eich galluogi i stopio o fewn pellter y gallwch weld ei fod yn glir, a dim cynt.

Gwnewch yn siŵr bod eich cerbyd wedi'i awyru'n dda. Gall defnyddio gwresogydd y car ar ei lefel uchaf eich gwneud yn gysglyd mewn dim o dro.

Dylech bob amser ostwng eich cyflymder yn raddol ac mewn da bryd ar arwynebau llithrig. Osgowch frecio, cyflymu a llywio ar frys ac yn drwm.

Arafwch mewn da bryd cyn troadau a chorneli.

Er mwyn brecio ar rew ac eira heb gloi eich olwynion, dewiswch gêr isel yn gynharach nag arfer a gadewch i'ch cyflymder ostwng gan ddefnyddio eich brêcs yn ysgafn.

Cynyddwch y bwllch rhyngoch chi a'r cerbyd o'ch blaen. Efallai y bydd angen hyd at DDEG GWAITH y pellter arferol arnoch er mwyn brecio.

Mewn eira, stopiwch yn aml i lanhau'r ffenestri, y bwâu uwchben yr olwynion, y goleuadau a'r platiau rhif.

Cadwch eich cyflymder yn isel a rhowch amser i chi'ch hun!



## NIWL

Pan fo modd rhagweld cyn taith sy'n gysylltiedig â gwaith (e.e. y rhagolygon) dylech osgoi gyrru mewn niwl oni bai bod eich taith yn gwbl angenrheidiol. Os oes rhaid ichi yrru:

- Dilynwch ragolygon y tywydd a'r cyngor cyffredinol i yrrwyr ar y cyfryngau lleol a chenedlaethol
- Caniatewch ddigon o amser ychwanegol ar gyfer eich taith
- Gwiriwch eich car cyn cychwyn. Gwnewch yn siŵr bod popeth yn gweithio, yn enwedig y goleuadau.
- Gostyngwch eich cyflymder a chadwch ef yn isel
- Defnyddiwch y goleuadau blaen a'r lampau niwl os yw hi'n anodd gweld
- Os gallwch weld y cerbydau o'ch ôl, gall y gyrrwyr y tu ôl ichi eich gweld chi - diffoddwch eich lampau niwl ôl er mwyn osgoi eu dallu
- Defnyddiwch y dadanweddwr a'r weipers
- Peidiwch â bod yn orddibynnol ar oleuadau ôl y car o'ch blaen gan y byddwch yn rhy agos i allu brecio'n ddiogel
- Diffoddwch synau sy'n tynnu eich sylw ac agorwch y ffenestr fymryn fel y gallwch wrando am draffig arall, yn enwedig ar groesffyrdd a chyffyrdd
- Peidiwch â chyflymu'n ddi-oed os daw hi fymryn yn haws gweld. Mewn niwl tameidiog gallech fod yn 'gyrru'n ddall' unwaith eto o fewn dim o dro
- Os torrwyd i lawr, rhowch wybod i'r heddlu a symudwch y car oddi ar y ffordd cyn gynted â phosibl. Peidiwch byth â pharcio ar y ffordd mewn niwl a pheidiwch byth â gadael y car heb oleuadau rhybuddio o ryw fath os yw'r car ar yr ochr anghywir i'r ffordd.

## HAUL ISEL

Yn y gaeaf a'r gwanwyn, bydd ongl yr haul yn yr awyr yn aml yn rhy isel i'ch cysgod llygad fod o gymorth. Os bydd golau llachar yn eich dallu, gostyngwch eich cyflymder. Gallwch leihau effaith y golau llachar trwy gadw'r tu mewn a'r tu allan i'ch sgrin flaen yn lân ac yn ddi-saim.

Os ydych yn gwisgo sbectol haul (gyda lensys presgripsiwn os oes angen), tynnwch nhw i ffwrdd pan fydd yr haul dan gwmwl. Ni ddylid eu gwisgo mewn tywydd mwy llwydaidd neu yn ystod y nos gan eu bod yn amharu'n ddifrifol ar eich gallu i weld.

## TYWYDD POETH

### CADWCH YN OER!

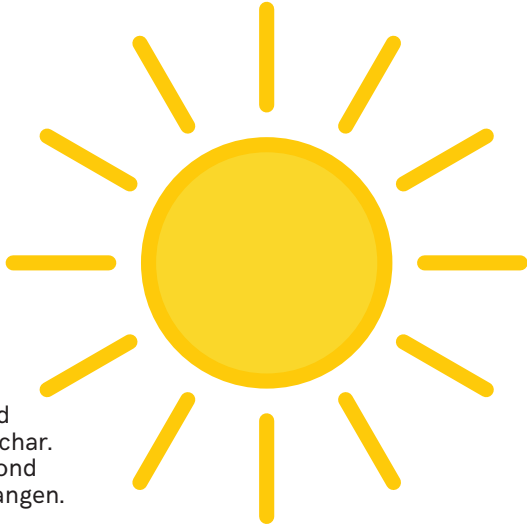
Gwisgwch ddillad oer llac a chyfforddus a gwnewch yn siŵr bod eich cerbyd wedi'i awyru'n dda. Stopiwch yn rheolaidd i ymestyn eich coesau ac i gael bwyd, diod ac awyr iach.

Defnyddiwch eich cysgod llygad fel yr arf cyntaf i reoli golau llachar. Mae sbectol dywyll o gymorth ond dylid ei ddiogel pan nad oes ei hangen.

Os yw'r haul yn disgleirio yn eich drychau, addaswch nhw fel eich bod yn gweld orau y medrwch a bod cyn lleied o olau llachar â phosibl.

Cofiwch y bydd gan yrwyr eraill broblemau tebyg a'i bod yn bosibl na fyddant yn gallu eich gweld.

Cadwch eich pellter a gyrrwch yn arafach.



### POLISI TYWYDD GWael

Nid yw'r Brifysgol am i yrwyr gymryd risgiau a gyrru yn ystod cyfnodau o dywydd eithafol o wael, ond mae angen ystyried anghenion busnes y Brifysgol. Sicrhewch eich bod yn gyfarwydd â pholisi amodau eithriadol y Brifysgol ([www.aber.ac.uk/cy/hr/policy-and-procedure/adverse-conditions/](http://www.aber.ac.uk/cy/hr/policy-and-procedure/adverse-conditions/)) a'r llawlyfr hwn.



# Gyrru yn y nos

Mae tywyllwch yn lleihau eich gallu i farnu ac amcangyfrif cyflymder a phellter ac i asesu'n gywir leoliad traffig sy'n dod tuag atoch. Hefyd, mae eich corff yn arafu'n naturiol gyda'r nos - yn enwedig pan fyddwch yn gyrru ar adeg pan fydddech fel arfer ynghwsg.

Cofiwch fod eich llygaid angen amser i addasu i'r tywyllwch, yn enwedig wrth ddod allan o ardal sydd wedi'i goleuo'n llachar, megis manau gwasanaeth ar draffyrdd, neu ffyrdd sydd â goleuadau stryd.

Cadwch lygad yn enwedig am gerddwyr a beicwyr a fydd yn anoddach eu gweld.

Peidiwch â gwisgo sbectol ag arlliw iddi wrth yrru yn y nos.

## GOLEUADAU CERBYDAU

Rhowch eich goleuadau ymlaen cyn yr amser cynnau golau (y cyfnos) a pheidiwch â'u diffodd (ar y wawr) nes eich bod yn siŵr ei bod yn ddiogel gwneud hynny. Defnyddiwch nhw gyda'r goleuadau wedi'u gostwng i osgoi dallu defnyddwyr ffyrdd eraill.

Defnyddiwch oleuadau wedi'u gostwng mewn ardaloedd adeiledig a gochelwch rhag cerddwyr a beicwyr a allai fod yn anodd eu gweld. Arafwch wrth ddod at groesfannau cerddwyr, er mwyn i chi fedru stopio'n ddiogel os oes angen.



Cadwch eich goleuadau blaen yn lân a gwiriwch hwy bob amser cyn mynd ar daith yn ystod y nos.

Cadwch eich pellter oddi wrth y cerbyd o'ch blaen. Dylai pelydrau eich goleuadau blaen fod yn is na chefn y cerbyd o'ch blaen. Os ydych yn agosach na hynny mae'n bosibl y byddwch yn dallu'r gyrrwr - ac mae'n debyg iawn y byddwch yn rhy agos.

Mae goleuadau i'w defnyddio yn ystod y dydd wedi eu gosod ar gerbydau ers nifer o flynyddoedd bellach, ac maent yn tueddu i fod yn eithaf llachar erbyn hyn gan fod goleuadau LED yn dod yn fwy cyffredin. Fodd bynnag, i'r rhan fwyaf o gerbydau mae'r goleuadau hyn ar y tu blaen yn unig. Felly mae'n rhaid i chi fod yn barod i newid y goleuadau i'r goleuadau wedi'u gostwng pan fo'r amodau gweld yn wael - bydd hyn yn sicrhau bod y goleuadau ar gefn eich cerbyd ymlaen.

## SŴN

Byddwch yn ystyriol.



Dim ond i osgoi damwain y dylech ddefnyddio eich corn, ac nid i geryddu person arall neu i gyhoeddi eich bod wedi cyrraedd ardal neu'n gadael. Yn ôl y gyfraith, ni chaniateir ichi ddefnyddio'r corn rhwng 11:30pm a 7:00am mewn ardal adeiledig.

Ceisiwch wneud cyn lleied â phosibl o sŵn gyda'r nos. Osgowch refio'r injan a chwarae cerddoriaeth uchel.

Agorwch a chaewch y drysau'n dawel a byddwch yn ofalus wrth osod a diffodd larymau car.

## GODDIWEDDYD GYDA'R NOS

Byddwch yn arbennig o ofalus wrth oddiweddyd gyda'r nos. Byddwch yn siŵr eich bod yn gallu gweld bod y ffordd o'ch blaen yn ddigon clir ichi allu cyflawni'r symudiad yn ddiogel, gan gofio eich bod yn gallu gweld llawer llai a'i bod yn anoddach barnu cyflymder a phellter. Peidiwch â chael eich dal mewn sefyllfa amhosibl - os oes gennych unrhyw amheuan, peidiwch â goddiweddyd.

Peidiwch â defnyddio'r goleuadau blaen yn llawn pan fydd gyrwyr yn dod tuag atoch. Gostyngwch eich goleuadau. Os oes cerbyd arall yn eich goddiweddyd, gostyngwch eich goleuadau blaen cyn gynted ag y bydd y cerbyd yn eich pasio.

