Cerdded, teithio ar olwynion a seiclo i'r ysgol

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 cael mwy o blant ysgol a'u rhieni neu warcheidwaid i i gerdded, teithio ar olwynion a seiclo i'r ysgol.

Mae wedi cael ei gynllunio i helpu awdurdodau lleol i ymgysylltu â phlant, rhieni, gwarcheidwaid ac ysgolion i roi mentrau, digwyddiadau ac ymgyrchoedd effeithiol ar waith.

Bwriad y ddogfen yw bod yn ddefnyddiol ac ymarferol. Rydym ni wedi cynnal ymchwil i sicrhau bod y canllaw hwn yn hyrwyddo ymyriadau sydd wedi gweithio o'r blaen.

Rydym ni yn croesawu adborth gan blant, gwarcheidwaid, rhieni, ysgolion 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 blant ac oedolion ifanc yn teithio'n llesol i'r ysgol. Mae cerdded, teithio ar olwynion neu feicio yn cynyddu hunanhyder ac annibyniaeth plentyn.[1] Mae'n ffordd hawdd o integreiddio ymarfer corff i ddiwrnod y plant. Mae'n ymddangos bod gweithgarwch corfforol yn gwella canlyniadau academaidd plant.[2]

Mae manteision ehangach i'r gymuned hefyd. Dylai llai o geir y tu allan i ysgolion wella diogelwch a gwella ansawdd aer. Gallai leihau nifer y ceir ar y ffordd.

Dangosodd arolwg gan Sustrans Cymru fod 78.2% o blant ysgolion cynradd Cymru eisiau teithio'n llesol i'r ysgol.[3] Ar hyn o bryd, mae 51% o blant ysgolion cynradd yn teithio mewn car.[4] Mae gan awdurdodau lleol rôl allweddol i'w chwarae o ran gwneud i hynny ddigwydd.

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'r rhain yn negeseuon allweddol i helpu i oresgyn rhwystrau sy'n atal rhagor o blant rhag teithio'n llesol i'r ysgol.

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

Mae 78.2% o blant Cymru’n dweud y byddai’n well ganddyn nhw gyrraedd yr ysgol drwy ddulliau gweithredol[5]

Gallai teuluoedd arbed arian drwy gerdded i’r ysgol yn hytrach na mynd â’r car[6]

Mae 60% blant ysgolion cynradd yn byw o fewn milltir i’w hysgol[7]

Negeseuon allweddol

Diogelwch

Mae pryder ynglŷn â diogelwch yn aml yn cael ei nodi fel rheswm pam nad yw rhieni eisiau i'w plant gerdded, teithio ar olwynion neu feicio i'r ysgol.[8] Mae'n bwysig bod unrhyw waith o hyrwyddo beicio yn mynd i'r afael â'r pryderon dilys hyn. Gallai negeseuon bwysleisio'r cynnydd mewn annibyniaeth ymysg plant sy'n teithio'n llesol i'r ysgol.[9]

Mae awdurdodau lleol eraill yn y DU wedi llwyddo i gau ffyrdd o gwmpas ysgolion i geir yn ystod amseroedd gollwn a chasglu. Mae awdurdodau lleol yn gallu gwneud cais am gyllid drwy'r grant Llwybrau Diogel mewn Cymunedau i ddatblygu cynlluniau strydoedd ysgol.

Gallai awdurdodau lleol gysylltu hyrwyddo teithio llesol â digwyddiadau ehangach am ddiogelwch ar y ffyrdd. Er enghraifft, 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.[10]

Arbed arian

Mae cerdded, teithio ar olwynion a beicio i'r ysgol yn gallu bod yn rhatach na gyrru.[11] Gallai tynnu sylw at yr arian sy'n cael ei arbed ar danwydd, parcio a chynnal a chadw fod yn negeseuon defnyddiol.

Mae'n bwysig cydnabod bod beicio'n dod gyda gwariant cychwynnol sylweddol yn aml. Mae arolygon wedi dangos bod mwy o blant ysgolion cynradd yng Nghymru yn defnyddio sgwter neu'n sglefrio i'r ysgol—gall hyn fod yn ddull arall i dynnu sylw ato.[12] Mae llogi beiciau a phrynu'n ail law yn ffordd arall y gall disgyblion fynd ati i feicio'n rhatach.

