



Heicio'n Ddiogel



1 - Edrychwch ar ragolygon y tywydd

Gwiriwch ragolygon y tywydd cyn i chi fynd allan ac osgowch dywydd heriol (glaw trwm, gwyntoedd cryf, tywydd poeth iawn).



2 - Gwisgwch yn addas

Defnyddiwch ddillad a chyfarpar sy'n addas ar gyfer y dirwedd a'r tywydd (esgidiau, bŵts, dillad, het, hufen haul, cot law...).



3 - Ewch â dŵr

Sicrhewch eich bod yn yfed digon cyn i chi ddechrau. Ewch â digon o ddŵr gyda chi a bwydydd fydd yn para – rhowch fwy nag yr ydych yn meddwl y bydd ei angen arnoch.



4 - Cadwch mewn Cysylltiad

Sicrhewch fod eich ffôn wedi ei wefrû a dywedwch wrth rywun lle yr ydych yn mynd.



5 - Ymunwch ag eraill

Heiciwch gydag eraill lle bynnag y bo hynny'n bosib. Pan fyddwch yn heicio fel grŵp, edrychwch ar ôl eich gilydd.



6 - Byddwch yn realistig

Peidiwch â gwthio'ch hun a chynlluniwch eich taith yn ôl eich gallu.



7 - Dilynwch y llwybr

Mwynhewch y dirwedd hyfryd, naturiol ond cadwch at y llwybrau dynodedig.



8 - Cymerwch gyfrifoldeb

Byddwch yn heiciwr cyfrifol sydd yn parchu'r rheolau diogelwch er mwyn diogelu asedau'r llwybr ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.



www.trailgazers.eu

Mae Trail Gazers yn cael ei ariannu'n rhannol gan Raglen Interreg Ardal yr Iwerydd trwy Gronfa Ddatblygu Rhanbarthol Ewrop.



**Interreg
Atlantic Area**
European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION

