

Annog beicio yng Nghymru



Gweithredu ar
Hinsawdd Cymru

Climate
Action Wales



Mae Trafnidiaeth Cymru yn eiddo i
Lywodraeth Cymru

Transport for Wales is owned by the
Welsh Government



TRAFNIDIAETH CYMRU
TRANSPORT FOR WALES



Cyflwyniad

Beth

Bwriad y canllaw hwn yw annog mwy o bobl i feicio eu teithiau bob dydd.

Mae wedi cael ei gynllunio i helpu awdurdodau lleol i ymgysylltu â'r cymunedau y maen nhw'n eu gwasanaethu. Mae'n tynnu sylw at ffyrdd effeithiol o gynyddu nifer y teithiau pwrpasol ar feic.

Bwriad y ddogfen yw bod yn ddefnyddiol ac ymarferol. Rydym ni wedi darllen gwaith ymchwil sydd eisoes yn bodoli i sicrhau bod y canllaw hwn yn ddefnyddiol ac yn hyrwyddo gweithgareddau sy'n gweithio.

Rydym ni'n croesawu adborth defnyddwyr ac awdurdodau lleol. Byddwn ni'n integreiddio'r adborth hwn mewn fersiynau o'r canllaw hwn yn y dyfodol.

Pam

Mae llawer o fanteision i gael rhagor o bobl yn beicio i'w cyrchfannau. Mae beicio yn caniatáu i bobl deithio'n bellach heb ddefnyddio'r car. Mae'n ffordd hawdd o gynnwys ymarfer corff yn niwrnodau pobl. Mae'n gwella llesiant meddyliol.

Mae gan Gymru nifer drawiadol o lwybrau beicio pwrpasol. Ond, dim ond tua 6% o oedolion yng Nghymru a feiciodd i rywle yn ystod yr wythnos ddiwethaf.¹ Nid yw'r gyfran hon wedi newid dros y degawd diwethaf. Dim ond tua 1% o blant sy'n beicio i'r ysgol.²

Er mwyn gwella llesiant pobl a mynd i'r afael â'r newid yn yr hinsawdd, mae angen i ni gynyddu'r teithiau ar feic. Bydd hyn yn lleihau nifer y ceir ar y ffordd. Dylai llygredd a thagfeydd hefyd ostwng.

Sut

Mae Trafnidiaeth Cymru a Llywodraeth Cymru yn gweithio gydag awdurdodau lleol i newid y ffordd mae pobl yn teithio. Rydym ni'n gwneud hynny drwy ymyriadau wedi'u targedu rydym ni'n gwybod sy'n gweithio.

Mae'r canllaw hwn yn darparu nifer o ymyriadau, digwyddiadau ac ymgyrchoedd i'w cynnal ar lefel leol. Mae'r rhain wedi'u bwriadu ar gyfer gweithwyr cyfathrebu proffesiynol i'w defnyddio i hyrwyddo teithio llesol. Mae'n nodi negeseuon allweddol i helpu i oresgyn rhwystrau sy'n atal pobl rhag beicio mwy.

Mae'n tynnu sylw at nifer o ymyriadau y profwyd eu bod yn gweithio. Byddwn ni'n diweddarau'r astudiaethau achos a'r adnoddau hyn wrth i ni ddeall yn well beth sy'n gweithio i gymunedau yng Nghymru.



Mae

150,000

o oedolion Cymru
yn beicio bob
wythnos³

Gallai cymudwyr
arbed arian drwy
fynd i'r gwaith
ar feic⁴

Mae 1,200 milltir
o Rwydwaith
Beicio
Cenedlaethol
yng Nghymru⁵

Negeseuon allweddol

Iechyd

Mae beicio'n eich helpu i gadw'n heini. Gall beicio yn rheolaidd gynyddu egni, gwella iechyd cardiofasgwlaidd a helpu pobl i osgoi salwch cronig.⁶ Mae bod yn yr awyr agored, hyd yn oed am gyfnodau byr, o fudd i iechyd meddwl.

Ar hyn o bryd, dim ond tua 55% o oedolion Cymru sy'n ymarfer corff am y 150 munud yr wythnos sy'n cael ei argymell. Mae 31% o oedolion yn cael llai na 30 munud yr wythnos.⁷ Byddai cymudo 15 munud neu fwy bob dydd ar feic yn cyflawni'r ymarfer corff hwn sy'n cael ei argymell.

Gall cael rhagor o bobl i feicio arwain at fanteision sylweddol i'w hiechyd corfforol a meddyliol. I fusnesau, gall manteision iechyd mwy o feicio olygu llai o absenoldebau ymysg staff a myfyrwyr.⁸

Amgylchedd

Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod y nod o 45% o deithiau'n cael eu gwneud drwy ddulliau cynaliadwy erbyn 2040.⁹ Mae cynyddu amllder pobl yn cerdded ac yn beicio teithiau lleol yn allweddol i gyrraedd y targed hwn. Bydd hefyd yn helpu awdurdodau lleol i gyflawni dyletswyddau Deddf yr Amgylchedd (Ansawdd Aer a Seinweddau) (Cymru) 2024.

Gallai sicrhau bod mwy o bobl yn beicio hyd yn oed ychydig yn fwy o deithiau bob wythnos arwain at fanteision sylweddol i'r amgylchedd.

Mae beicio yn arwain at y gallu i deithio'n bell yn gynaliadwy. Mae'n cysylltu pobl o drefi a phentrefi â dinasoedd. Mae'n darparu mynediad at ysbytai, canolfannau addysg a hamdden. Mae'n creu mwy o gyfleoedd cyflogaeth.

Arbed amser

Ar gyfer pellteroedd byr, mae beicio yn gallu bod yn gyflymach na mynd â'r car.¹⁰ Gall tagfeydd ac anawsterau parcio ychwanegu at amseroedd teithio yn y car.

Mewn 30 munud, gall y rhan fwyaf o oedolion feicio rhwng pump a saith milltir. Mae rhagor o bobl yn beicio yn golygu llai o geir, mwy o le ar y ffyrdd a theithiau cyflymach.

I atgyfnerthu'r neges hon, gallai awdurdodau lleol roi'r amser cyfartalog y mae'n ei gymryd i feicio ar arwyddion a mapiau. Gallen nhw roi blaenoriaeth i feicwyr mewn prosiectau seilwaith a signalau traffig. Lle bynnag y bo modd, dylid sicrhau bod llwybrau beicio yn agored i feiciau tair olwyn, beiciau cargo a beiciau wedi'u haddasu er mwyn i bawb allu elwa.¹¹

Arbed arian

Mae beicio yn lle gyrru yn arbed arian ar danwydd a chynnal a chadw ceir.¹² Er mwyn caniatáu i bobl brynu beiciau ac offer am bris is, gallai awdurdodau lleol dynnu sylw at gynlluniau fel [Beicio i'r Gwaith](#). Mae llogi beiciau a phrynu'n ail law yn ffordd arall y gall pobl fynd ati i feicio'n rhatach.