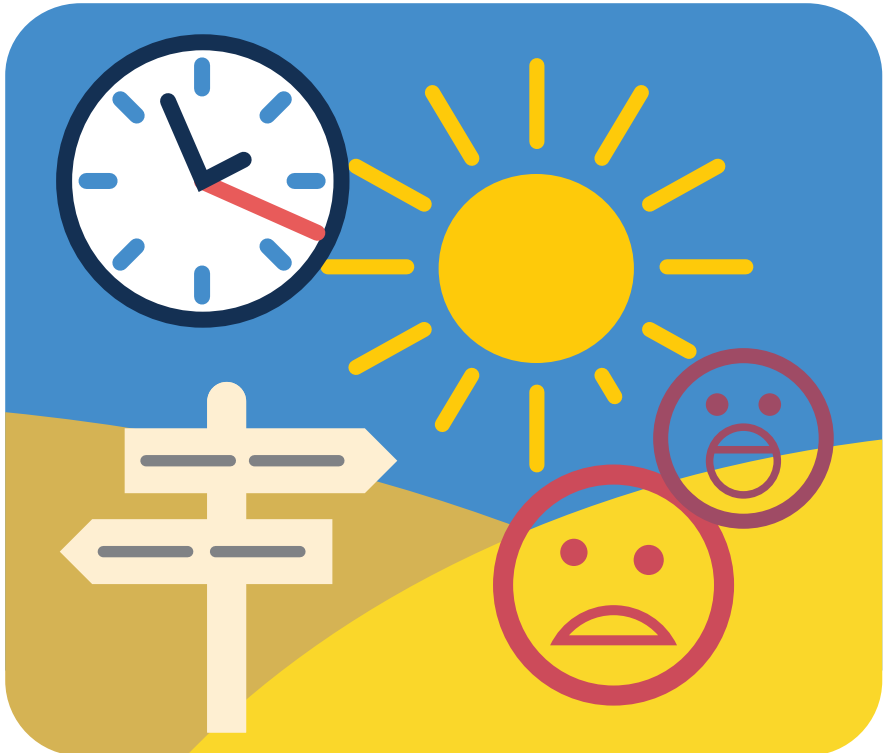


# Pethau sy'n tynnu sylw

Wrth i chi yrru yn eich blaen, rydych chi'n teithio dros fwy o dir nag y tybiwch, ac er y gall hyn swnio'n amlwg, y cyflymaf yr ewch y pellaf y byddwch chi'n teithio a'r hiraf y bydd hi'n ei gymryd ichi stopio. Felly mae'n hanfodol eich bod yn canolbwyntio ar y dasg o yrru - dyma eich prif dasg bob amser. Fodd bynnag, gall pethau dynnu sylw'r gyrrwr fel nad yw'n canolbwyntio ar y dasg o yrru, a gallai'r canlyniadau fod yn beryglus. Gall pethau fel y canlynol dynnu sylw'r gyrrwr:

- Darllen/dilyn arwyddion ynghylch cyfeiriad eich llwybr
- Gwaith ffordd
- Sgyrsiau â theithwyr, yn enwedig dadleuon
- Bod ar goll neu'n hwyr
- Edmygu'r olygfa
- Edrych ar gerbydau sydd wedi bod mewn damwain wrth i chi fynd heibio, neu 'rubber necking' fel y'i gelwir yn Saesneg'

Dylech geisio datblygu strategaethau personol er mwyn sicrhau nad yw eich sylw'n cael ei dynnu wrth i chi yrru. .



# Ail-lenwi a Chardiau Tanwydd

Bydd gan y rhan fwyaf o gerbydau a ddarperir gan y Brifysgol gerdyn tanwydd arbennig ar gyfer y cerbyd. Sicrhewch fod y cerdyn gennych cyn dechrau ar daith a dychwelwch y cerbyd gyda thanc llawn o danwydd (cerbydau cronfa/cerbydau llog).

Dim ond ar gyfer cerbydau'r Brifysgol neu ar gyfer tasgau awdurdodedig ar ran y Brifysgol y dylid defnyddio'r cardiau tanwydd.

Talwch sylw arbennig i'r math o danwydd sydd ei angen ar gyfer y cerbyd rydych chi'n ei yrru. Bydd rhoi'r tanwydd anghywir ynddo yn gostus ac yn anghyfleus, a gellir achosi niwed difrifol i'r injan.

Ar hyn o bryd gellir defnyddio'r cardiau tanwydd yn y manau canlynol:

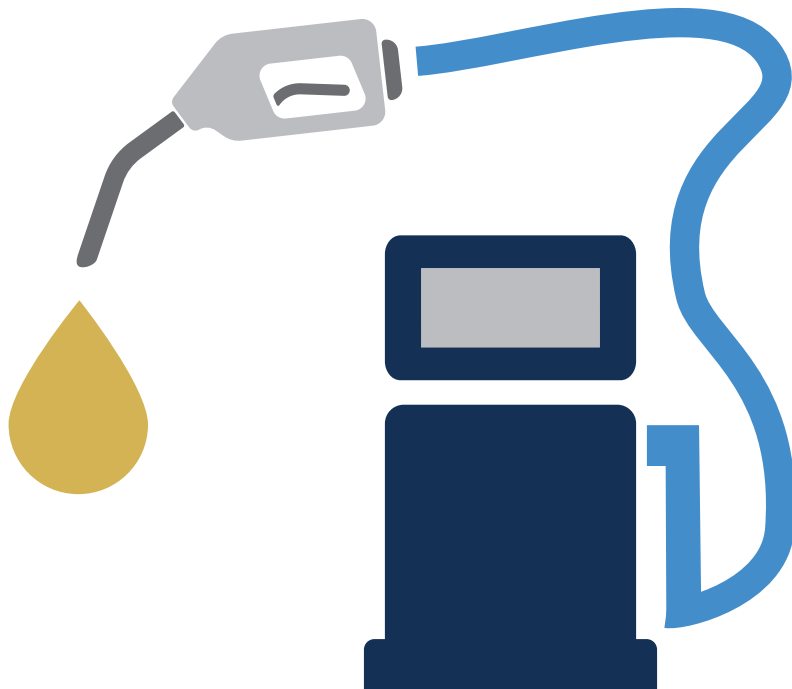
- Morrisons
- Texaco
- Tesco
- UK Fuel



Cysylltwch â'r adran Teithio a Ffild y gael manylion ap i ffôn symudol sy'n dangos y gorsafoedd llenwi y gellir eu defnyddio gyda Cherdyn Tanwydd y Brifysgol.

Mae'n bosibl y bydd cyfleusterau golchi car ar gael ar gardiau tanwydd mewn sefyllfaoedd lle cyflwynir achos cryf dros alluogi'r cyfleuster hwn i'r tîm Teithio a Ffild. Fel arfer, gellir hawlio arian yn ôl am olchi car gan ddefnyddio ffurflen P1.





## RHOI'R TANWYDD ANGHYWIR I MEWN

Os sylweddolwch eich bod wedi rhoi'r tanwydd anghywir i mewn:

- PEIDIWCH â thanio'r injan
- Galwch am gymorth cwmni torri i lawr yn syth (dylai'r wybodaeth fod ar gael yn holl gerbydau'r Brifysgol)
- Siaradwch ag aelod o gwrnt blaen y garej i gael cyngor ar gau'r ardal tra byddwch yn aros am gymorth

## OS YDYCH CHI'N AMAU EICH BOD WEDI RHOI'R TANWYDD ANGHYWIR I MEWN A'CH BOD WRTHI'N GYRRU:

- Stopiwch cyn gynted ag y bydd yn ddiogel gwneud hynny a diffoddwch yr injan
- Galwch am gymorth ar unwaith - dilynwch y gweithdrefnau ar gyfer cerbyd yn torri i lawr

## AD-HAWLIO TANWYDD

Os caniateir i chi ddefnyddio'ch cerbyd eich hun at ddefnydd busnes, gallwch hawlio'r milltiroedd yn ôl drwy weithdrefn hawlio milltiroedd y Brifysgol cyn belled â'ch bod ar y gofrestr gyrywyr awdurdodedig.

# Cerbyd yn Torri i Lawr

- Gwiriwch bob amser bod y cerbyd yn cynnwys manylion polisi gwasanaeth torri i lawr y Brifysgol cyn teithio. Os nad ydyw yno, cysylltwch â'ch rheolwr llinell neu'r tîm Teithio a Fflyd (yn ystod oriau gwaith) neu Ddiogelwch y Safle (y tu allan i oriau gwaith).
- Petai cerbyd yn torri i lawr ar y ffordd, dylid cynnau'r goleuadau rhybuddio priodol
- Pryd bynnag y bo modd, dylai gyrwyr a'r holl deithwyr adael y cerbyd ac aros mewn lleoliad diogel i ffwrdd o draffig sy'n symud
- Dylid rhoi ystyriaeth arbennig i hyn petai cerbyd yn torri i lawr ar draffordd neu ffordd ddeuol gyflym iawn



## PETAI EICH CERBYD YN TORRI I LAWR:

- Meddyliwch am eich diogelwch chi a diogelwch defnyddwyr eraill y ffordd
- Sicrhewch fod pawb yn gwisgo siaced lachar (os oes rhai ar gael) a dillad priodol
- Ceisiwch gael eich cerbyd oddi ar y ffordd os yw'n bosibl
- Rhybuddiwch draffig arall drwy gynnu eich goleuadau rhybuddio am berygl
- Os oes triongl rhybudd ar gael a'i bod yn ddiogel gwneud hynny, gosodwch ef o leiaf 45 metr (150 troedfedd) y tu ôl i'ch cerbyd ar yr un ochr o'r ffordd
- PEIDIWCH â defnyddio trionglau rhybuddio ar draffordd neu ffordd ddeuol gyflym iawn
- Gadewch oleuadau ochr y cerbyd ymlaen, yn enwedig os yw gweledd yn wael neu os yw hi'n dywyll
- Galwch am gymorth gan sicrhau eich bod yn rhoi'r union lleoliad yn fanwl

## PEIDIWCH Â GADAEI I UNRHYW UN SEFYLL:

- Rhwng eich cerbyd a thraffig sy'n dod tuag atoch
- Mewn man lle gallent atal defnyddwyr eraill y ffordd rhag gweld goleuadau eich cerbyd
- Mewn lleoliad lle gallai eich cerbyd gael ei wthio petai cerbyd arall yn gyrru i mewn iddo