Er mwyn atal a lliniaru yn erbyn lladrad, anogwch ysgolion i gael digon o fannau diogel i barcio beiciau a sgwteri.

Arbed amser

Gall cerdded, teithio ar olwynion a beicio i'r ysgol fod yn gyflymach na gyrru. Mae 60% o ddisgyblion cynradd yn byw o fewn milltir i'w hysgol.[13] Mae hyn yn cynrychioli taith o lai na 20 munud ar droed a llai fyth ar sgwter neu feic.

I atgyfnerthu'r neges hwn, gallai awdurdodau lleol ac ysgolion weithio gyda Sustrans Cymru ar eu rhaglen Teithiau Llesol.

Mae rhai rhieni a gwarcheidwaid yn dweud nad oes ganddyn nhw amser i gerdded neu deithio ar olwynion gyda'u plentyn i'r ysgol a chyrraedd gwaith yn brydlon.[14] Gallen nhw elwa o fesurau cymunedol ar y cyd fel bysiau cerdded a beicio.Gallai awdurdodau lleol hefyd annog busnesau i gynyddu gweithio hyblyg a gweithio gartref er mwyn caniatáu i rieni a gwarcheidwaid deithio'n llesol gyda'u plant.

Iechyd

Gallai cerdded, teithio ar olwynion a beicio i'r ysgol yn rheolaidd helpu i wella iechyd corfforol plant a phobl ifanc.[15]

Gallai cerdded neu deithio ar olwynion tri deg munud neu fwy i'r ysgol ac yn ôl helpu i gyflawni canllawiau gweithgarwch y Prif Swyddog Meddygol. Ar hyn o bryd, mae llai na hanner plant Cymru yn cyrraedd y nod hwn.[16]

Cyn belled ag y bo modd, dylid cynnwys plant ac oedolion ifanc yn y gwaith o gynllunio ac arwain digwyddiadau, ymgysylltu ac ymgyrchoedd.[17] Bydd hyn yn helpu i wreiddio teithio llesol yn eu bywydau bob dydd.

Amgylcheddol

Mae Llywodraeth Cymru wedi gosod y nod o 45% o deithiau'n cael eu gwneud drwy ddulliau cynaliadwy erbyn 2040.[18] Mae cynyddu amlder plant yn teithio'n llesol i'r ysgol yn rhan allweddol o hyn.

Mae ceir yn cynhyrchu llygredd aer a sŵn lleol. Gall cerbydau sy'n segur wrth gât yr ysgol gynyddu llygredd aer. Mae lleihau nifer y plant sy'n cael eu gyrru i'r ysgol yn gallu helpu i leihau'r llygredd hwn.

Ymgyrchoedd sy'n gweithio

Dechreuwch yn fach

Nid yw ymddygiad teithio yn newid dros nos. Gallai'r llwyddiant fod yn berson yn cerdded i'r ysgol 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 gan eu gwefannau lawer o ddeunyddiau ymgyrchu sy'n addas i blant.

Mae Living Streets yn cynnal Mis Cerdded Cenedlaethol mwy cyffredinol ym mis Mai.

Gwnewch bethau'n hwyl

Os yw plant yn mwynhau eu taith i'r ysgol, maen nhw'n fwy tebygol o gadw ati. I blant iau, mae chwarae gemau ar eu taith i'r ysgol yn gallu bod yn llwyddiannus yn aml.[19] I blant hŷn, mae pwysleisio'r agwedd gymdeithasol yn gallu annog pobl ifanc yn eu harddegau i deithio'n fwy llesol.[20]

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.

Mae'n hanfodol eu cynnwys yn effeithiol. Defnyddiwch iaith a negeseuon syml i sicrhau bod plant o bob oed yn gallu ymgysylltu. Cyn belled ag y bo modd, dylid cynnwys plant ac oedolion ifanc yn y gwaith o gynllunio ac arwain digwyddiadau, gweithgareddau ymgysylltu ac ymgyrchoedd.[21]

Crëwch gymuned

Mae cynlluniau sy'n targedu ysgolion yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus na thargedu unigolion. Mae gwreiddio Cynlluniau Teithio i'r Ysgol yn gallu helpu i greu cymuned ymroddedig o bobl sy'n cymudo drwy gerdded a teithio ar olwynion.