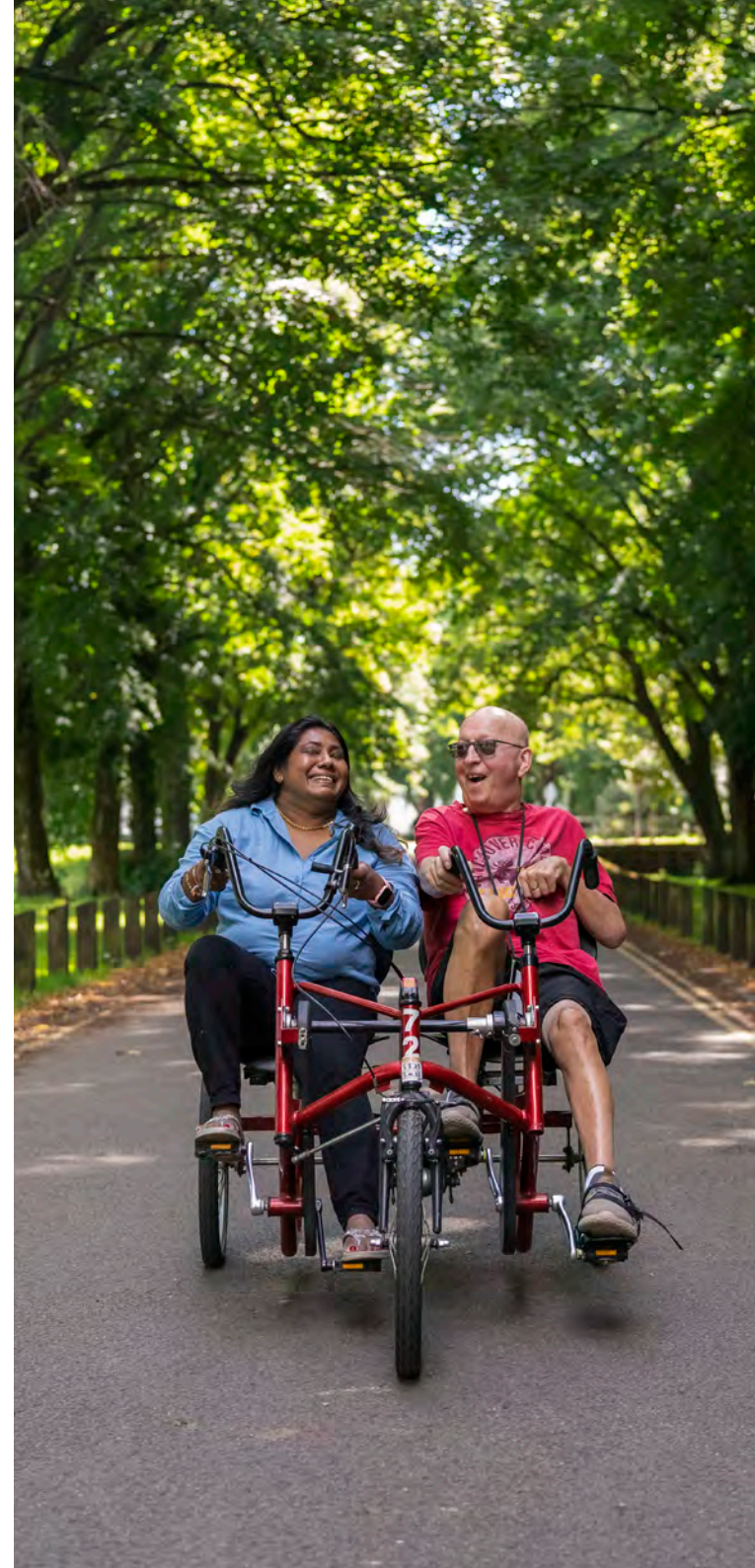
Mae'n bwysig cydnabod bod beicio'n dod gyda gwariant cychwynnol sylweddol yn aml. Mae hyn yn arbennig o wir am e-feiciau a beiciau arbenigol ar gyfer pobl anabl.

I atal a lliniaru yn erbyn lladrad, dylech chi gyfeirio pobl at fannau storio beiciau diogel, eu hannog i brynu clo o ansawdd da ac awgrymu eu bod nhw'n yswirio eu beiciau.

Diogelwch

Yn aml, mae pryder ynglŷn â diogelwch yn cael ei nodi fel rheswm pam nad yw pobl yn beicio mwy.¹³ Mae rhai rhieni yn poeni y gallai eu plant gael eu niweidio. Mae beicio ar lonydd gwledig yn fwy peryglus. Mae menywod a phobl hŷn yn llai tebygol o feicio oherwydd ofnau ynglŷn â diogelwch. Gall diffyg seilwaith beicio penodol atal pobl rhag beicio.¹⁴

Mae'n bwysig bod unrhyw waith o hyrwyddo beicio yn mynd i'r afael â'r pryderon dilys hyn. Gallai awdurdodau lleol gysylltu hyrwyddo teithio llesol â gwybodaeth ehangach am ddiogelwch ar y ffyrdd a lansio seilwaith newydd. Mae ymchwil Living Streets wedi dangos bod cynnydd yn nifer y plant sy'n cerdded neu'n beicio i'r ysgol pan fydd cyfyngiadau cyflymder o 20mya yn cael eu cyflwyno.¹⁵



Ymyriadau sy'n gweithio

Dechrau'n fach

Nid yw ymddygiad teithio yn newid dros nos. Gallai'r llwyddiant fod yn berson yn beicio i'w waith ddwywaith yr wythnos.

Dechreuwch gyda digwyddiadau un-tro sy'n cyd-fynd â diwrnodau neu wythnosau arbennig. Gall y digwyddiadau un-tro hyn wedyn arwain at ddigwyddiadau mwy rheolaidd drwy gydol y flwyddyn.