Os yw eich cerbyd yn datblygu problem ar draffordd, dylech adael wrth y gyffordd nesaf neu'r orsaf wasanaeth nesaf os oes modd. Os na allwch wneud hyn, yna dilynwch y canllaw uchod ar gyfer unrhyw achos o dorri i lawr, gan gofio'r pwyntiau ychwanegol canlynol:

- Tynnwch i mewn i'r llain galed neu'r Ardaloedd Argyfwng ar draffyrdd clyfar (y rhai heb lain galed)
- Stopiwch cyn belled â phosibl i'r chwith
- Trowch eich olwyn lywio i'r chwith fel bod eich olwynion yn anelu tuag at ochr y ffordd. Mae hyn yn atal eich cerbyd rhag cael ei wthio i mewn i'r ffordd os caiff ei daro gan gerbyd sy'n pasio
- Ceisiwch stopio yn ymyl ffôn argyfwng os ydych chi'n defnyddio'r llain galed
- Rhaid i chi gael PAWB i adael y cerbyd drwy'r drysau ar y chwith, gyda'r gyrrwr i ddosbarthu siacedi llachar i'r holl deithwyr os ydynt ar gael
- Gwnewch yn siŵr fod pawb yn cadw draw o'r ffordd a'r llain galed; y lle gorau i sefyll ynddo yw ymhell o'r ffordd gerbydau ac o gerbydau sy'n symud, ac ychydig y tu ôl i gefn eich cerbyd
- Peidiwch â cheisio gwneud atgyweiriadau syml fel newid olwyn hyd yn oed
- Unwaith y byddwch mewn lle diogel, defnyddiwch ffôn symudol neu ffôn argyfwng y draffordd i roi gwybod bod eich cerbyd wedi torri i lawr gan wneud yn siŵr eich bod yn gallu disgrifio'ch lleoliad - cadwch lygad am arwyddion lleoliad i yrwr i'ch helpu
- Rhowch fanylion llawn i'r Heddlu/Asiantaeth Priffyrdd, a dywedwch wrthynt os ydych yn fodurwr agored i niwed, megis menyw sy'n teithio ar ei phen ei hun neu gyda phlant ifanc
- Dychwelwch ac arhoswch mewn man diogel ger eich cerbyd

Os ydych chi'n teimlo mewn perygl oherwydd person arall, ewch yn ôl i'ch cerbyd drwy'r drws ar y chwith a chloi'r holl ddrysau; eisteddwch yn y sedd ar yr ochr chwith yn y blaen a gwisgwch y gwregys diogelwch; gadewch eich cerbyd eto cyn gynted ag y teimlwch fod y risg wedi mynd.

# Gweithdrefn adrodd am ddigwyddiad/damwain

Mae angen i'r holl yrwyr ymgyfarwyddo â thudalennau gwe lechyd a Diogelwch y Brifysgol fel y maent yn berthnasol i roi gwybod am ddigwyddiadau a'r canllawiau a gynigir gan dudalennau gwe Teithio a Fflyd.

Gwnewch yn siŵr bod eich ffon symudol wedi'i wefru'n llawn fel eich bod yn gallu ffonio am gymorth os oes angen, ond peidiwch â'i ddefnyddio tra byddwch yn gyrru.

Ceir crynodeb o'r prif bwyntiau i'w cofio isod, ond dylech bob amser ddilyn y gweithdrefnau a bennwyd gan eich sefydliad.

## DAMWEINIAU

- Stopiwch. Mae'n drosedd peidio â stopio os bydd eich cerbyd yn rhan o ddamwain a bod difrod yn cael ei achosi i gerbyd neu eiddo arall neu bod rhywun yn cael ei anafu
- Rhowch rif cofrestru eich cerbyd, eich enw a'ch cyfeiriad, a manylion perchennog y cerbyd (os yw'r rheiny'n wahanol) i unrhyw un sydd â sail resymol dros ofyn am y manylion hynny. Os na fyddwch yn cyfnewid manylion yn y fan a'r lle, rhaid ichi roi gwybod am y ddamwain i swyddfa'r heddlu neu i un o gwnstabiadaid yr heddlu cyn gynted ag y gallwch, ac o fewn 24 awr beth bynnag.
- Defnyddiwch oleuadau rhybuddio rhag perygl a diffoddwch eich injan
- Peidiwch â symud rhywun sydd wedi'i anafu oni bai ei fod mewn perygl di-oed o ddioddef anafiadau pellach gan gerbydau eraill neu gan dân neu ffrwydrad
- Ffoniwch y gwasanaethau brys yn ddi-oed; rhowch wybod iddynt am y sefyllfa, unrhyw amgylchiadau arbennig (os ydych yn cario poteli ocsigen, er enghraifft) ac a oes gan unrhyw deithwyr anghenion arbennig.
- Rhowch gymorth cyntaf os oes angen a'ch bod yn gymwys i wneud hynny
- Os ydych wedi ffonio'r gwasanaethau brys, arhoswch yn y fan a'r lle hyd nes eu bod yn rhoi caniatâd ichi adael
- Gofynnwch am enwau a chyfeiriadau yr holl dystion annibynnol (os oes modd)
- Sicrhewch fod y cerbyd yn addas i fod ar y ffordd cyn parhau â'r daith, ac os oes unrhyw amheuaeth peidiwch â pharhau â'ch taith heb ofyn am gyngor y gwasanaeth torri i lawr perthnasol yn gyntaf.
- Os ceir unrhyw anaf, neu nad yw enwau'r pobl sy'n rhan o'r ddamwain yn cael eu cyfnewid, rhaid ichi roi gwybod i'r Heddlu am y ddamwain cyn gynted â phosibl, neu o fewn 24 awr beth bynnag.
- Peidiwch byth â chyfaddef bai gan y gellid defnyddio hyn fel cyfaddefiad o atebolrwydd os cyfyd hawliad yswiriant.



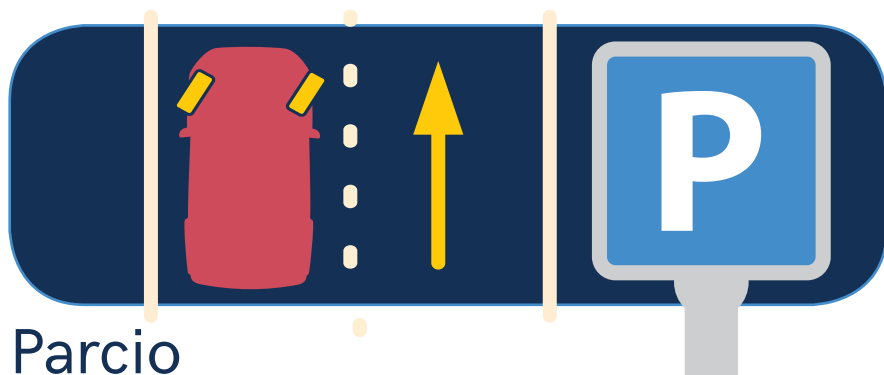


# Diogelwch Personol a Thrais

Dylai pob gyrrwr fod yn wylriadwrus rhag ymosodiad personol a lladrad. Sicrhewch fod offer a chyfarpar gwerthfawr yn cael eu storio o'r golwg yn y cerbyd a bod y cerbyd bob amser wedi'i gloi pan nad oes neb yn gofalu amdano. Gall unrhyw eiddo sy'n weladwy o'r tu allan i'r cerbyd ddod yn darged i ladron neu gall sbarduno rhywun i geisio dwyn y car. Mae'r cyngor hwn yn berthnasol p'un a yw'r cerbyd yn cael ei yrru neu wedi ei barcio.

Gall unrhyw beth nad yw wedi'i roi'n ddiogel yn y drôr o flaen sedd y teithiwr fod yn eitem beryglus ac angheuol petai damwain, felly gwnewch yn siŵr bod yr holl lwythi yn ddiogel, ac mai dim ond teithwyr, yn ddelfrydol, sy'n cael eu cludo yn seddi'r cerbyd.

Os bydd ymddygiad unrhyw deithiwr yn dechrau peri trafferth neu'n tynnu sylw'r gyrrwr, yna rhaid stopio'r cerbyd, mewn lleoliad diogel, nes bod y sefyllfa wedi'i datrys.



## Parcio

Wrth barcio, rhaid i chi sicrhau bod y cerbyd wedi'i barcio'n gyfreithlon mewn lle priodol a diogel. Ni ddylid caniatáu i gerbydau achosi unrhyw rwystr ar y briffordd (mae hyn yn cynnwys unrhyw lwybr troed oni bai bod arwyddion yn dangos i'r gwrthwyneb). Rhaid ystyried defnyddwyr eraill y ffordd a cherddwyr. Dylid ystyried defnyddio goleuadau rhybudd lle bo hynny'n briodol ond ni ddylid byth eu defnyddio fel esgus dros barcio mewn man amhriodol.

Os ydych yn parcio ar y chwith ac yn wynebu ar i fyny ar riu, trowch eich olwynion i'r dde, ac wrth barcio i lawr yr allt trowch eich olwynion i'r chwith. Rhaid i gerbydau bob amser gael eu cloi pan nad oes neb yn gofalu amdanynt, hyd yn oed am gyfnodau byr, er enghraifft, wrth ddanfon rhywbeth neu mewn garej danwydd.

Wrth barcio'r cerbyd am unrhyw gyfnod o amser, yn enwedig mewn tywyllwch, ceisiwch ddefnyddio ardal wedi'i goleuo'n dda sydd â thraffig a cherddwyr yn mynd heibio, yn hytrach na lleoliad diarffordd.

# Taliadau Parcio a Thollau

Gellir ad-dalu unrhyw doll neu daliadau parcio yn unol â pholisi treuliau'r Brifysgol. NID yw hyn yn cynnwys unrhyw ddirwyon am barcio yn anghyfreithlon. Sylwer: Cesglir rhai taliadau tollau trwy Adnabyddiaeth Awtomatig ar Blât Rhif, a chyfrifoldeb y gyrrwr yw naill ai rhagdalau'r taliadau cyn y daith neu dalu'r doll o fewn y terfyn amser gofynnol ar ôl y daith. Gellir gwneud hyn trwy drefniant ymlaen llaw gyda'u rheolwr llinell trwy ganolfan gost y Brifysgol neu gall y gyrrwr dalu'r gost a'i hawlio'n ôl trwy bolisi treuliau'r Brifysgol.



