

Ydych chi'n cymryd rhan mewn digwyddiad rhedeg ar Lwybr Arfordir Sir Benfro?

Dilynwch ein canllawiau i wneud yn siŵr eich bod chi'n cael amser gwerth chweil

Mae Llwybr Cenedlaethol Arfordir Sir Benfro yn llwybr cerdded ysbennedd a fydd yn mynd â chi drwy olygfeydd sydd gyda'r gorau yn y byd. Mae hefyd yn gul, gyda throadau siarp ac ymylon clogwyni heb unrhyw amddiffyniad arnynt. Gall wyneb y Llwybr fod yn anwastad, yn fwdlyd neu'n greigiog, felly cofiwch fod yn ofalus.

Cadwch i'r Llwybr - mae clogwyni'n gallu bwrw dros eu traed ac yn gallu bod yn ansefydlog.



Byddwch yn ymwybodol o gerddwyr - galwch 'helo' ac arafwch dipyn.



Ildiwch i gerddwyr bob amser drwy gamu i'r ymyl ar ochr y tir **NID** ochr y clogwyn.



Peidiwch â gwisgo clustffonau; byddwch yn ymwybodol ac yn effro eich meddwl.



Dilynwch y Cod Cefn Gwlad bob amser.



Edrychwch i weld a oes da byw,



a cherddwch os oes anifeiliaid yn bresennol.

Peidiwch byth a rhedeg gyda chi yn sownd wrthyhych - gall fynd â chi i drafferthion ar glogwyni neu wrth ymyl gwartheg.



Defnyddiwch dennyn a byddwch yn barod i'w ollwng os oes angen.

Cariwch ffôn bob amser fel y gallwch ffonio am help.



Ond cofiwch - mae'r signal yn gallu bod yn anwadal ar yr arfordir