



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Careiau Elastig



Wrth ddefnyddio Careiau Elastig (a elwir hefyd yn gareiau bynji neu gareiau nad oes angen eu clymu), ni fydd byth angen i chi stopio i ail glymu eich careiau yn ystod unrhyw ras, chwaraeon neu weithgaredd. Gyda Chariau Elastig, gallwch lithro'ch esgidiau ymlaen ac i ffwrdd, dim mwy o glymu a datod careiau na chlymau dwbl! Mae Careiau Elastig yn gyfleus, yn fwy cyfforddus, yn rhoi mwy o hyblygrwydd ac yn gwneud i esgid ffitio'n well o'i gymharu â chareiau esgidiau cotwm neu neilon.

Unwaith y byddwch wedi gosod eich Careiau Elastig gallwch anghofio amdanynt, a bwrw ymlaen â'ch gweithgaredd gan wybod na fydd eich careiau elastig yn cael eu dadwneud ar unrhyw adeg, heb sôn am adeg hollbwysig! Mae careiau elastig hefyd yn ffitio'n glyd, heb roi unrhyw bwysau, ac nid ydynt yn rhu llac.