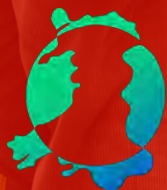


Cael pobl i gerdded a teithio ar olwynion



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 yr arweinyfr hwn yw annog mwy o bobl yng Nghymru i gerdded a teithio ar olwynion 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 ymgyrchoedd effeithiol i gynyddu nifer y teithiau pwrpasol ar droed ac ar feic.

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

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

Pam

Mae llawer o fanteision i gael rhagor o bobl yn cerdded a teithio ar olwynion i'w cyrchfannau. Mae cerdded a teithio ar olwynion yn ffyrdd hawdd o gynnwys ymarfer corff yn niwrnodau pobl. Gall wella llesiant corfforol a meddyliol.¹

Mae cyfraddau'r bobl sy'n cerdded teithiau bob dydd yn isel yng Nghymru. Yn 2022/23, roedd 58% o bobl yn cerdded o leiaf unwaith yr wythnos.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 droed ac ar feic. Dylai hyn yn lleihau nifer y ceir ar y ffordd. Mae'n bosib y byddai llygredd yn gostwng hefyd.³

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 arweinyfr hwn yn darparu nifer o ymgyrchoedd i'w cynnal ar lefel leol. Mae'r ymgyrchoedd hyn wedi'u bwriadu ar gyfer gweithwyr cyfathrebu proffesiynol i'w defnyddio i gynnal ymgyrchoedd teithio llesol. Mae'n nodi negeseuon allweddol i helpu i oresgyn rhwystrau sy'n atal pobl rhag cerdded mwy.

Mae'n tynnu sylw at nifer o ymyriadau sydd wedi gweithio. Byddwn ni'n diweddarau'r astudiaethau achos a'r ymgyrchoedd hyn wrth i ni ddeall yn well beth sy'n gweithio i gymunedau yng Nghymru.

Mae cerdded yn rheolaidd yn lleihau'r risg o drawiad ar y galon⁴

Mae cerdded yn lle gyrru yn gallu arbed dros

100g
o CO2 y cilometr⁵

Mae cerdded yn rheolaidd yn lleihau'r risg o iselder⁶



Negeseuon allweddol

Iechyd

Mae gwell iechyd yn un o brif fanteision cerdded a teithio ar olwynion yn amlach. Gall cerdded yn rheolaidd wella iechyd cyhyrysgerbydol a lleihau'r risg o glefyd cardiofasgwlaidd.⁷ Mae tystiolaeth bod cerdded yn gallu bod o fudd wrth leihau iselder a phryder.⁸

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 argymhell. Mae 31% o oedolion yn cael llai na 30 munud yr wythnos.⁹

Mae dim ond cynnydd bach mewn cerdded yn gallu gwella ffitrwydd corfforol.¹⁰ Mae integreiddio cerdded i gymudo neu deithiau siopa yn ffordd hawdd o wneud yr ymarfer corff hwnnw.

Amgylcheddol

Gall pwysleisio'r manteision amgylcheddol ar lefel leol a chenedlaethol helpu pobl i weld yr effaith y gall cerdded a teithio ar olwynion mwy ei chael.

Mae ceir yn cynhyrchu llygredd aer a sŵn lleol. Gallai sicrhau bod mwy o bobl yn cerdded hyd yn oed ychydig yn fwy o deithiau bob wythnos arwain at fanteision sylweddol i'r amgylchedd.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod y nod o 45% o deithiau'n cael eu gwneud drwy ddulliau cynaliadwy erbyn 2040.¹¹ Mae cynyddu amllder pobl yn cerdded ac yn teithio ar olwynion 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.

Arbed amser

Ar gyfer pellteroedd byr, yn aml nid yw cerdded yn cymryd llawer hirach na mynd â'r car.¹² Gall tagfeydd ac anawsterau parcio ychwanegu at amseroedd teithio yn y car.

