

**MEWN LLAWER O ACHOSION O YFED A  
GYRRU MAE GYRWYR YN CAEL EU DAL  
FORE TRANNOETH!**

# Y GARDEN GOCH I YFED A GYRRU!

DYLECH YCHWANEGU AWR AT Y CYFANSWM BOB TRO ER MWYN  
CANIATÁU I'R ALCOHOL GAEL EI AMSUGNO I'R LLIF GWAED.



## Peint o Gwrw neu Seidr

Peint 4% – 2 awr fesul peint  
Peint 5.5% – 3 awr fesul peint



## Poteli o Gwrw neu Seidr

Botel 250ml-330ml 5.5% – 2 awr  
fesul botel  
Botel 550ml – 3 awr fesul botel



## Caniau o Gwrw neu Seidr

Caniau 3%-4% – 2 awr fesul can  
Caniau 5%-5.5% – 2.5 awr fesul can  
Caniau 7.5% – 3.5 awr fesul can  
Caniau 9% – 4 awr fesul can



## Alco-pops

275ml-330ml 4%-4.5%  
– 2 awr fesul botel



## Gwirodydd – 40%

25ml – 1 awr  
35ml – 1.5 awr  
Dyblau 70ml – 3 awr



## Gwydraid o Win

Gwydraid 250ml o win 15% – 4 awr



## Potel o win

15% – 12 awr fesul botel



## Jochiau

Gall rhai jochiau fod mor uchel â 70%  
Joch 70% – 1.75 awr fesul joch

## COFIWCH!

CANLLAW YN UNIG YW HWN.  
Y CYNGOR GORAU YW  
PEIDIO AG YFED O GWBL!



Os byddwch chi'n yfed pedwar peint o gwrw neu seidr cryf, ni fyddwch chi'n gallu gyrru am o leiaf 13 awr o'r adeg y byddwch chi'n gorffen eich peint olaf. Os byddwch chi'n gorffen ganol nos, mae'n debygol na fydd hi'n ddiogel ichi yrru tan 1pm y diwrnod canlynol.

Os byddwch chi'n yfed pum potel fawr o gwrw neu seidr, ni fyddwch chi'n gallu gyrru am o leiaf 16 awr. Mae hynny'n golygu 4pm y diwrnod canlynol os byddwch chi'n gorffen yfed ganol nos.

Os byddwch chi'n yfed pump can cryf iawn, ni fyddwch chi'n gallu gyrru am o leiaf 21 awr - bron i ddiwrnod llawn yn ddiweddarach.

Mae yfed pedwar joch 70% yn golygu na fyddwch chi'n gallu gyrru am 8 awr - sef 8am y bore canlynol os gwnaethoch chi yfed y ddiwedd olaf ganol nos.

## CYMYSGU'R DIODYDD, A DRYSU'R CYFRIF –

Dyna all ddigwydd yn yr hwyl a'r sbri!

Y peth gorau i wneud yw cynllunio'ch ffordd adref yn ogystal â'ch ffordd o deithio o amgylch y diwrnod canlynol...

2 joch yn ogystal â 4 peint. Felly, os byddwch chi'n gorffen yfed am 3am, ni fydd hi'n ddiogel ichi yrru tan 7pm y noson ganlynol!

BYDD HI'N CYMRYO O LEIAF AWR I'CH CORFF GAEL GWARED  
AR BOB UNED O ALCOHOL.

OS YDYCH CHI EISIAU BOD YN DDIOGEL AC OSGOI COLLFARN,  
BYDD Y DAFLEN HON YN EICH HELPŪ CHI I GYFRIF YN FRAS  
PRYD FYDD EICH CORFF HEB ALCOHOL YNDDO.

## CYWIR neu ANGHYWIR? ... CYWIR neu ANGHYWIR? ... CYWIR neu ANGHYWIR?

Mae dynion yn cael gwared ar alcohol o'u llif gwaed yn gyflymach na merched.

**ANGHYWIR** - Mae'n cymryd yr un faint o amser. Mae afu dynion a menywod yn gweithio ar yr un cyflymder.

Mae bwyta pryd mawr o fwyd yn eich helpu chi i sobri yn gyflymach.

**ANGHYWIR** - Mae'r alcohol yn cael ei amsugno yn arafach - felly mae'n cymryd mwy o amser ichi allu gyrru'n gyfrifol.

Does dim gwahaniaeth pa gymysgydd rydych chi'n ei ddefnyddio, mae'r alcohol yn cymryd yr un faint o amser i adael eich llif gwaed.

**CYWIR** - rydych chi'n dal i yfed yr un faint o alcohol, hyd yn oed os oes dŵr neu ddiod ysgafn wedi'u hychwanegu

Byddaf i ond yn cael dirwy os caf i fy nal.

**ANGHYWIR** - Rydych chi'n fwy tebygol o gael eich gwahardd rhag gyrru am 12 mis, cael record droseddol a dirwy o £5000 yn ogystal â'r posibilrwydd o golli eich swydd.