## Nwyddau Peryglus

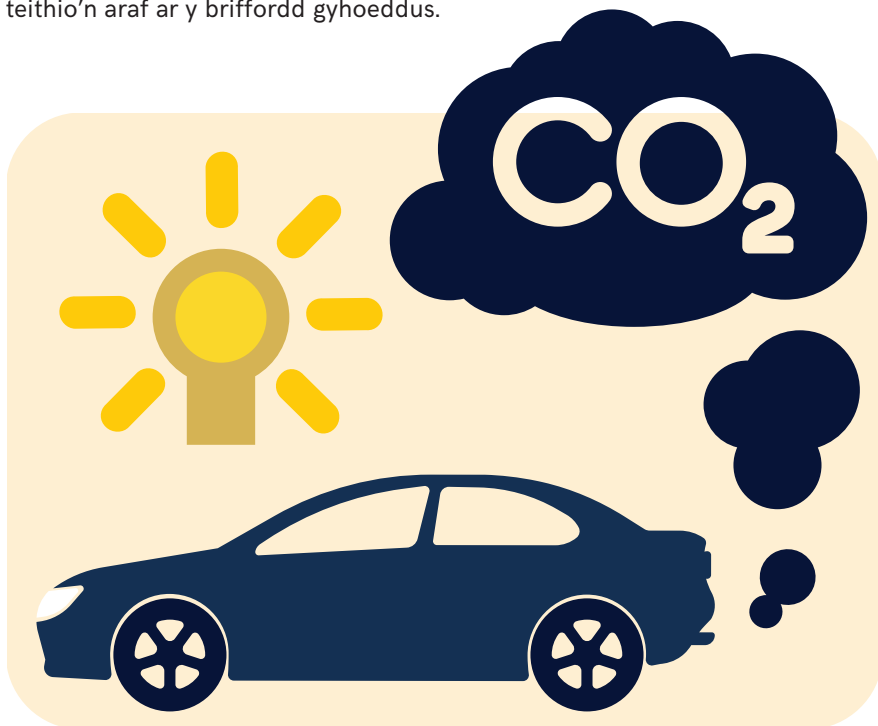
DIM OND gyda chytundeb ymlaen llaw gan adran lechyd a Diogelwch y Brifysgol y caniateir cludo nwyddau peryglus fel y'u dosberthir gan Reoliadau Cludo Nwyddau Peryglus UNECE yng ngherbydau'r Brifysgol.



# Cerbydau sy'n symud yn araf

Os ydych yn gyrru cerbyd sydd â chyflymder isel cyfyngedig yna mae angen i chi fod hyd yn oed yn fwy ymwybodol o sut y gall defnyddwyr eraill y ffordd ymateb. Gallai rhwystredigaeth beri iddynt oddiweddyd mewn lleoliadau annïogel felly pryd bynnag y bo modd dylech dynnu i mewn a gadael i yrwyr y tu ôl i chi fynd heibio, yn unol â rheol 169 Rheolau'r Ffordd Fawr.

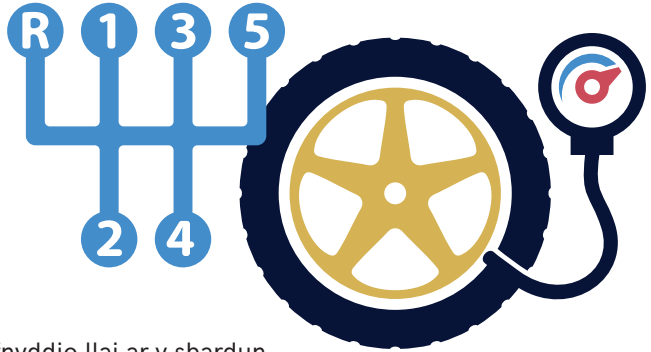
Os oes gennych olau oren sy'n fflachio wedi'i osod ar eich cerbyd, ystyriwch ei ddefnyddio pryd bynnag y byddwch yn stopio ac yn achosi rhwystr neu'n teithio'n araf ar y briffordd gyhoeddus.



## Awgrymiadau eco-yrru ddiogel

### PEIDIO Â GADAEL I'R INJAN DROI'N DDIANGEN

Mae llawer o geir mwy newydd yn diffodd yn awtomatig pan fyddant yn llonydd a'r gêr yn niwtral. Os nad yw eich cerbyd chi yn gwneud hyn, diffoddwch eich injan pan fyddwch wedi stopio am funud neu ddau er mwyn arbed tanwydd a lleihau allyriadau.



## GÊRS

Mae gyrru drwy ddefnyddio llai ar y sbardun yn lleihau'r defnydd ar danwydd felly newidiwch gêr ar tua 2,000 RPM.

## GYRRU'N LLYFN

Aseswch y ffordd o'ch blaen gymaint â phosibl er mwyn osgoi brecio a chyflymu diangen, sy'n cynyddu faint o danwydd rydych chi'n ei ddefnyddio. Bydd edrych ymhellach ymlaen yn eich galluogi i ragweld yn well.

## CYFLYMDER

Po gyflymaf rydych chi'n mynd, po uchaf fydd y costau tanwydd, felly cadwch at gyflymder rhesymol. Datblygwch ymdeimlad o gyflymu ysgafn, ac osgowch gyflymu llym.

## FFENESTRI NEU AERDYMHERU

Os ydych chi'n teithio ar gyflymder isel mae agor y ffenestri yn fwy effeithlon. Os ydych chi'n teithio 60 milltir yr awr neu'n gynt, bydd cau'r ffenestri a defnyddio'r system aerdymheru yn fwy effeithlon o ran tanwydd.

## TEIARS

Mae teiars heb eu llenwi'n ddigonol ag aer yn cynyddu eich defnydd o danwydd a gallant fod yn beryglus, felly dylech eu gwirio unwaith y mis a chyn siwrneiau hir.

## BLWCH/RHESEL AR BEN Y TO

Bydd cael y rhain ar eich cerbyd pan nad ydynt yn cael eu defnyddio yn cynyddu llusgiant ac yn cynyddu eich costau tanwydd.

## LLWYTH

Bydd cario llwythi diangen yn eich cerbyd yn cynyddu faint o danwydd a ddefnyddiwch. Tynnwch eitemau nad oes mo'u hangen o'ch cerbyd cyn teithio.

## ARAF A LLYFN

Peidiwch â chael eich temtio i gyflymu tuag at beryglon; bydd tynnu eich troed oddi ar y sbardun a nesáu yn araf yn arbed tanwydd, yn fwy cyfforddus, yn llawer mwy diogel ac yn caniatáu amser i asesu'r sefyllfa a chynllunio'n briodol.

# Teithiau hir sy'n golygu aros dros nos

Os yw eich taith yn golygu gorfod teithio pellter hirfaith ac/neu aros dros nos, mae angen i chi gynllunio ymhell o flaen llaw a bod yn gyfrifol am sicrhau nad ydych yn debygol o gyflawni trosedd na pheryglu eraill oherwydd eich bod yn gyrru a chithau wedi blino.



# Gyrru a theithio dramor

Os bydd eich taith yn cynnwys yr angen i deithio dramor, mae'n rhaid i chi gynllunio hyn ymhell ymlaen llaw a chael cyngor ac arweiniad gan yr adran Teithio a Fflyd cyn ichi deithio, yn enwedig yn achos bysys mini.

# Gweithio ar eich pen eich hun

Efallai y bydd llawer o'r teithiau neu'r gwaith a wnewch ar ran y Brifysgol yn gofyn i chi weithio ar eich pen eich hun. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â pholisi Gweithio ar Eich Pen Eich Hun y Brifysgol a holwch eich Rheolwr Llinell os oes gennych unrhyw bryderon.

Gallwch wella eich diogelwch pan fyddwch yn gweithio ar eich pen eich hun trwy ddilyn yr awgrymiadau canlynol:

- Gwnewch yn siŵr bod cyd-weithiwr neu aelod o'r teulu yn gwybod ble rydych chi
- Gwnewch yn siŵr bod gennych ffôn symudol wedi'i wefru'n llawn
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod pwy i gysylltu â nhw mewn argyfwng
- Wrth gynllunio teithiau i ardaloedd anghysbell, gadewch i rywun wybod eich llwybr teithio, yr amser cyrraedd disgwylidig a'r amser pan ddylech ddychwelyd



## Manylion cyswllt defnyddiol

Teithio a Fflyd -  
[www.aber.ac.uk/cy/finance/information-for-staff/travel-fleet/](http://www.aber.ac.uk/cy/finance/information-for-staff/travel-fleet/)

Iechyd, Diogelwch ac Amgylchedd -  
[www.aber.ac.uk/cy/hse/](http://www.aber.ac.uk/cy/hse/)

# Cynghorion ac Awgrymiadau

## Wyddech chi?

### BLINDER

Cyfeirir yn aml at hwn fel y 'lladdwr tawel' a gall ddigwydd yn gyflym a heb sylwi arno. Y rhesymau mwyaf cyffredin dros flinder yw diffyg cwsg neu yrru am gyfnodau hir, heb hoe/egwyl a phan nad oes llawer o weithgarwch i gadw sylw'r gyrrwr yn effro, yn enwedig ar draffyrdd. Cadwch lygad am arwyddion o flinder...

- Dylyfu gên parhaus
- Amrannau trwm a blinedig
- Smicio'r llygaid am hir - yn y pen draw bydd eich llygaid yn aros ar gau!
- Syllu'n hir
- Y pen yn nodio

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw un o'r uchod, mae angen naturiol eich corff i gysgu yn ei arddangos ei hun. Stopiwch cyn gynted ag y bydd yn ddiogel a chymerwch seibiant. Os nad yw'n ddiogel stopio, ceisiwch gael digon o awyr iach i mewn i'r car, diffoddwch y gwresogydd neu rhowch y system aerdymheru ymlaen - dywedwch yn uchel beth yr ydych yn ei weld wrth yrru, gan y bydd hyn yn eich helpu i gadw'n effro nes y gallwch gymryd seibiant.

Yr amser mwyaf peryglus i yrru pan fo blinder yn gallu bod yn broblem yw rhwng 2am a 6am ac eto rhwng 2pm a 4pm, felly ceisiwch osgoi gwneud teithiau hir yn ystod yr amseroedd hyn neu, os nad oes modd eu hosgoi, cymerwch hoe yn amlach/yn hirach a rhannu'r gyrru os yw'n bosibl.



## EICH GOLWG

Mae gyrru â'ch golwg heb ei gywiro yn drosedd a gall fod â dirwy o hyd at £1,000, tri phwynt cosb a gallech golli'r hawl i yrru.