Mewn 20 munud, gallai oedolion iach gerdded milltir. Gall tynnu sylw at y gwasanaethau a'r ardaloedd lleol y gallan nhw eu cyrraedd yn yr amser hwnnag mwy o bobl i gerdded a teithio ar olwynion yn hytrach na gyrru.

Gall hefyd fod yn fuddiol tynnu sylw at y ffaith bod pobl yn gallu gwneud sawl tasg ar yr un pryd wrth gerdded a teithio ar olwynion. Mae pobl yn gallu gwrando ar bodlediadau, siarad â'u plant neu ffonio ffrind wrth gerdded a teithio ar olwynion.

Arbed arian

Mae cerdded yn ddewis rhatach na gyrru neu ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus. Gyda chwyddiant cynyddol, mae'n hanfodol ein bod ni'n eirioli dros gerdded a teithio ar olwynion. Gallai leihau'r pwysau ar gyllid teuluoedd yn ystod yr argyfwng costau byw.¹³

Mae rhedeg car yn dod yn fwyfwy drud. Mae Sustrans wedi tynnu sylw at y ffaith bod 40-50% o aelwydydd yn y rhan fwyaf o ardaloedd yng Nghymru yn gwario mwy na 10% o'u hincwm ar redeg car.¹⁴

Diogelwch

Yn aml, mae pryder ynglŷn â diogelwch yn cael ei nodi fel rheswm pam mae pobl yn mynd â'r car yn hytrach na cherdded.¹⁵ Mae rhai rhieni yn poeni y gallai eu plant gael eu niweidio.

Efallai fod menywod wedi cael eu cam-drin ar y stryd. Efallai nad yw pobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig anghysbell yn cerdded oherwydd diffyg palmentydd.

Mae'n bwysig bod ein hymgyrchoedd yn mynd i'r afael â'r pryderon dilys hyn. Gallai awdurdodau lleol gysylltu ymgyrchoedd teithio llesol ag ymgyrchoedd ehangach am ddiogelwch ar y ffyrdd neu droseddau casineb. Mae ymchwil Living Streets wedi dangos bod cynnydd yn nifer y plant sy'n cerdded neu'n teithio ar olwynion i'r ysgol pan fydd cyfyngiadau cyflymder o 20mya yn cael eu cyflwyno.¹⁶



Dechreuwch yn fach

Nid yw ymddygiad teithio yn newid dros nos. Gallai'r llwyddiant fod yn berson yn cerdded i'w waith un diwrnod yr wythnos yn hytrach na gyrru bob dydd.

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 Living Streets yn cynnal [Wythnos Cerdded i'r Ysgol](#) ym mis Mai. Mae Sustrans yn cynnal digwyddiad [Stroliwch a Rholiwch Mawr](#) ym mis Mawrth. Mae Living Streets yn cynnal [Mis Cerdded Cenedlaethol](#) ym mis Mai.

Cynllunio llwybr

Dangoswyd bod cynllunio llwybr yn helpu pobl i ddechrau cerdded teithiau bob dydd.¹⁷ Mae [Traveline Cymru](#) yn helpu pobl i gynllunio teithiau cynaliadwy. Mae [Google Maps](#) yn darparu llwybrau cerdded. Mae awdurdodau lleol wedi mapio llwybrau teithio llesol a dylid tynnu sylw trigolion lleol at y rhain.

Mae diffyg seilwaith diogel yn cael ei nodi'n rheolaidd fel un o'r prif resymau pam nad yw mwy o bobl yn cerdded neu'n teithio ar olwynion yn amlach.¹⁸ Mae cynnal ymgyrch i dynnu sylw at seilwaith newydd neu bresennol yn un ffordd o gael pobl i gerdded a teithio ar olwynion mwy.

Mae'r ymgyrchoedd hyn yn arbennig o lwyddiannus ar lefel tref a dinas.¹⁹ Rydym ni'n gweithio ar ddeall mentrau sy'n gweithio mewn ardaloedd gwledig lle mae cyfraddau cerdded yn is.