Mae sefydlu bws cerdded neu feicio yn gallu annog mwy o ddisgyblion i gymryd rhan. Mae gan y Bartneriaeth Llwybrau Diogel ganllaw cam wrth gam ar gyfer sefydlu bws cerdded. Mae gan Sustrans set o adnoddau ar gyfer sefydlu FRideDays Bike Bus.

Mae ymchwil wedi dangos bod llwyddiant y bysiau hyn yn dibynnu ar aelodau ymroddedig o staff neu rieni neu warcheidwaid brwdfrydig.[22] Efallai y bydd awdurdodau lleol eisiau sefydlu rhwydwaith o bobl sydd â diddordeb mewn bysiau ac sydd eisoes yn rhedeg bysiau er mwyn eu cefnogi'n well.

Gwreiddio llwyddiannau

Mae gwerthuso digwyddiadau ac ymgyrchoedd yn effeithiol yn gallu sicrhau bod y gynulleidfa gywir yn cael ei chyrraedd a'u bod yn dylanwadu arni. Dylech annog ysgolion cynradd i gymryd rhan yn yr Arolwg Dwylo i Fyny Teithio i'r Ysgol blynyddol. Mae canlyniadau'r arolwg hwn yn sail i gynllunio teithio i'r ysgol ar lefel leol a chenedlaethol.

Dylech annog ysgolion sy'n newydd i gynllunio teithio llesol i ymuno â rhwydweithiau cenedlaethol fel Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru.

Gallai ysgolion ymgorffori teithio llesol yn eu cwricwlwm. Byddai hyn yn helpu i gyfrannu at Faes Dysgu a Phrofiad Iechyd a Lles yn y Cwricwlwm newydd i Gymru.

Is-nodiadau

1 Living Streets, Swap the school run for a school walk (Undated), t22
2 Dwyer T, Sallis JF, Blizzard L, Lazarus R, Dean K. Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. Pediatr Exerc Sci. 2001, tt225–37.
3 Cross-party Group on the Active Travel Act, Active Travel to School Toolkit (2021), t9.
4 Llywodraeth Cymru, Arolwg Cenedlaethol Cymru prif ganlyniadau: Ebrill 2021 i Fawrth 2022 (2022).
5 Cross-party Group on the Active Travel Act, Active Travel to School Toolkit (2021), t9
6 Christina Bengston, How much money can you save by cycling? (2023).
7 Llywodraeth Cymru, 'How far child travels to primary school, 2014-15, National Survey for Wales
8 Louise Lester and Rob Howard, Associations between perceptions of road safety and active travel for school children and their parents - a health needs assessment, International Journal of Sustainable Society (2019), pp94-107.
9 Living Streets, Swap the school run for a school walk (Undated), p22.
10 TrC, Terfyn cyflymder 20mya diofyn ar ffyrdd cyfyngedig: Ardaloedd cam 1. Adroddiad monitro terfynol (2023).
11 Christina Bengston, How much money can you save by cycling? (2023).
12 Iechyd Cyhoeddus Cymru, Arolwg Dwylo i Fyny Teithio i'r Ysgolion 2023 (2023), t3.
13 Llywodraeth Cymru, 'How far child travels to primary school, 2014-15, National Survey for Wales
14 Living Streets, Swap the school run for a school walk (Undated), p18.
15 Lucinda E. Saunders, Judith M. Green, Mark P. Petticrew, Rebecca Steinbach and Helen Roberts, What Are the Health Benefits of Active Travel? A Systematic Review of Trials and Cohort Studies (2013).
16 Llywodraeth Cymru, 'Child active 1 hour or more a day 7 days a week (age 3-17), 2021-22', National Survey for Wales
17 Places for Everyone, Designing for Children & Young People: Walking, wheeling, cycling (2023), p24.
18 Llywodraeth Cymru, Llwybr Newydd: strategaeth drafnidiaeth Cymru 2021 (2021).
19 Emma Coombes, Andy Jones, Gamification of active travel to school: A pilot evaluation of the Beat the Street physical activity intervention, Health & Place (2016), tt62-69.
20 Levi, S., & Baron-Epel, O, Adolescent Perspectives on the Impact of Peers and Social Media on Active Travel and Physical Activity: A Mixed Methods Study. Journal of Adolescent Research (2024)
21 Places for Everyone, Designing for Children & Young People: Walking, wheeling, cycling (2023), t24.
22 NICE, Physical activity and children Review 5: Intervention review: Children and Active Travel (2008), tt45-48.