Dylech geisio ymweld â'ch optegydd bob dwy flynedd gan fod y llygaid a'r golwg yn dirywio'n raddol, ac yn aml nid ydym yn sylwi ar hyn nes bod rhywun yn dweud, "Dwyt ti ddim yn gallu darllen beth sydd ar yr arwydd acw? Dwi'n gallu."

## ALCOHOL

Mae gwydraid mawr o win (250ml) yn hanner pint, sef traean potel o win, ac yn fwy na 3 uned o alcohol - ac angen tair awr i'r corff ei brosesu! Y ffordd hawsaf o sicrhau eich bod yn parhau i fod yn ddiogel y tu ôl i'r llyw yw peidio ag yfed unrhyw alcohol o gwbl os ydych yn bwriadu gyrru.



## CYFFURIAU

Mae gan yr Heddlu bellach y gallu i gynnal prawf cyffuriau ar ochr y ffordd. Os bydd eich prawf yn bositif, cewch eich arestio.



## TEIARS DIFFYGIOL

Y gosb am gael teiar diffygiol yw 3 phwynt ar eich trwydded ynghyd â dirwy o hyd at £2,500 - os oes gennych chi bedwar teiar diffygiol, bydd 12 pwynt yn arwain at waharddiad awtomatig am 6 mis!

## FFONAU SYMUDOL

Y gosb am ddefnyddio ffôn neu ddyfais cyfathrebu â llaw arall wrth yrru yw dirwy o £200 a chwe phwynt cosb ar eich trwydded.

Gallwch gael 3 phwynt cosb os nad oes gennych olygfa lawn o'r ffordd a'r traffig o'ch blaen, neu os nad ydych mewn rheolaeth lawn o'r cerbyd. Mae'n bosibl hefyd y cewch eich dwyn gerbron llys.

## YSMYGU

Mae'n anghyfreithlon ysmegu mewn car (neu gerbyd arall) pan fo rhywun dan 18 oed yn y car. Newidiodd y gyfraith ar 1 Hydref 2015 er mwyn amddiffyn plant a phobl ifanc rhag peryglon mwg ail-law. Gallai'r gyrrwr a'r ysmygwr gael dirwy o £50 yr un. Mae'r gyfraith yn berthnasol i bob gyrrwr yng Nghymru a Lloegr, gan gynnwys pobl 17 oed a gyrrwyr sydd â thrwydded yrru dros dro.

## TYWYDD GWael

Gall pellteroedd stopio fod 10 gwaith yn fwy mewn tywydd rhewllyd o'i gymharu â ffyrdd sych.

## GOLEUADAU BLAEN

Mae prif oleuadau sy'n dod ymlaen/diffodd yn awtomatig yn defnyddio'r amodau golau ar y pryd i bennu pryd i droi ymlaen. Mae hyn yn golygu, ar adegau o welededd gwael yn ystod y dydd megis glaw, niwl, eira ac ati, y gallai fod yn ddigon diflas i fod eu hangen ond ei bod yn rhy olau iddynt ddod ymlaen yn awtomatig.

## GYRRU YN YSTOD Y NOS

Mae dau gyfnod pan fo gan y corff awydd naturiol i gysgu, sef rhwng 2 a 6 y bore ac eto rhwng 2 a 4 y prynhawn

## PELLTEROEDD STOPIO

Os hoffech wybod faint o fetrau rydych chi'n eu teithio wrth fynd ar gyflymder penodol mewn eiliad, hanerwch y darlleniad ar eich mesurydd cyflymder. Er enghraifft, os ydych chi'n teithio ar 50mya, rydych chi'n gwneud 25 metr yr eiliad. At ddibenion yr ymarfer hwn, tybiwch fod metr yr un fath â llath.

## TORRI I LAWR

Mae bob amser yn well galw am gymorth drwy ddefnyddio ffonau argyfwng y Draffordd oherwydd bydd y gweithredwr yn gweld ar banel rheoli o ble'n union rydych chi'n ffonio. Os defnyddiwch eich ffôn symudol bydd angen i chi ddisgrifio ble rydych chi, a hynny'n ddelfrydol gan roi'r manylion o byst marcio ar ochr y Draffordd. Bydd y llythrennau a'r rhifau yn nodi pa ochr i'r ffordd yr ydych chi a'ch lleoliad.

## ECO-GYNGHORION

Ar draffordd, mae gyrru ar 80 mya, yn ogystal â bod yn anghyfreithlon, yn defnyddio 25% yn fwy o danwydd na gyrru ar 70 mya.



# Atodiad 1

## Ystyriaethau ychwanegol i yrwyr faniau

Mae'n bwysig bod gyrwyr faniau yn gwybod a yw eu cerbyd wedi'i ddsbarthu yn fan ynteu yn fan sydd yn deillio o gar (*car-derived van*). I gael gwybodaeth am faniau sy'n deillio o geir, gweler yr adran isod.

Efallai y bydd rhai faniau bach yn edrych fel faniau sy'n deillio o geir er nad dyna ydynt mewn gwirionedd. Mae hyn yn bwysig oherwydd bod gan faniau derfynau cyflymder sy'n is ar ffyrdd sydd â chyfyngiad Cyflymder Cenedlaethol.

Mae fan yn gerbyd nwyddau nad yw'n fwy na 7.5 tonnau ar ei bwysau uchaf gyda llwyth.

Holwch yr adran Teithio a Fflyd os nad ydych yn siŵr ynghylch dosbarthiad eich cerbyd.

Gall faniau modern deimlo a symud fel car mawr wrth eu gyrru, ond ceir rhai ystyriaethau arbennig y dylai gyrwyr faniau, yn enwedig pobl sy'n newydd i yrru faniau, fod yn ymwybodol ohonynt:

**GWELEDEDD** - mae faint rydych chi'n gallu ei weld wedi'i gyfyngu oherwydd nad ydych yn gallu gweld drwy'r ffenestri cefn a'r ffenestri ochr, sy'n golygu bod bacio'n ôl yn arbennig o anodd. Os bydd angen i chi droi'ch fan rownd ar ôl gwneud gwaith, mae'n llawer mwy diogel ei thro'i'n syth ar ôl i chi gyrraedd, gan y gall llawer newid tra byddwch i ffwrdd.

**MANNAU DALL** - amae gan bob cerbyd fannau dall, ond mae gan faniau fwy ohonynt na cheir. Oherwydd hyn mae angen i chi ddefnyddio eich drychau ochr yn amlach a bod yn barod bob amser i edrych dros eich ysgwydd cyn gwneud unrhyw symudiad, yn enwedig newid lôn. Arwyddwch mewn da bryd a gwrandewch a chwiliwch am arwyddion rhybudd gan ddefnyddwyr eraill y ffordd nad ydych chi wedi eu gweld o bosibl.

## TERFYNAU A CHYFYNGIADAU CYFLYMDER

Mae'n bosibl y bydd cyfyngiadau cyflymder gwahanol wedi'u gosod ar rai faniau oherwydd eu maint, eu pwysau neu os oes ganddynt ddyfais cyfyngu cyflymder wedi'i gosod. Gwiriwch fanyleb eich cerbyd a chyfeiriwch at y rheolau terfyn cyflymder yn Rheolau'r Ffordd Fawr. Defnyddiwch y ddolen hon i gael rhagor o wybodaeth: [www.gov.uk/speed-limits](http://www.gov.uk/speed-limits)

**UCHDER A LLED** - Dylech wybod uchder a lled eich cerbyd, gan drefnu gosod sticer yn y cerbyd os oes angen, mewn mesuriadau metrig ac imperial. Cadwch lygad am fariâu cyfyngiad uchder mewn meysydd parcio a llefydd tebyg, a byddwch yn ofalus wrth feddwl mynd drwy fwlch cul, gan y gall eich cerbyd fod yn lletach nag y tybiwch, yn enwedig y drychau ochr ar faniau mwy o faint - maent yn ymwthio allan yn llawer mwy na'ch cerbyd. Cofiwch am unrhyw lwyth sy'n cael ei gario ar resel ar ben y to.

**LLWYTHO - GORLWYTHO** - Yn ôl yr arolygiaeth cerbydau, canfuwyd bod 93% o'r faniau a stopiwyd wedi'u gorlwytho. Felly mae'n hanfodol eich bod yn gwybod beth yw capasiti cludo eich fan. Gall deall y rhain fod yn gymhleth felly mae'n rhaid i chi gael cyngor yr adran Teithio a Fflyd. Dilynwch y ddolen hon i gael gwybodaeth fanwl: [www.gov.uk/vehicle-weights-explained](http://www.gov.uk/vehicle-weights-explained)

Dylech wybod ymhle ar eich cerbyd y gellir gweld y plât sy'n cynnwys gwybodaeth am bwysau a chario llwyth a gwybod beth yw pwysau bras eich llwythi arfaethedig a ble mae'ch pont bwyso agosaf. Cofiwch, os cewch eich dal yn gyrru fan wedi'i gorlwytho, gallech chi'n bersonol gael eich dirwyo.

Gwnewch yn siŵr fod unrhyw lwyth a gludir wedi'i ddosbarthu yn gytbwys yn y cefn ac wedi'i bacio'n ddiogel. Byddwch yn arbennig o ymwybodol o lwythi a allai symud o gwmpas wrth i chi deithio ac a allai effeithio'n andwyol ar eich gallu i drin y cerbyd, yn enwedig wrth frecio neu fynd rownd corneli a throadau.

## NODWEDDION GYRRU FAN

Y rhan fwyaf o'r amser bydd gyrru fan yn teimlo'n ddigon tebyg i yrru car, ond mae rhai gwahaniaethau amlwg y dylid eu hystyried a allai effeithio ar y ffordd y dylid trin y cerbyd:

**PWYSAU** - pan fydd y cerbyd wedi'i lwytho'n llawn gall fod yn arafach cyflymu a gall gymryd mwy o amser i stopio, yn enwedig ar ffyrdd sydd ag arwyneb gwlyb neu lithrig.

**CORNELU** - mae faniau uchel, yn enwedig pan fyddant wedi'u llwytho'n llawn, yn tueddu i beidio â throi digon wrth fynd rownd troadau, yn enwedig os ydych chi'n nesáu'n rhy gyflym. Edrychwch yn eich drychau ac arafwch mewn digon o amser, gan ddewis gêr sy'n briodol i'r cyflymder er mwyn i chi fedru pweru o gwmpas y tro ar gyflymder cyson - a pheidiwch â chyflymu nes eich bod wedi cyrraedd y darn syth ar yr ochr arall.

