



Maintaining Your Bicycle

Looking after your bicycle is very important. By giving your bicycle a regular check-up it will always look in good condition, last longer and be safer for you to ride on the road.

You must also make sure your bicycle is the right size for you. When you sit on the saddle, both feet must touch the ground with legs straight and heels raised. Your hands should rest on the handle bars and be able to cover the brakes in case you need to react quickly. If your bicycle is too large or small it will be difficult to ride properly which could be dangerous.



Check these before every ride!

Brakes - Test the brakes separately by pulling the levers and pushing the bicycle forward at the same time. Also check for frayed cables and loose brake blocks.

Tyres - The tyres must be pumped up and have no cuts or splits. The tread must not be worn away otherwise you will not have any grip on the road.

Reflectors - There should be red reflectors on the back of the bicycle and on your back wheel spokes, white on the front and on your front wheel spokes and yellow on your pedals.

Lights - If you are going to be riding your bicycle at night, the law requires you to have working white front and red rear lights.

Check these regularly!

Wheels - Make sure the wheels are not buckled or catching in any way. Always check the wheel nuts are tight and none of the spokes are damaged or broken.

Chain - A rusty chain won't work; make sure your chain is slightly oiled and not too loose.

Handlebars - Check your handle bars are straight and not loose.

Pedals - Your pedals should be secure and not loose. They should also have yellow reflectors on them.

Bell - Check this regularly to make sure it is working and secure on your handlebars.

Saddle - Your saddle should not be loose and should be at the right height for you to ride your bicycle safely.

Gears - Make sure your gears change smoothly - you may need professional help to adjust them

Keep your bicycle undercover - it will prolong its life and reduce maintenance!

If any adjustments or repairs are needed get someone to help you or take it to a cycle repair shop.



Cynnal Eich Beic



Mae edrych ar ôl eich beic yn bwysig iawn. Drwy roi archwiliad rheolaidd i'ch beic bydd bob amser yn edrych mewn cyflwr da, yn para'n hirach ac yn fwy diogel i chi ei reidio ar y ffordd.

Rhaid i chi hefyd wneud yn siŵr fod eich beic o'r maint cywir i chi. Pan fyddwch yn eistedd ar y cyfrwy, rhaid i'ch traed gyffwrdd y ddaear gyda'ch coesau yn syth a'ch sodlau wedi'u codi. Dylai eich dwylo orffwys ar gyrn y beic a dylech allu gorchuddio'r brecioau rhag ofn y bydd angen i chi ymateb yn gyflym. Os yw eich beic yn rhy fawr neu'n rhy fach bydd yn anodd ei reidio'n iawn a gallai hyn fod yn beryglus.

Archwiliwch y rhain cyn pob taith!

Brecioau - Profwch y brecioau ar wahân drwy dynnu'r liferi a gwthio'r beic ymlaen yr un pryd. Gwiriwch hefyd am geblau wedi treulio a blociau brecioau rhydd.

Teiars - Mae'n rhaid i'r teiars gael eu pwmpio a rhaid sicrhau nad oes toriadau na holltau ynddynt. Rhaid gofalu nad yw'r gwadnau wedi treulio neu ni fydd gennych unrhyw afael ar y ffordd.

Adlewyrchyddion - Dylai fod adlewyrchyddion coch ar gefn y beic ac ar sbôcs eich olwynion cefn, rhai gwyn ar y blaen ac ar sbôcs eich olwynion blaen a rhai melyn ar eich pedlau.

Goleuadau - Os ydych yn mynd i fod yn reidio eich beic yn y nos, mae'n rhaid i chi fod â goleuadau blaen gwyn a goleuadau ôl coch yn gweithio, yn ôl y gyfraith.

Archwiliwch y rhain yn rheolaidd!

Olwynion - Gofalwch nad yw'r olwynion wedi plygu nac yn dal yn unrhyw beth mewn unrhyw ffordd. Dylech bob amser wneud yn siŵr bod nytau'r olwynion yn dynn ac nad oes unrhyw un o'r sbôcs wedi torri.

Cadwyn - Ni fydd cadwyn rydlyd yn gweithio; gwnewch yn siŵr fod eich cadwyn wedi'i hiro ychydig ac nad yw'n rhy lac.

Cyrn - Gofalwch fod cyrn y beic yn syth ac nid yn rhydd.

Pedlau - Dylai eich pedlau fod yn ddiogel ac nid yn rhydd. Dylent hefyd fod ag adlewyrchyddion melyn arnynt.

Cloch - Archwiliwch hon yn rheolaidd i wneud yn siŵr ei bod yn gweithio ac yn ddiogel ar gyrn eich beic.

Cyfrwy - Ni ddylai eich cyfrwy fod yn rhydd a dylai fod ar yr uchder cywir i chi reidio eich beic yn ddiogel.

Gerau - Gwnewch yn siŵr fod eich gerau yn newid yn llyfn - efallai y bydd arnoch angen help proffesiynol i'w haddasu

Cadwch eich beic wedi'i orchuddio - bydd hyn yn ymestyn ei oes ac yn cwtdogi ar y gwaith cynnal a chadw!

Os oes angen unrhyw addasiadau neu waith trwsio gofalwch eich bod yn cael rhywun i'ch helpu chi neu ewch ag ef i siop trwsio beiciau.