Mae Sustrans yn cynnal digwyddiad [Stroliwch a Rholiwch Mawr](#) ym mis Mawrth. Maen nhw'n cynnal wythnos [Seiclo i'r Ysgol](#) fwy penodol ym mis Medi. Mae Cycling UK yn cynnal [Wythnos y Beic](#) ym mis Mehefin. Mae gan eu gwefannau lawer o ddeunyddiau i gynnal digwyddiadau.

Cynllunio llwybrau

Dangoswyd bod cynllunio llwybr yn helpu pobl i ddechrau beicio. Mae [Traveline Cymru](#) yn helpu pobl i gynllunio teithiau cynaliadwy. Mae [DataMapCymru](#) yn casglu rhwydweithiau beicio lleol yng Nghymru mewn un lle. Mae [Google Maps](#) yn plotio teithiau beicio. Ar gyfer cynllunio llwybrau pellter hirach, mae'r [Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol](#) a [Cycle Travel](#) yn ddefnyddiol.

Mae diffyg seilwaith diogel yn cael ei nodi'n rheolaidd fel un o'r prif resymau pam nad yw rhagor o bobl yn beicio mwy. Mae hyrwyddo seilwaith newydd neu bresennol yn un ffordd o gael pobl i feicio mwy.¹⁶

Mae'r hyrwyddiadau hyn yn arbennig o lwyddiannus ar lefel tref a dinas.¹⁷ Rydym ni'n gweithio ar ddeall mentrau sy'n gweithio mewn ardaloedd gwledig.

Ysgolion a gwaith

Mae cynlluniau sy'n targedu ysgolion a gweithleoedd yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus na thargedu unigolion. Gall hyn helpu i greu cymuned ymroddedig o bobl sy'n cymudo ar feiciau.

Mae gan [Teithio Llesol Cymru](#) siarter i sefydliadau ymrwymo iddi. Mae gan Sustrans ddigwyddia [FRideDays Bike Bus](#) sefydledig. Mae hyn yn annog grŵp o ddisgyblion a rhieni i feicio i'r ysgol gyda'i gilydd.

Gall fod yn ddefnyddiol i ddangos sut y gellir integreiddio beicio fel rhan o gymudo pellach. Gallai hyn gynnwys tynnu sylw at fannau parcio beiciau mewn gorsafoedd rheilffordd ac annog swyddfeydd i ddarparu cawodydd i staff.¹⁸

Is-nodiadau

- 1 'How often used bike to get somewhere, 2022-23', [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#).
- 2 Cross-party Group on the Active Travel Act, Active Travel to School Toolkit (2021), t4.
- 3 Figure calculated from 'How often used bike to get somewhere, 2022-23', [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#).
- 4 Christina Bengston, [How much money can you save by cycling?](#) (2023).
- 5 Croeso Cymru, [Cycling and mountain biking](#) [cyrchwyd Mai 2024].
- 6 Public Health England, [Cycling and walking for individual and population health benefits: A rapid evidence review for health and care system decision-makers](#) (2018), t15.
- 7 'MVPA meets guidelines 150 minutes weekly, 2022-23', [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#).
- 8 Panter, J., Griffin, S., Jones, A. et al. [Correlates of time spent walking and cycling to and from work: baseline results from the commuting and health in Cambridge study](#). Int J Behav Nutr Phys Act 8, 124 (2011).
- 9 Llywodraeth Cymru, [Llwybr Newydd: strategaeth drafndiaeth Cymru 2021](#) (2021).
- 10 Yr Adran Drafndiaeth, [Journey time statistics, England: 2019](#) (2021).
- 11 Public Health England, [Cycling and walking for individual and population health benefits: A rapid evidence review for health and care system decision-makers](#) (2018), t15.
- 12 Christina Bengston, [How much money can you save by cycling?](#) (2023)
- 13 Dave Horton, Fear of Cycling (Routledge, 2007)
- 14 Sustrans, Dr Nick Cavill and Professor Adrian Davis, Active Travel & Physical Activity Evidence Review (2019), t25.
- 15 TrC, [Terfyn cyflymder 20mya diofyn ar ffyrdd cyfyngedig: Ardaloedd cam 1. Adroddiad monitro terfynol](#) (2023).
- 16 Sustrans, Dr Nick Cavill and Professor Adrian Davis, Active Travel & Physical Activity Evidence Review (2019),
- 17 Sustrans, Dr Nick Cavill and Professor Adrian Davis, Active Travel & Physical Activity Evidence Review (2019),
- 18 Sustrans, [How to improve bike storage for offices and employees](#) (2020).

