



Reidio mewn grŵp gyda Chlwb Beicio Rhuthun

Dyma'r canllawiau ar gyfer reidio gyda Chlwb Beicio Rhuthun.

Yr etiquette ar gyfer pob taith clwb yw:

"Dechrau fel grŵp, Reidio fel grŵp a Gorffen fel grŵp".

Dillad ac offer

Gwisgwch neu gario dillad addas ar gyfer yr amodau tywydd disgwylidig, gan gynnwys haenau ychwanegol rhag ofn y cewch eich stopio am gyfnod. Cofiwch ei fod yn gallu bod yn oerach o lawer ar ben bryniau agored ac mae'n gallu bwrw glaw yn annisgwyl - rydyn ni yng Nghymru!

Defnyddiwch hufen haul yn yr haf! Ac yn cario digon o ddŵr ac ynni/gelïau.

Dylech gael offer ar gyfer trwsio punctures gyda chi gan gynnwys liferi teiars, tiwbïau (au) mewnol a phwmp. Gall cyswllt aml-offeryn [multitool] a chadwyn fod yn ddefnyddiol hefyd.

Eich Beic

Cyn y daith, gwiriwch eich beic drosodd: teiars (gwisgo? pwysau cywir), olwynion (cylchdroi yn rhydd, dim wobbles, echel dynn), brecïau (gweithredu a gwisgo), Bearings (unrhyw chwarae mewn braced gwaelod neu headset?) ac ati. Os ydych chi'n addasu sedd, handlebars neu dynnu olwynion, brecïau ac ati, gwnewch yn siŵr eu bod yn tynhau i'r torque cywir.

Gall aelodau eraill o'r clwb fod yn ffynhonnell ddefnyddiol o gyngor. Gofynnwch am help os nad ydych chi'n siŵr beth rydych chi'n ei wneud.

Cofiwch, chi sy'n gyfrifol am eich diogelwch a'ch lles eich hun.

Reidio ochr yn ochr

Pan fydd amodau traffig a ffyrdd yn caniatáu, dylai'r grŵp reidio dau ar y blaen mewn ffurfiad agos. Mae hyn yn caniatáu amddiffyniad sylweddol rhag y gwynt (hyd at 30% yn haws na reidio ar ben eich hun!), i bawb ond y ddau sy'n arwain, yn ogystal â chaniatáu awyrgylch gymdeithasol o fewn y grŵp. Mae hefyd yn lleihau hyd y grŵp gan ganiatáu goddiweddyd yn gyflymach gan draffig eraill.

Reidio un-ffeil

Bydd yn rhaid i'r grŵp "uno" er mwyn caniatáu i draffig basio mewn lonydd cul neu draffig trwm. Dylai'r reidiwr arweiniol gyfarwyddo'r grŵp i "unionwch!" mewn llais uchel pan fo angen hyn.



Arwyddion perygl o fewn y grŵp

Dylai'r beicwyr arweiniol roi rhybuddion llais a llaw uchel yn weledol am beryglon fel tyllau yn y ffordd, grudiau, pobol yn y ffordd, ceir wedi parcio `n fler a.y.b Dylai'r rhai yn y cefn rybuddio am goddiweddyd ceir ar ffyrdd cul. Ond does dim angen i'r grŵp cyfan weiddi'r un rhybudd!

Symudiadau sydyn mewn grŵp

Cofiwch, mae reidiwr arall - o bosibl yn ddibrofiad - yn ceisio dilyn dim ond yr olwyn sydd o'i blaen. Byddwch yn ymwybodol or person sydd tu ol! ac cofiwch rybuddio os ydych yn arafu am unrhyw reswm ,boed i gael seibiant neu i arbed twll yn y ffordd neu unrhyw reswm arall , pwysig iawn i arbed damwain ar person sydd yn dilyn !

Aros mewn grŵp

Weithiau mae reidio mewn grŵp yn golygu y gallai beicwyr cryfach orfod reidio ychydig yn haws nag y gallent ei ddymuno, ac efallai y bydd reidwyr gwannach weithiau'n anodd ond yn hylaw. Os bydd bylchau yn ffurfio, yna dylai galwad o " arafwch" o gefn y grŵp arwain at lacio'r cyflymder er mwyn cadw'r grŵp gyda'i gilydd.

Edrychwch o'ch cwmpas a phan welwch chi mae beicwyr wedi'u torri'n grwpiau o ddau a thri wedi'u gwasgaru dros filltir o ffordd, mae rhywbeth difrifol o'i le, nid yw'n daith clwb myyach. Stopio ac ail-greu!

Dringo mewn grŵp

Yn aml mae'n afrealistig i grwpiau aros gyda'i gilydd ar ddringfeydd. Yn yr achos hwn, dylai'r rhai sy'n gyntaf i'r brig aros neu rollo'n hawdd ar y brig, er mwyn caniatáu i feicwyr sy'n gostwng fynd yn ôl i'r grŵp ac ail ymgynull

Dim beicwyr wedi'u gadael ar ol

Ni ddylid gadael unrhyw feiciwr sydd wedi'i gollwng. Dylai reidiwr sydd am adael y grŵp egluro hynny i bawb a dylai'r grŵp fod yn siŵr bod ganddo fwyd, diod, cyfarwyddiadau ac offer, i barhau yn ddiogel ar ei ben ei hun.

