teithiobyw
activetravel

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 4

Cymudo byw:

tuag at Safon Iechyd Gorfforaethol

30
1977-2007

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Newyddion yn gryno

Bywydau Gwaith Iach

Mae Teithio Byw yr Alban wedi cyhoeddi llyfryn o astudiaethau achos, 'Moving towards improved health and a better environment', sy'n amlygu'r mentrau y mae sefydliadau ar draws yr Alban wedi eu cyflwyno i gael eu gweithluoedd yn fwy corfforol egniol. Mae'r llyfryn yn dangos sut y gall hybu teithio byw gynorthwyo sefydliadau i ennill Gwobr Bywydau Gwaith Iach. Lansiwyd y wobr yn ddiweddar gan y Ganolfan ar gyfer Bywydau Gwaith Iach, ac mae'n agored i fusnesau a sefydliadau yn yr Alban sydd wedi ymrwymo i wella iechyd a lles eu gweithlu.

Rhagor o wybodaeth: www.activetravelscotland.org.uk

The Evidence!

Gwasanaeth Gwybodaeth rheolaidd yw The Evidence! sy'n canfod tystiolaeth ymchwil am fanteision teithio corfforol egniol.

Mesurau ariannol sydd fwyaf effeithiol mewn annog beicio i'r gwaith

Mae astudiaeth ym Mhrifysgol Leeds wedi canfod mae cymhellion ariannol oedd y mesur mwyaf effeithiol mewn annog beicio i'r gwaith, gyda thaliad dyddiol o £2 i staff bron yn dyblu lefel y cymudo ar feic. Archwiliodd yr astudiaeth hon effeithiau'r gwahanol fathau o gyfleusterau ar y daith ac ar ben y daith a mesurau ariannol er mwyn annog beicio i'r gwaith.

Wardman et al, 2007, *Factors influencing the propensity to cycle to work, Transportation Research*

Mae **Teithio Byw Cymru** yn gweithio gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr i hyrwyddo cerdded a beicio fel gweithgaredd corfforol sy'n gwella iechyd. Sustrans yw elusen cludiant cynaliadwy flaenaf y DU ac mae'n gweithio ar brosiectau ymarferol i annog pobl i gerdded, beicio a defnyddio cludiant cyhoeddus er budd eu hiechyd a'r amgylchedd.

Diolchiadau am y lluniau: Staff Sustrans, Nick Turner

Teithio Byw Cymru Sustrans 107 Stryd Bute, Caerdydd CF10 5AD

Ffôn: 029 2065 0646
teithiobywcymru@sustrans.org.uk www.teithiobywcymru.org.uk

I gael caniatâd i atgynhyrchu unrhyw ddeunydd o Newyddion Teithio Byw Cymru cysylltwch â Teithio Byw Cymru.

ISSN 1751-6943 (wedi ei argraffu) ISSN 1751-6951 (ar-lein)

Mae Newyddion Teithio Byw Cymru wedi ei argraffu ar bapur sy'n gyfeillgar i'r amgylchedd

© Sustrans Gorffennaf 2007 Rhif Elusen: 326550

Cymudo byw: gweithio tuag at Safon Iechyd Gorfforaethol

Mae Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn cydnabod y gall hybu gweithgaredd corfforol yn y gweithle arwain at weithlu iachach a mwy effeithlon. Mae'r Cynulliad wedi cyflwyno Iechyd ar Waith: Cyrraedd y Nod fel nod ansawdd hybu iechyd yn y gweithle.

Rhoddwyd dyletswydd ar bob Bwrdd Iechyd Lleol ac Ymddiriedolaethau GIG yng Nghymru i gyflawni lefel platinwm neu aur y Safon erbyn mis Mawrth 2008. Gall annog staff i gerdded neu feicio i'r gwaith fod yn ffordd effeithiol o gyrraedd elfen gweithgaredd corfforol y Safon.

Mae strategaeth y Cynulliad ar gyfer gofal iechyd yng Nghymru dros y deng mlynedd nesaf, *Design for Life*, hefyd yn dweud bod angen i'r GIG, fel rhan o ymrwymiad ehangach y Cynulliad i ddatblygiad cynaliadwy, fynd i'r afael â materion amgylcheddol ehangach yn ei weithgareddau bob dydd. Er mwyn gwella iechyd y gweithlu, lleihau tagfeydd yn y gweithle a gwarchod yr amgylchedd, mae nifer o sefydliadau wedi canolbwyntio ar gymudo i'r gwaith.

Mae cyflawni lefel aur y safon yn gofyn am gefnogaeth weithredol i gynllun teithio gwyrdd a allai, yn ychwanegol at fannau diogel i gadw beiciau a chyfleusterau cawodydd/newid, gynnwys cronfa feiciau, cynlluniau prynu beic neu gronfa geir. Rhaid i sefydliadau hefyd weithio mewn partneriaeth gydag eraill, er enghraifft awdurdodau lleol, i ddatblygu/hyrwyddo llwybrau diogel lleol ar gyfer cerddwyr a beicwyr.

Ysbyty Singleton – Buddsoddi mewn Cyfleusterau

Mae Ymddiriedolaeth GIG Abertawe wedi cyflogi Cydgysylltydd Cynllun Teithio i ddatblygu cynllun teithio ac annog teithio byw i Ysbytu Singleton. Defnyddiwyd arian gan Gyngor Chwaraeon Cymru i ddarparu cawodydd a chwpwrdd sychu, storfeydd diogel ar gyfer beiciau, cronfa feiciau ac offer ac arwyddion i leoliadau storio beiciau. Mae Sustrans yn bwriadu darparu hyfforddiant i

gynyddu hyder y rhai hynny sy'n dewis beicio yn ôl ac ymlaen i'r gweithle. Mae'r prosiect yn dechrau gweld rhagor o aelodau staff yn beicio neu'n cerdded i'r gwaith, a lleihau'r tagfeydd dwys o amgylch y safle.

Ym mis Mai dyfarnwyd prosiect Ysbyty Singleton fel Prosiect Cerdded a Beicio Gorau 2007 gan Sefydliad Siartredig Logisteg a Thrafnidiaeth - ac mae'n elfen graidd o gyfraniad yr ysbyty i gyflawni lefel aur/platinwm y Safon Gorfforaethol.

Ysbyty Bronglais – Mapiau cymudo byw

Mae Ysbyty Bronglais yn Aberystwyth hefyd yn anelu at ddefnyddio cerdded a beicio i'r gwaith ac yn ystod yr awr ginio fel sylfaen tuag at gyflawni'r Safon Gorfforaethol. Mae wedi derbyn arian gan 'Menter Beicio' Cronfa Gyfalaf Ffyrdd Gweithgar o Fyw Cyngor Chwaraeon Cymru ar gyfer offer beicio, cysgodfannau beiciau a deunydd hyrwyddo.

Cynhaliodd Cerys Humphries, Cydgysylltydd y Prosiect, arolwg teithio i ganfod teithiau a dulliau teithio amgen lle bo'n bosibl: "*Fe wnaethom holi staff am eu dewisiadau teithio a'u lefelau o weithgaredd corfforol ar ddechrau'r prosiect i weld beth mae aelodau staff yn wneud ar hyn o bryd. Gyda'r wybodaeth honno bydd gennym well dealltwriaeth o'r hyn y mae angen i ni ei wneud er mwyn cynorthwyo pobl i newid.*"

Caiff y canlyniadau eu defnyddio i ddatblygu map graddfa fach lleol o'r ardal wedi'i anelu yn benodol at gymudwyr corfforol weithgar i ddangos y llwybrau gorau ar gyfer beicio a cherdded yn ôl a blaen o'r gwaith.

Cyngor Dinas Caerdydd – Un Mewn Pump

Mae Cyngor Dinas Caerdydd yn targedu staff yn Neuadd y Sir i annog cymudo byw gyda'r bwriad o ymestyn hynny i safleoedd eraill y cyngor dros y 3 blynedd nesaf. Mae grant cyfalaf Cyngor Chwaraeon Cymru yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu cyfleusterau cawod, sychu a newid. Bydd hefyd yn darparu nifer o feiciau cronfa ac offer cysylltiedig i annog staff i newid eu hymddygiad drwy allu rhoi cynnig ar feicio cyn dewis prynu beic.

Hefyd mae Cynllun 'Un Mewn Pump' yn annog pawb o'r staff i adael eu ceir adref un diwrnod o'r wythnos. Mae'r ymgyrch gyhoeddusrwydd hon yn annog pobl i ddefnyddio'r cyfleusterau a'r offer a ddarparwyd gan grantiau Cyngor Chwaraeon Cymru.

Gwybodaeth bellach:
www.teithiobywcymru.org.uk