



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dewisiadau Amgen yn hytrach na chareiau

Esgidiau

Mae llawer iawn o wahanol opsiynau yn hytrach na chareiau y gallwch chi roi cynnig arny'n nhw, ac mae pob un ohonynt yn hawdd i'w canfod ar-lein ac nid ydynt yn rhy ddrud i'w prynu. Mae'r mathau hyn o addasiadau i gareiau yn boblogaidd gyda thriathletwyr a phlant ac oedolion sy'n cael anhawster clymu careiau eu hesgidiau, gan eu bod yn sicrhau y gellir newid esgidiau yn gyflym ac yn hawdd.

Hickies

- Careiau elastig i blant sydd wedi'u gwneud gyda deunydd ffit cof elastig sy'n cyd-fynd â siâp y droed. Maent yn gyfforddus ac yn rhoi cefnogaeth.
- Daw Kids Elastic Shoelaces mewn amrywiaeth o liwiau clasurol a neon sy'n ychwanegu hwyl a bywyd i bob esgid.



Careiau Greeper

- "Once Applied - Always Tied" careiau sy'n aros wedi cau bob amser.
- Gellir ei addasu, ei dynhau neu ei lacio heb yr angen i'w datod



Careiau Xtenex

- Cau careiau unwaith a byth eto. Gellir addasu'r tensiwn rhwng pob twll llygaden er mwyn eu gwneud yn addas ar gyfer gwahanol siapiau traed
- Mae'r elastigedd yn caniatáu i esgidiau ehangu a chontractio wrth i'r droed symud yn naturiol



Careiau Cyrliog

- Careiau Elastig, gwych ar gyfer unrhyw un nad ydynt eisiau clymu careiau eu hesgidiau.
- Mae'r careiau'n troelli er mwyn eu dal yn eu lle.



Dyfais Cau Esgidiau Magnetig Zubits

- Gellir clymu dyfais cau Zubits ar eich esgidiau eich hun. Mae'n yn rhwydd i'w llithro i mewn i esgidiau agored llydan, clicio'r y magnetau gyda'i gilydd, ac yna mynd mas i redeg. Ar ôl gorffen sefwch ar eich sawdl a popio allan o'ch esgidiau heb ddwylo.
- Mae dyfeisiau cau ZUBITS yn defnyddio technoleg magnetig sy'n eu gwneud yn hynod o gryf ar gyfer rhedeg, neidio a chwarae. Caiff clipiau diogelu criau eu cynnwys er mwyn gallu eu gosod yn rhwydd.