Torri i ffwrdd ar y `blaen

Ar rai teithiau grŵp, yn enwedig gyda grwpiau mwy, gallai fod yn ymarferol rhannu'r grŵp yn ddwy hanner ffordd trwy daith. Os felly, dylai'r grŵp ddiwygio'n llawn i arweinydd i bob grŵp gael ei sefydlu, cyn unrhyw egwyl.



Tagfeydd neu broblemau mecanyddol eraill

Os oes gennych chi, neu reidiwr arall, broblem neu fater mecanyddol arall, bloeddiwch "Puncture!" neu "Mecanyddol!". Dylai'r grŵp stopio, gan roi gwybod i'r rhai sydd o flaen llaw os oes angen. Symudwch i le diogel, gan benodi gwylwyr traffig os oes angen. Helpu'r person gyda'r broblem yn ôl yr angen. Yn gyffredinol, parhewch fel grŵp pan fydd y broblem wedi'i datrys, neu fel arall drwy gytundeb.

Disgyn i lawr allt mewn grŵp

Mae ein hystadegau damweiniau yn dangos mai disgyn yw'r amser mwyaf peryglus ar gyfer beicio grŵp, felly dilynwch y canllawiau hyn:

- Atgoffwch eich hun a'ch grŵp bod disgyn yn beryglus, felly canolbwyntiwch yn galed ar y dasg dan sylw.
- Byddwch yn ymwybodol iawn o'r amodau (math o ffordd, traffig, cerddwyr, arwyneb y ffordd, [tyllau pot, graean, lleithder, dail ac ati.]) a theithio yn unol â hynny.
- Ar lonydd trac sengl, cymryd yn ganiataol bod perygl o amgylch pob cornel. Arhoswch i'r chwith a gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu stopio cyn eich man gweld.
- Bydd peryglon yn ymddangos yn gyflymach nag y gallwch ymateb, felly gwnewch yn siŵr bod eich cyflymder yn briodol ar gyfer y sefyllfa.
- Cadwch fwlch da i'r reidiwr o'ch blaen i ganiatáu gwelededd peryglon ac amser i ymateb.
- Cyfyngu ar sgwrsio cymdeithasol a all leihau eich ffocws ar y dasg.
- Yn aml, nid yw ymddygiad cystadleuol yn briodol wrth ddisgyn fel grŵp. Peidiwch â rhedeg oni bai ei bod yn ddiogel gwneud hynny.
- Gwnewch yn siŵr bod eich beic yn fecanyddol gadarn. Bydd cyflymder a dirgryniad yn gwaethygu effaith unrhyw ddiffygion.

Damweiniau

Dylai'r grŵp stopio ar unwaith. Y dasg gyntaf yw sicrhau diogelwch y parti sydd wedi'i anafu a gweddill y grŵp, er enghraifft trwy atal traffig. Dylid asesu cyflwr unrhyw barti sydd wedi'i anafu, a dylai unrhyw un yn y grŵp sydd â Chymorth Cyntaf neu gymwysterau meddygol arwain yr ymateb fel y mae anafiadau'n mynnu. Os yw person neu eiddo arall yn gysylltiedig, ni ddylid derbyn atebolrwydd, ond dylid tynnu manylion cyswllt a ffotograffau.

Parchu defnyddwyr eraill y ffordd

Er ei bod hi'n llawer o hwyl bod yn reidio mewn grŵp, mae angen i ni barchu'r ffaith bod ffyrdd hefyd yn cael eu defnyddio gan geir a cherbydau eraill, marchogion a cherddwyr. Felly rydyn ni'n arafu neu'n tynnu i mewn, yn gwneud ein presenoldeb yn hysbys ac yn gwneud ein gorau i adael i draffig lifo'n rhydd, yn enwedig ar lonydd gwledig.

Gwnewch gerddwyr a beicwyr arafach yn ymwybodol o'ch presenoldeb.



Arafwch neu stopiwch am geffylau a siarad yn uchel os ydych yn agosáu o'r tu ôl fel bod y ceffyl a'r marchog yn ymwybodol o'ch dull gweithredu. Rhowch angorfa eang i geffylau.

Rydym yn disgwyl i aelodau'r Clwb ufuddhau i'r rheoliadau traffig a dilyn y canllawiau yng Nghod y Ffordd Fawr bob amser. Chi yw ein llysgennad Clwb pan fyddwch allan yn marchogaeth.

Cofiwch hefyd y terfyn 20mya newydd drwy beidio â goddiweddyd ceir sy'n gyrru ar eu huchafswm cyfreithiol! Gall seiclwyr gael eu herlyn o hyd am farchogaeth fyrbwyll, beryglus, diofal neu anystyriol, a "gyrru awydd neu wyllt" o dan Ddeddf 1861!

BOB AMSER YN FFITIO GWARCHODWYR LLAID os yw'r ffyrdd yn llaith i amddiffyn y reidiwr y tu ôl i chi rhag chwistrell a mwd. Trin eich cyd feicwyr gyda gofal a pharch.

Nod y clwb yw dilyn y canllawiau a gyhoeddwyd gan British Cycling: [gweler nhw yma](#).