

sustrans

**BIG PEDAL**  
2019

25 Mawrth - 5 Ebrill

Prif nodwr

m-ero

Noddwr cefnogol

tonik

# Cynghorion da

[www.bigpedal.org.uk](http://www.bigpedal.org.uk)

[www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)

@Sustrans

/Sustrans

@Sustrans

Big Pedal Sustrans yw'r her feicio, cerdded a sgwtera fwyaf rhwng ysgolion yn y Deyrnas Unedig, yn ysbrydoli disgyblion, staff a rhieni i ddewis 'pŵer y corff' ar gyfer eu taith i'r ysgol. [www.bigpedal.org.uk](http://www.bigpedal.org.uk)



## Gweithgareddau

- Defnyddiwch y siart wal Big Pedal, y cardiau ffeithiau, a'r sticeri i ysbrydoli disgyblion i ddewis pŵer y corff ar eu ffordd i'r ysgol.
- Cynhaliwch **frecwast beicio** i roi hwb i'ch Big Pedal Sustrans a gwobrwyo'r rhai sy'n sgwtera, cerdded a beicio i'r ysgol.
- Dathlwch gyda gwisg ffansi ar **Ddiwrnod Archarwyr** ar ddydd Gwener 5 Ebrill.
- Lawrlwythwch ein dalennau gweithgar edd **Suss it out** ar gyfer gweithgared dau 10, 20 eu 30 munud sydd wedi eu seilio ar deithiau iach ac egnïol.
- Trefnwch gystadleuaeth dosbarth yn eich ysgol. Trefnwch i'r dosbarth sydd â'r nifer mwyaf o blant yn beicio, yn cerdded neu'n sgwtera i'r ysgol yn ennill gwobr.



## Cyfrif teithiau

- Enwebwch rywun i fod yn **hyrwyddwr beicio, cerdded a sgwtera** ar gyfer eich ysgol, a fydd yn gyfrifol am sicrhau bod pob dosbarth yn gwybod eu bod angen casglu eu cyfrifon dyddiol. Gallant lawrlwytho taflenni cofnod dosbarth i helpu gyda hyn.
- Cofnodwch eich siwrneiau ar y wefan bob dydd (**cyn 9yb ar y diwrnod ysgol canlynol**) er mwyn iddynt ymddangos ar y byrddau arweinwyr dyddiol.
- Rhannwch** eich manylion mewngofnodi gyda swyddfa'r ysgol rhag ofn y bydd yr hyrwyddwr i ffwrdd, yn sâl neu'n brysur!
- Os yw eich ysgol chi'n un fawr, gall fod yn haws i chi drefnu criw **beicio/cerdded/sgwtera** o blith y disgyblion i gasglu data gan ddsbarthiadau a rhoi adborth mewn gwasanaethau bob wythnos/dydd.
- Trefnwch 5-10 munud o amser ar ddechrau bob diwrnod i gofnodi sawl aelod o'ch dosbarth a ddewisodd ddefnyddio bŵer y corff i deithio i'r ysgol. Defnyddiwch y daflen gofnodi.
- Gallech greu taenlen a rhannu mynediad â'r holl staff perthnasol i'w gwneud yn hawdd i'r hyrwyddwr fewnbynnu'r wybodaeth ar wefan Big Pedal.

Sustrans yw'r elusen sy'n ei gwneud yn haws i bobl gerdded a beicio. Rydym yn cysylltu pobl a llefydd, yn creu cymunedau byw, yn trawsnewid y daith i'r ysgol ac yn hwyluso taith hapusach ac iachach i'r gwaith. Ymunwch â ni ar ein siwrne. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Alban). © Sustrans Ionawr 2019



## Cynghorion eraill

- Gosodwch eich siart wal mewn man y gall pawb ei weld. Gallwch edrych ar y siart wal rhyngweithiol ar-lein yn y dosbarth hefyd.
- Nid yw bob amser yn bosibl i bawb feicio, gerdded neu sgwtera i'r ysgol. Rhowch gydnabyddiaeth i'r disgyblion na all gymryd rhan drwy gynnal gweithgared dau yn yr ystafell ddsbarth a'u cynnwys yn y Diwrnod Archarwyr.
- Defnyddiwch gyfryngau cymdeithasol, negeseuon testun neu e-bost i atgoffa pawb eich bod yn cymryd rhan yn y Big Pedal.



## Hyrwyddo'r Her

- Ewch at ein tudalen **adnoddau Big Pedal** i ddod o hyd i adnoddau i'ch helpu i hyrwyddo'r her.
- Defnyddiwch ein **templd llythyr** i roi gwybod i rieni bod eich ysgol yn cymryd rhan.
- Defnyddiwch ein **cyflwyniad Big Pedal** i ysbrydoli disgyblion a staff.
- Gosodwch **bosteri Big Pedal** o gwmpas eich ysgol i'w hatgoffa bod yr her yn mynd rhagddi.
- Cystadlwch gydag ysgolion cyfagos yn eich clwstwr** yn ystod yr her trwy ddefnyddio **byrddau arweinwyr Big Pedal**. Defnyddiwch ein **templdi ebost** i herio ysgolion yn eich clwster i ymuno â'r Big Pedal a chreu cystadleuaeth yn lleol.



## Beiciau a sgwteri

- Disgwyliwch **lawer** mwy nag arfer!
- Efallai y bydd angen i chi greu **ardal ddiogel** i'w storio.
- Gellir defnyddio **cadwyn neu gebl hir** i ddiogelu beiciau a sgwteri yn ystod y dydd.
- Defnyddiwch **arwyddion wedi'u lamineiddio** er mwyn rhoi ardal benodol i ddsbarthiadau/grwpiau blwyddyn barcio.