**GWYNTOEDD CROES AC O'R OCHR** - Po uchaf a pho fwyaf o faint yw'r fan, y mwyaf agored yw hi i symudiad sydyn wrth wynebu gwynt o'r ochr neu wrth fynd heibio cerbyd mawr neu wrth gael ei phasio gan gerbyd mwy o faint.

**DRWS OCHR NEU'R DRYSAU CEFN** - Dylid ystyried pa ddrws fyddai orau wrth lwytho a dadlwytho. Pan nad ydych ar ffordd, nid oes llawer o ots, ond os ydych chi wedi parcio ar y briffordd gyhoeddus mae defnyddio'r drysau ochr yn fwy diogel gan eich bod yn dadlwytho'n uniongyrchol ar y palmant yn hytrach na bod mewn lle bregus ar y ffordd y tu ôl i'ch fan os defnyddiwch y drysau cefn. Wedi dweud hynny, byddai angen i chi wneud asesiad risg ar y pryd i benderfynu ar y dull mwyaf diogel yn seiliedig ar amodau lleol. Ym mhob achos, cofiwch y gall llwythi symud o gwmpas wrth eu cario o le i le, felly byddwch yn arbennig o ofalus wrth agor unrhyw ddrws.

**CYFYNGWYR CYFLYMDER** - Edrychwch i weld a yw eich cerbyd wedi'i osod â chyfyngydd cyflymder a pha gyflymder sy'n ei reoli. Byddwch yn arbennig o ofalus pan fydd angen cyflymu, i fynd heibio cerbyd arall er enghraifft, gan y gallai eich cerbyd fod wedi'i gyfyngu i gyflymder sy'n amharu ar eich gallu i symud yn y ffordd yr oeddech chi'n ei fwriadu.

# Faniau sy'n deillio o geir

## MAE FANIAU SY'N DEILLIO O GEIR:

- wedi'u dylunio i bwysu dim mwy na 2 dunnell pan fyddant wedi'u llwytho'n llawn
- yn seiliedig ar ddyluniadau ceir neu fod y cerbyd wedi'i adeiladu o blatfform sydd wedi'i ddylunio a'i ddatblygu i'w adeiladu i fod yn gar neu'n fan gan yr un gwneuthurwr
- Fel rheol, o'r tu allan, bydd y cerbydau hyn yn edrych fel maint car, ond ar y tu mewn bydd y cerbyd yn edrych fel fan ac yn gweithredu fel un, oherwydd:
- ni fydd unrhyw seddi yn y cefn, dim gwregysau diogelwch cefn na llefydd i'w gosod
- bydd ardal i'r prif lwyth ar banel llawr yng nghefn y cerbyd
- ni fydd ffenestri ochr yng nghefn y cerbyd - neu os oes rhai, bydd y ffenestri ochr hyn yn dywyll a phŵl ac yn sownd (heb unrhyw fodd o'u hagor na'u cau)

Os yw eich fan yn deillio o gar, caiff ei chofnodi felly o dan 'math y corff' ar ddogfen gofrestru'r cerbyd (V5C). Os oes unrhyw gofnod arall o dan 'math y corff' nid yw'r cerbyd wedi'i gofrestru fel fan sy'n deillio o gar a bydd yn destun terfynau cyflymder sy'n is na'r terfynau cenedlaethol.

# Atodiad 2

## Technegau Gyrru

### Technegau gyrru amddiffynnol

Nid oes raid i chi fod yn yrrwr "blaengar", ond rydym yn gofyn i chi fod yn yrrwr cyfrifol - bob amser yn ddiogel, yn effro ac mewn rheolaeth, gan wneud cynnydd llyfn ac effeithlon, a bod yn gwrtais â defnyddwyr eraill y ffordd.

Dylai'r nodweddion hyn fod yn amlwg yn eich gyrru o ddydd i ddydd beth bynnag. Mae ceisio dilyn nodweddion CARhGA - Canolbwyntio, Arsylwi, Rhagweld, Gofod ac Amser - wrth yrru bob dydd yn dechneg ardderchog ar gyfer gyrru'n amddiffynnol mewn modd sy'n arbed tanwydd.

Y sgiliau allweddol i bob gyrrwr yw canolbwyntio, arsylwi effeithiol a rhagweld. Mae llawer o yrrwyr yn dibynnu ar ddim llawer mwy na'r hyn y maent yn ei weld o'u blaen, gan ymateb i sefyllfaoedd yn hytrach na bod yn rhagweithiol ac ymateb i'r sefyllfaoedd sy'n datblygu o'u blaen mewn digon o amser gan roi digon o ofod ac amser iddynt hwy eu hunain. Mae angen i chi gynllunio ac edrych o'ch cwmpas drwy'r amser - gwiriwch y tir canol, y pellter o'ch blaen, yr ochrau a'r tu ôl. Gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio drychau'r ddau ddrws yn effeithiol ac yn aml, ac yn gwirio manau dall, yn arbennig cyn rhoi signal neu symud i'r chwith neu'r dde. "Ddim yn ei weld" yw'r cam cyntaf tuag at "ddim yn ei fethu"!

Gwiriwch eich hun wrth i chi yrru eich car. Ni ddylai unrhyw beth eich goddiweddyd yn annisgwyl. Mae defnyddwyr ffordd llai o faint a bregus mewn perygl penodol oherwydd mae'ch golwg yn fwy cyfyngedig mewn bws mini. Gwiriwch hefyd eich bod yn gweld yr holl arwyddion a'r marciau ffordd. Ydych chi'n eu deall i gyd? Mae pobl yn aml yn methu arwyddion newid cyflymder, efallai oherwydd eu bod yn aml yn ymddangos wrth gylchfannau neu gyffyrdd sy'n gallu tynnu eich sylw.

Mae ymwybyddiaeth o'ch cwmpas yn hanfodol hefyd, yn arbennig mewn cerbyd sy'n cyfyngu ar yr hyn yr ydych yn ei weld. Does dim gwerth mewn gweld os nad ydych yn rhoi popeth at ei gilydd er mwyn bod yn ymwybodol o beth yn union sy'n digwydd o'ch cwmpas. Mae hyn yn hanfodol ar gylchfannau prysur, ar draffyrdd, mewn ardaloedd trefol lle mae defnyddwyr ffordd eraill gerllaw, ac ati.

Rydych yn yrrwr car profiadol sy'n golygu y dylech fod yn dda am ragweld - y gallu i dynnu ar eich profiadau ac, ar sail eich arsylwi a'ch ymwybyddiaeth, gwybod beth sy'n debygol neu a allai ddigwydd nesaf. Y broblem yw y



gallwn fod yn ddiog wrth yrru ac mae'r sgiliau hyn yn gofyn am lefel uchel o ganolbwyntio.

Gall arwydd rhybudd perygl olygu gorfod lleihau cyflymder, neu newid cyfeiriad, felly edrychwch yn eich drychau mewn da bryd. Os yw eich rhagwelediad yn gywir, bydd gennych yr wybodaeth i ymdrin yn ddiogel â'r traffig yn ogystal â'r perygl ei hun.

Mae rhagweld yn dda yn arwydd o yrrwr da. Mae rhagweld yn golygu eich bod yn fwy tebygol o fod yn y safle cywir, ar y cyflymder cywir ac yn y gêr cywir i ymdrin yn ddiogel â'r peryglon. Rhagweld yn dda yw'r ffordd o osgoi unrhyw newid sydyn mewn cyflymder neu gyfeiriad, y ffordd y byddwch yn gallu cael allan o unrhyw sefyllfa beryglus, y ffordd y byddwch yn meithrin hyder yn eich teithwyr, a'r ffordd y byddwch bob amser yn cael siwrnai ddiddigwyddiad.

## Rheolaeth: brecio, llywio, cyflymder ac ati

Mae'r ffordd yr ydych yn gweithredu rheolyddion y cerbyd yn bwysig ar gyfer diogelwch a chysur eich teithwyr. Bydd angen i chi fod yn gyfarwydd â'r cydiwr a'r gerau er mwyn i chi symud yn esmwyth bob amser, ond ydych chi bob amser yn dilyn cyngor Rheolau'r Ffordd Fawr yn Rheol 159, yn arbennig y rhan olaf? Mae nifer o ddamweiniau bws mini a damweiniau trwch blewyn yn digwydd ar gyflymder isel mewn lleoedd megis meysydd parcio, naill ai oherwydd arsylwi annigonol neu reolaeth wael.

Gallwch ddweud llawer am sgiliau arsylwi a rhagweld gyrrwr trwy edrych ar y modd y mae'n brecio. Ceisiwch ddefnyddio eich brecioau pan fo angen yn unig. Gellir osgoi'r rhan fwyaf o frecio drwy edrych ymhellach o'ch blaen a rhagweld. Meddyliwch am ryddhau'r sbardun mewn da bryd ac, os yw'n briodol, newid gêr. Dylech ystyried gwerth cyffwrdd y brecioau'n ysgafn os ydych chi'n meddwl y bydd o gymorth i rybuddio ceir sy'n eich dilyn eich bod yn arafu – cofiwch, y math mwyaf cyffredin o wrthdrawiad yw hergwd o'r tu ôl!

Mae brecio'n dda yn ceisio cydbwysu'r crogiant wrth i'r cerbyd stopio, ac mae tri cham. Yn gyntaf, pwyso'n ysgafn iawn i osgoi hyrddiad cychwynnol. Yna, pan fydd y brecioau'n gweithio, gwasgedd cadarn cynyddol, sy'n ddigonol i stopio rai metrau y tu ôl i'r man stopio terfynol. Yn olaf, wrth i'r cerbyd stopio (yn ystod y metr neu ddau olaf), llaciwch beth o'r gwasgedd ar y brecioau. Y cam olaf hwn sy'n gwella ansawdd eich brecio'n fawr, ac mae hefyd yn gadael lle os ydych chi wedi camfarnu eich brecio neu'r gafael ar y ffordd.

Mae llywio yn faes allweddol arall o ran rheolaeth ac mae'n bosibl taw hwn yw'r pwysicaf. Mae angen i chi ddangos cywirdeb mewn modd bwriadol a difrystio, a deall taw tynnu yn hytrach na gwthio yw'r dewis gorau wrth lywio o amgylch rhwystr. Wrth gwrs, os bydd angen gwneud llawer o lywio, byddwch yn tynnu a gwthio. Efallai fod croesi eich dwylo yn briodol ar gyfer rhai sefyllfaoedd manwfro ond gorau oll os gallwch osgoi gwneud hyn, yn arbennig ar gyflymder.

Gan fod llywio yn aml yn golygu llywio un ffordd ac yna llywio'r ffordd arall, rydych chi angen dwy law ar yr olwyn lywio er mwyn llywio'n esmwyth a chywir. Mewn sefyllfa gyda nifer o beryglon megis stryd fawr brysur, ni fyddwch bob amser yn gwybod pa ffordd i lywio gyntaf felly, eto, dwy law ar yr olwyn sydd orau.

Ceisiwch beidio â chanolbwyntio gormod ar newid gêr neu roi signal ar yr un pryd â llywio - fel rheol, dylech fod wedi gwneud hyn yn gynharach os oedd angen.

Cofiwch, hefyd, hyd y cerbyd a'r problemau ychwanegol y mae hyn yn ei greu wrth droi ar gorneli chwith tyn. Ymarferwch ddigon i sicrhau nad ydych yn taro'r olwyn yn erbyn ymyl y palmant drwy ddefnyddio'r drych chwith yn briodol.

Mae gyrru'n esmwyth yn fwy cyfforddus, ond mae hefyd yn lleihau'r traul ar y system trawsyriant. Cofiwch, mae'r cerbyd yn rhedeg ar system crogiant a gall unrhyw newid sydyn mewn cyflymiad neu frecio symud y cerbyd ymlaen ac yn ôl ar y crogiant.

Mae rheoli cyflymder yn amlwg yn bwysig iawn am resymau diogelwch ac mae'n rhaid i chi ddangos dealltwriaeth glir o gyflymder diogel a chyfrifol ar gyfer unrhyw sefyllfa yr ydych yn ei hwynebu. Mae cyflymder uwch yn golygu bod gennych lai o amser i ymateb, ond mae hefyd yn golygu y bydd unrhyw ddfrod mewn gwrthdrawiad yn fwy difrifol.

Byddwch yn ymwybodol o'r terfynau cyflymder ar gyfer eich cerbyd. Talwch sylw penodol i gadw o fewn y terfyn o 30mya. Hwn yw'r un sy'n achosi'r broblem fwyaf i yrwyr.

Mae nifer o yrwyr yn defnyddio'r sbardun i gynyddu eu cyflymder yn unig. Dylai fod yn llawer mwy na hynny. Cyn gynted ag y gwelwch unrhyw berygl o'ch blaen, gan gynnwys goleuadau brecciau neu gyfeirwyr, stopiwch gyflymu! Ailddechreuwch pan fydd y perygl dan reolaeth, ac nid cyn hynny. Os yw'n bosibl, defnyddiwch gyflymiad ysgafn o amgylch troadau - peidiwch â nesáu'n rhy gyflym, a dewiswch y gêr iawn ymhell o flaen llaw.

Mae'r rhan fwyaf o'ch gyrru yn golygu symud allan o un perygl tuag at y nesaf, ac weithiau gorfod ymdrin â nifer o beryglon ar yr un pryd. Canllaw cyffredinol felly, wrth nesáu at bob perygl, yw:

- edrych ymhell o'ch blaen, rhagweld digwyddiadau a chynllunio ar gyfer pob un (rhowch signal os oes angen)
- symudwch i'r safle gorau - mae hyn yn cadarnhau eich bwriad, ac yn golygu eich bod yn gweld yn well heb gyfaddawdu eich diogelwch
- arafwch os yw'n briodol - trwy ryddhau'r sbardun ac, os oes angen, brecio (mor ysgafn â phosibl)
- dewiswch y gêr angenrheidiol ar gyfer y perygl (yn ddelfrydol, heb newid gêr mwy nag unwaith er mwyn cadw eich dwy law ar yr olwyn lywio gymaint â phosibl)

Ceisiwch beidio â gwneud unrhyw beth yn sydyn; po fwyaf y mae defnyddwyr eraill y ffordd yn ymwybodol o'ch bwriad, y mwyaf diogel fyddwch chi. Yn olaf, ydych chi'n defnyddio'r brêc llaw pan fydd y cerbyd yn dod i stop? Neu ydych chi'n aros, efallai mewn gêr, gyda'ch troed ar y brêc troed?

Gallech fod yn aros i gerddwyr groesi, neu am oleuadau traffig. Beth os bydd cerbyd sy'n dod o'r tu ôl yn taro i mewn i chi? Dyma'r math mwyaf cyffredin o wrthdrawiad. Wrth i'ch cerbyd gael ei wthio ymlaen yn sydyn, cewch eich taflu'n ôl - o bosibl gyda chryn nerth. Y canlyniad yw y bydd eich troed yn codi oddi ar y brêc gan alluogi i'r cerbyd symud ymlaen i lwybr y cerddwyr neu'n beryglus i ganol cyffordd. Defnyddiwch y brêc llaw. Gallwch bob amser ddefnyddio'r brêc troed os hoffech, er enghraifft os hoffech rybuddio'r traffig sy'n dod o'r tu ôl i chi eich bod yn llonydd.

# Manwfro

Mae'r rhan fwyaf o hawliadau yswiriant modur yn cael eu gwneud ar gyfer digwyddiadau wrth fanwfro, felly mae'n bwysig eich bod yn gallu bacio'n ôl yn ddiogel ac esmwyth.

Ymarferwch fanwfro mewn lle cyfyngedig, neu o amgylch adeiladau neu gerbydau mewn maes parcio.

Mae eich lefel o arsylwi yr un mor bwysig â'ch cywirdeb, ac mae'n rhaid i chi edrych i bob cyfeiriad yn gyson drwy gydol unrhyw fanwfr. Mae rhagweld ac ystyried defnyddwyr eraill y ffordd bob amser yn arwyddion o yrrwr da.

Ceisiwch symud bob amser y byddwch yn troi'r olwyn lywio - mae'n llai niweidiol i'r teiars a'r system lywio.

Dyma'r manwfrau y dylech fod yn gyfarwydd â hwy:

- i. troi cornel dynn - deall faint mae'r olwyn gefn yn torri'r gornel
- ii. bacio'n ôl o fewn gofod cyfyngedig, neu i led cul - yn hyderus i yrru o fewn 30cm (1 troedfedd) i unrhyw rwystr
- iii. bacio'n ôl o amgylch cornel - yn rhesymol o agos i ymyl y palmant heb ei gyffwrdd
- iv. troi'r cerbyd (a elwir yn dro tri phwynt) - mae angen gwybod faint o led ffordd sydd ei angen

# Cyffyrdd, gan gynnwys cylchfannau

Os ydyn ni'n diffinio cyffordd fel y man lle mae dwy ffordd neu fwy yn cwrdd, gallwn gynnwys cylchfannau fel math penodol o gyffordd.

Mae cyffyrdd yn adrannau cymharol beryglus o'r ffordd, mwy na thebyg oherwydd bod angen rheoli'r brecio, y gerau a'r sbardun, ond hefyd bod angen sgiliau gyrru uwch arsylwi, barnu a rhagweld. Hyd yn oed pan fydd y sgiliau hyn wedi'u datblygu'n dda, maent yn aml yn cael eu defnyddio ar hap.

Hefyd, mae'r holl sgiliau hyn yn cael eu heffeithio bob amser gan ddiffyg canolbwyntio felly gall gyrrwr medrus iawn 'ei cholli hi' pan na fydd yn canolbwyntio.

Gan dybio lefel uchel o ganolbwyntio, eich blaenoriaeth gyntaf yw gwneud arsylwad cychwynnol. A oes peryglon penodol wrth y gyffordd hon? A oes arwyddion ffordd rhybuddio neu orfodol? Sawl ffordd? Pwy sydd â blaenoriaeth? Pa mor dda ydych chi'n gweld? A oes unrhyw broblemau ag arwyneb y ffordd? Faint o draffig? Beth yw eich cyflymder? Beth sy'n eich dilyn, a pha mor agos? Wrth i chi barhau i nesáu, efallai y byddwch yn cael rhagor o wybodaeth i addasu eich penderfyniadau a'ch gweithredoedd. Ydych chi'n gwybod pa ffordd yr ydych chi'n bwriadu ei chymryd? A oes angen i chi newid lôn? A oes angen rhoi signal? A all gyrrwyr eraill gael eu camarwain gan amseriad eich llywio neu'ch signal?

Er enghraifft, os oes arnoch angen symud i'r lôn ar y dde ac mae cerbyd arall yn agos i'ch goddiweddyd, gall rhoi signal cynnar achosi i'r gyrrwr arall frecio, gan eu bod yn ansicr a ydych am newid lôn o'u blaen. A fyddai'n well gadael iddynt ddod ochr yn ochr â chi cyn rhoi signal?

Mae mynd i'r safle cywir yn bwysig, ond gall ddibynnu ar faint o draffig sydd, safle cerbydau sydd wedi parcio, ac unrhyw beryglon eraill sydd o gwmpas neu sy'n datblygu. Os ydych chi'n nesáu at gyffordd ar eich ochr chwith, a'i bod hi'n ddiogel gwneud hynny, ystyriwch symud tuag at ganol y ffordd.

Mae'n creu lle ychwanegol, ac felly amser i ymateb os bydd cerbyd yn dod, ac mae'n creu ongl well o lawer i weld y gyffordd, ac i geir sy'n aros eich gweld chi. Nid ydych chi eisiau bod yn rhy agos i'r cerbyd sydd o'ch blaen ychwaith. Gall gyfyngu'n fawr ar eich golwg, yn arbennig os yw'n gerbyd mawr megis fan gludo.

Eich blaenoriaeth nesaf fydd eich cyflymder nesáu, sydd fwy na thebyg yn rhy gyflym ar hyn o bryd. Meddyliwch sut yr ydych am arafu. Un dewis yw defnyddio'r gerau isel, ac efallai mai dyma'r ffordd y cawsoch eich dysgu i yrru. Mae'r holl hyfforddwyr proffesiynol nawr yn dysgu y dylech ddefnyddio'r brêc troed fel y brif ffordd o arafu'r cerbyd, am y rhesymau canlynol:

- mae'n rhybuddio gyrywyr eraill yn syth
- Gall cerbydau sy'n dilyn fod yn araf i ymateb weithiau. Trwy ddefnyddio'r gerau rydych yn dibynnu ar y ffaith bod cerbydau sy'n dilyn yn sylwi eu bod yn dal i fyny gyda chi, ac mae hyn bob amser yn cymryd mwy o amser na phe baent yn gweld goleuadau brecio.
- mae'n galluogi i chi gadw eich dwylo ar yr olwyn lywio wrth nesáu at berygl
- mae'n cydbwysu'r cerbyd yn well drwy roi grym arafu ar yr holl olwynion

Mae'r brêc troed yn gweithio ar yr olwynion ar y ddwy echel, ac nid ar yr echel yrru'n unig.

