

Gall 85% o anafiadau pen i blant drwy feicio gael ei osgoi wrth wisgo helmed sydd yn ffitio'n gywir. Edrychwch ar y lluniau isod yn fanwl.



Gwisgwch eich helmed ac edrychwch yn y drych. Ydi eich helmed chi yn ffitio'n gywir? Os nad ydi, oes modd addasu'r helmed?

Mae yna 3 lle ymhle fedrwch addasu'r helmed:

- 1 Cefn yr helmed- lle i addasu'r helmed i wneud o yn fwy neu yn llai.**
- 2 Bwcwl ochr- dyler orfedd yn gyfforddus o dan eich clust.**
- 3 Bwcwl o dan eich gen- i dynhau neu llacio'r strap.**

Eglurwch beth sydd o'i le yn y lluniau anghywir





Dyluniwch helmed newydd ar gyfer Geraint Thomas. Beiciwr enwog o Gymru yw Geraint Thomas. Ennillodd y ras enwog y Tour de France yn 2018