Ysgolion a gwaith

Gall cynlluniau sy'n targedu ysgolion a gweithleoedd helpu i greu cymuned ymroddedig o bobl sy'n cymudo drwy gerdded a teithio ar olwynion.²⁰

Mae gan [Teithio Llesol Cymru](#) siarter y gall sefydliadau ymrwymo iddi.

Mae gan Living Streets [Her Cerdded i'r Ysgol](#) sy'n gwobrwyo plant am deithio'n llesol i'r ysgol. Mae'n caniatáu i ysgolion olrhain sut mae eu disgyblion yn teithio i'r ysgol.

Is-nodiadau

- 1 Public Health England, [Everybody active, every day: an evidence-based approach to physical activity](#) (2014), t8.
- 2 [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#) (2023). Ymatebion i'r cwestiwn: 'Yn ystod y tri mis diwethaf, pa mor aml ydych chi wedi cerdded am fwy na 10 munud fel ffordd o deithio?'
- 3 Transport Scotland, [Literature review - Best practice in active travel and its associated benefits](#) (2023).
- 4 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.
- 5 Transport Scotland, [Literature review - Best practice in active travel and its associated benefits](#) (2023).
- 6 Kelly, P., Williamson, C., Niven, A. G., Hunter, R., Mutrie, N., & Richards, J. (2018). Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British journal of sports medicine*, 52(12), tt800–806.
- 7 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.
- 8 Kelly, P., Williamson, C., Niven, A. G., Hunter, R., Mutrie, N., & Richards, J. (2018). Walking on sunshine: scoping review of the evidence for walking and mental health. *British journal of sports medicine*, 52(12), tt800–806.
- 9 'MVPA meets guidelines 150 minutes weekly, 2022-23', [Arolwg Cenedlaethol Cymru](#).
- 10 Public Health England, [10 minutes brisk walking each day in mid-life for health benefits and towards achieving physical activity recommendations: evidence summary](#), tt10-11.
- 11 Llywodraeth Cymru, [Llwybr Newydd: strategaeth drafnidiaeth Cymru 2021](#) (2021).
- 12 Yr Adran Drafnidiaeth, [Journey time statistics, England: 2019](#) (2021).
- 13 Sustrans, [Helping people through the cost of living crisis and growing our economy: The role of walking, wheeling and cycling](#) (2022).
- 14 Sustrans, [Making the Connection: Why Wales must act now to tackle transport poverty and ensure access for everyone](#) (2022), t5.
- 15 Panter, J.R., Jones, A.P. & van Sluijs, E.M. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act* 5, 34 (2008).
- 16 TrC, [Terfyn cyflymder 20mya diofyn ar ffyrdd cyfyngedig: Ardaloedd cam 1. Adroddiad monitro terfynol](#) (2023).
- 17 Sustrans, Dr Nick Cavill and Professor Adrian Davis, *Active Travel & Physical Activity Evidence Review* (2019), tt26-27.
- 18 Panter, J.R., Jones, A.P. & van Sluijs, E.M. Environmental determinants of active travel in youth: A review and framework for future research. *Int J Behav Nutr Phys Act* 5, 34 (2008).
- 19 Sustrans, Dr Nick Cavill and Professor Adrian Davis, *Active Travel & Physical Activity Evidence Review* (2019), pp20-24; Anna Le Gouais, Jenna R. Panter, Andy Cope, Jane E. Powell, Emma L. Bird, James Woodcock, David Ogilvie, Louise Foley, [A natural experimental study of new walking and cycling infrastructure across the United Kingdom: The Connect2 programme](#), *Journal of Transport & Health*, 20, 2021.
- 20 Sustrans, Dr Nick Cavill and Professor Adrian Davis, *Active Travel & Physical Activity Evidence Review* (2019), t27.