Fodd bynnag, mae defnyddio gerau isel yn dal i fod yn werthfawr wrth ddod i lawr rhiwiau serth, ac wrth yrru ar ffyrdd llithrig.

Erbyn hyn, efallai fod gennych fwy o wybodaeth, e.e. traffig sy'n nesáu at y gyffordd, eu pellter, cyflymder, a llwybr tebygol, ac efallai fod datblygiadau y tu ôl i chi neu i'r ochr.

Efallai eich bod wedi penderfynu eich bod am stopio beth bynnag, efallai eich bod yn bwriadu dod allan i fwch yn y traffig, neu efallai eich bod yn nesáu'n ofalus gan gadw'r ddau ddewis yn agored. Pa un bynnag yr ydych yn bwriadu ei wneud, dylech benderfynu ar eich cyflymder nesáu terfynol ac felly'r gêr y bydd ei angen arnoch ar gyfer y gyffordd. Yn ddelfrydol, dim ond un gêr fydd angen ei newid, a dylid ei ddewis heb droi'r olwyn lywio er mwyn i chi gynnal y mewnbwn llywio.

Gan edrych i'r chwith a'r dde am y tro olaf, a chael cadarnhad ei bod hi'n ddiogel i ddod allan, mae angen cynllunio i gyflymu i ffwrdd o'r perygl. Newid y gerau heb lywio, wrth gwrs!

# Ffyrdd gyda chyflymder uwch

Mae angen i chi fod yn gyfforddus yn gyrru ar ffyrdd cyflymach, hyd at y terfyn cyflymder a nodwyd os yw'r amodau'n briodol, a bod y cerbyd yn gallu ac yn ddiogel i wneud hynny. Mae hyn yn cynnwys, os ydynt ar gael yn eich ardal, traffyrdd a ffyrdd deuol cyflymder uchel; dylech allu dangos:

- gwybodaeth am reoliadau traffordd sylfaenol - Rheolau'r Ffordd Fawr 253 - 273
- defnydd diogel o slipffyrdd i ymuno a gadael - mae angen adnabod eich cerbyd a'i gyfyngiadau wrth gyflymu
- disgyblaeth lôn dda - Fe all fod yn rhesymol aros yn yr ail lôn os ydych chi eisïau symud allan eto o fewn deg eiliad, dywedwch, i leihau newid lonydd, ond mae'n dibynnu ar sut y byddwch yn effeithio ar y traffig sy'n dilyn
- pellter dilyn diogel - rheol dwy eiliad (Rheolau'r Ffordd Fawr, Rheol 126) Cynyddwch y pellter os yw'r ffordd yn wlyb
- arsylwi'n effeithiol ar yr holl draffig - Edrychwch hyd yn oed ymhellach ymlaen nag arfer. Defnyddiwch eich drychau'n aml, a byddwch yn ymwybodol o'r manau dall
- rhagweld yr holl draffig arall - barnu cyflymder a phellter, ac adnabod cerbydau sy'n debygol o newid lôn
- rhoi signal cywir - Deall gwerth rhoi signal mewn da bryd (nifer o eiliadau cyn gweithredu)
- goddiweddyd diogel os yw'n briodol - gwirio manau dall (Rheolau'r Ffordd Fawr, Rheol 163)
- gwybodaeth am faterion diogelwch - paratoi, cerbyd sy'n torri i lawr a diogelwch teithwyr. Effaith croeswyntoedd a thyrfedd o gerbydau mawr

Yn yr adran sy'n rhoi cyngor os bydd eich cerbyd yn torri i lawr mae yna rai pwyntiau penodol am ffyrdd cyflymder uwch, gan gynnwys traffyrdd. Effeithiau cyflymder yw rhoi llai o amser i bawb weld ac ymateb, a difrod neu niwed mwy difrifol os bydd gwrthdrawiad.

# Goddiweddyd

Ystyrir bod goddiweddyd yn fanwfr risg uchel. Bydd y rhan fwyaf o yrwyr yn adnabod dwy lefel o oddiweddyd:

- pasio rhwystr yn y ffordd, neu ddefnyddiwr ffordd sy'n symud yn araf
- goddiweddyd cerbyd sy'n teithio ar gyflymder cymedrol, neu fwy

Ym mhob achos bydd angen i chi symud yn nes at, ac o bosibl ar, yr ochr arall i'r ffordd ac mae angen asesu'r risg hwn. Arsylwi yw'r cam cyntaf bob amser, a'r cynharaf y byddwch yn gweld y broblem, y gorau y gallwch ymateb.

Os nad ydych yn gallu gweld yn dda, o ganlyniad i dywydd gwael neu yrru gyda'r nos, bydd angen i chi gymryd gofal arbennig, e.e. mynd ymlaen yn arafach.

Y broblem gydag unrhyw rwystr yw a ydyw'n peri risgiau cudd, e.e. drws car a allai agor yn annisgwyl, neu gerddwr a allai gerdded o amgylch blaen y bws i groesi'r ffordd. A beth am y cerbyd sy'n eich dilyn? Ydynt hwy wedi gweld y risg o'ch blaen? A ydynt yn debygol o'ch goddiweddyd chi gan feddwl eich bod yn symud yn rhy araf? Yn aml mae'n syniad da defnyddio signal cyn dechrau goddiweddyd, yn arbennig mewn cerbyd mawr megis bws mini sy'n gallu rhwystro golygon, ac yna gwirio'r drychau eto cyn llywio allan.

Defnyddiwch eich profiad i benderfynu pryd mae hi'n ddiogel i basio a faint o le ychwanegol sydd ei angen, a theithiwch ar gyflymder lle gallwch stopio os oes angen.

Mae defnyddwyr ffordd sy'n symud yn araf yn aml yn bobl fregus neu'n gerbydau mawr iawn. Os oes angen i chi ddilyn am ychydig, efallai oherwydd nad ydych yn gallu gweld o'ch blaen yn iawn, cadwch bellter da y tu ôl iddynt. Os yw'n gerbyd â drychau, gwnewch yn siŵr eich bod mewn safle lle gellir eich gweld. Os taw traffig ffermio ydyw, byddwch yn ymwybodol nad oes cyfeirwyr efallai, nad ydynt yn gweithio, neu eu bod wedi'u cuddio, ac ati. Byddwch yn ofalus o gerbydau'n troi i'r dde!

Goddiweddyd cerbyd sy'n teithio ar gyflymder yw'r manwfr mwyaf peryglus ar y ffordd, yn arbennig ar ffordd sengl, ac mae unrhyw wrthdrawiadau'n aml yn angheuol oherwydd bod cyflymder y trawiadau mor uchel.



Mae gweld yn glir a chael crebwyll da yn amlwg yn hanfodol, ond mae gwybod beth yw gallu eich cerbyd yr un mor bwysig. Ffactor arall hanfodol hefyd, er nad ydym bob amser yn meddwl am y peth, yw bod â'r angen i oddiweddyd. Pam ydych chi eisiau goddiweddyd y cerbyd o'ch blaen? Mae yna risg bob amser. Beth yw'r budd? A yw'r budd yn werth y risg?

Mae'n wahanol ar ffyrdd deuol neu gyffyrdd oherwydd mae modd gweld yn well ac nid oes gennych draffig yn dod tuag atoch. Mae'r ffactorau hyn yn lleihau'r risg yn sylweddol ac yn golygu y gallwch gymryd eich amser i adeiladu cyflymder.

Mae gan bob cerbyd fannau dall (ardaloedd nad yw eich drychau yn eu dangos yn llawn). Pan fyddwch yn barod i oddiweddyd, cymerwch eiliad i edrych yn eich drych ar yr ochr dde, rhowch signal (os oes angen) mewn da bryd, yna edrychwch yn eich drych eto a'ch man dall drwy edrych dros eich ysgwydd dde. Gwnewch hyd I GYD CYN dechrau troi'r olwyn lywio. Mae'n lleihau'r risg yn sylweddol.

# Defnyddwyr ffordd bregus

Maent ym mhob man! Ac nid yw llawer ohonynt yn sylwi pa mor fregus ydynt. Efallai eu bod yn ifanc neu'n amhrofiadol. Neu efallai eu bod yn llawer hŷn ac yn dioddef dirywiad yn eu golwg neu'u clyw. Pwy a wŷr ... efallai eu bod yn union fel ni ond am ryw reswm nad ydynt yn talu sylw am eiliad.

Efallai nad ydynt yn edrych o'u cwmpas, ac fel arfer nid oes ganddynt ddrychau cefn! A dweud y gwir, dyma'r broblem gyntaf fel arfer - efallai nad ydynt yn ymwybodol eich bod yn nesáu.

Efallai eu bod mewn tref brysur lle mae llawer o draffig yn symud a nifer o bethau yn rhwystro eu gallu i weld yn iawn. Efallai eu bod mewn ardaloedd gwledig, ar y ffordd, o amgylch y tro nesaf neu dros y bryn nesaf.

Yn aml nid oes ganddynt unrhyw amddiffyniad rhag cerbyd modur. Ac i rywun ar gefn ceffyl, neu weithiwr fferm gyda gwartheg, rheolaeth gyfyngedig sydd ganddynt.

Mae gan bob gyrrwr rwymedigaeth tuag at ddefnyddwyr ffordd mwy bregus. Mae'n rhaid i chi wneud mwy na'u gweld yn unig - mae'n rhaid i chi ragweld ymhle y gallant fod a beth y gallant ei wneud.

Gall defnyddio'r corn fod yn briodol ar rai achlysuron, ond gall hefyd ddychryn ac achosi rhagor o broblemau, felly mae'n rhaid ei ddefnyddio'n ofalus.

Yr unig gamau diogel i'w cymryd pan fydd defnyddwyr ffordd bregus o'ch blaen yw

- arafu a bod yn amyneddgar
- aros nes eich bod wedi tynnu eu sylw
- Pasio gyda digon o le, ar gyflymder isel, ac â chyn lleied o sŵn â phosibl

## I GLOI

Os oes gennych unrhyw gwestiynau penodol neu os oes angen cyngor arnoch nad yw wedi'i gynnwys yn y llawlyfr hwn, dylech gysylltu â'ch Rheolwr Llinell neu'r adran Teithio a Fflyd.

tlrstaff@aber.ac.uk

Teithio a Fflyd  
Prifysgol Aberystwyth  
[www.aber.ac.uk/diogelwch-gyrrwyr](http://www.aber.ac.uk/diogelwch-gyrrwyr)