Cymal 2: \*Edrychwch ar un enghreifftiol Bethesda 2016 i weld sut i lenwi hwn\*

ENW TREF

Dyddiad:

Amseroedd:

Llwybr: Gweler y map

**Disgrifiad o Llwybr y Ras yn y pentref/ dref:**

**ALWEDD:**

Yn y golofn Lefel y Risg mae angen rhoi:

Lefel Y Risg, Nodwch yn: I=Isel neu C=Canolig neu U=Uchel.

(Yna mae angen ystyried y Risg; er enghraifft ella bod y Ras yn dod at gyffordd brysur, felly byddai hwn yn Uchel, ond drwy gymryd mesurau fel gosod dau stiward mewn dillad High Viz ar y gyffordd, mae’r Risg yn gostwng i C-Canolig, sydd yn cael ei nodi yn y golofn “Lefel Risg ar ôl y mesur”. )

Awgrymir 2 stiward ar bob cyffordd brysur a beth bynnag 1 ar gyffyrdd llai sy’n arwain at lwybr y ras.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **KM NO** | **Manylion y ffordd** | **Amser** | **Risg** | **Lefel y Risg** | **Mesurau i’w cymryd** | **Nifer y rhedwyr** | **Stiward nifer a lleoliad** | **Lefel y risg ar ôl y mesurau**  |
| **cychwyn** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |   |  |  |  |
| **diwedd** | **Diwedd** |  |   |  |  |  |  |  |

**Stiwardiaid**

Nifer:

**Cymorth Cyntaf**

Angen gwneud yn siwr fod unigolion cymwys mewn cymorth cyntaf ar gael mewn unrhyw argyfwng, mae doctor yn rhan o griw’r ras.

**Arwyddion**

**Arwyddion Rhybudd**

**Manylion y Rhedwyr Noddedig**