

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 10



Annog plentyndod corfforol egniol –

creu'r amgylchedd ar gyfer chwarae byw

YMNWCH Â'R MUDIAD

 **sustrans**

JOIN THE MOVEMENT

Newyddion yn gryno

Estyniad i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru

Mae Rhwydwaith Beicio'r Cymoedd yn gynllun uchelgeisiol i ddyblu hyd y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol (RhBC) ar draws hen faes glo De Cymru. Bydd hyn yn cynyddu'r RhBC gan 120 milltir, yn cysylltu â llwybrau sydd eisoes yn bodoli ac yn ei ddwyn o fewn dwy filltir i 636,000 yn rhagor o bobl. Gwybodaeth bellach: www.sustrans.org.uk/vcn

Teithio cynaliadwy mewn tair Ymddiriedolaeth GIG

Mae Ymddiriedolaethau GIG Caerdydd a'r Fro, Gwent a Felindre wedi cytuno i ddod yn brosiectau arddangos teithio cynaliadwy. Bydd yr Ymddiriedolaethau yn derbyn cefnogaeth, megis arwyddion llwybrau cerdded a beicio i'r safleoedd, cymorth er mwyn gwerthu manteision teithio byw, cyfarwyddiadau teithio ac asesiadau safle ar gyfer gwelliannau a chyfleoedd cerdded a beicio. Gwybodaeth bellach: www.teithiobywcyrmu.org.uk/gig

Hyrwyddwyr Beicio i Fenywod

Bydd nifer o Hyrwyddwyr Beicio proffil uchel i fenywod yn ymuno ag ymgyrch Blwyddyn y Fenyw Sustrans er mwyn cynorthwyo i helpu i hyrwyddo beicio yng Nghymru. Mae'r hyrwyddwyr yn cynnwys AS a dwy Aelod Cynulliad, a fydd naill ai'n dysgu sut i reidio beic neu'n gwella eu sgiliau beicio er mwyn annog menywod eraill i wneud yr un peth. Gwybodaeth bellach: www.bikebelles.org.uk

Bike It yn dod i Gaerdydd

Fel rhan o statws newydd Caerdydd fel Tref Gynaliadwy gyntaf Cymru, caiff swyddog Bike It newydd ei ariannu i weithio gydag ysgolion yn yr ardal i annog plant i feicio i'r ysgol. Gwybodaeth bellach: www.sustrans.org.uk/bikeit

Mae **Teithio Byw Cymru** yn gweithio gyda llunwyr polisiâu 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.

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

Ffôn: 029 2065 0602

teithiobywcyrmu@sustrans.org.uk www.teithiobywcyrmu.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

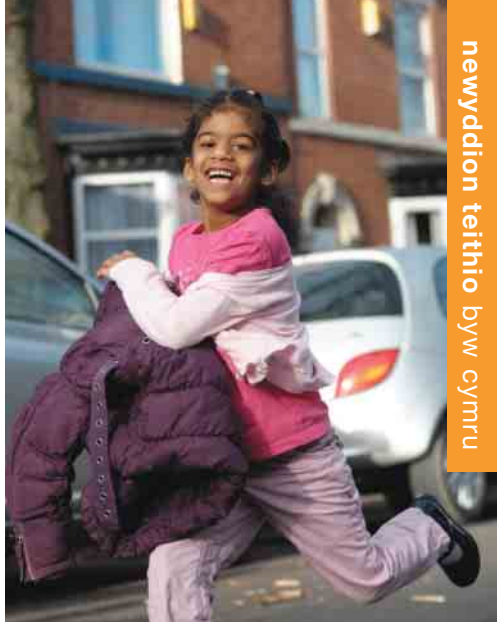
© Sustrans Awst 2009 Rhif Elusen: 326550



Mwy o bobl...mwy egniol...mwy aml...yng Nghymru

Pwysigrwydd chwarae byw yn yr awyr agored

Diffiniad llac o chwarae yw 'yr hyn y bydd plant yn ei wneud yn eu hamser eu hunain, am eu rhesymau eu hunain' ac mae'n rhan hollbwysig o ddatblygiad iach plant a phobl ifanc⁽¹⁾. Mae chwarae yn helpu plant i gyflawni'r 60 munud o weithgaredd corfforol egniol y dydd a argymhellir, yn annog annibyniaeth, dysgu, caredigrwydd, rhyngweithio cymdeithasol a lles corfforol a meddyliol cyffredinol.



Fodd bynnag, mae llai o blant nag erioed yn treulio amser yn chwarae yn yr awyr agored. Mae ofn am ddiogelwch oherwydd traffig a dieithriaid yn ogystal â diffyg amgylchoedd chwarae-gyfeillgar yn atal plant rhag chwarae yn yr awyr agored. Dengys ymchwil fod plant yng Nghymru eisiau chwarae ond yn teimlo bod diffyg cyfleoedd, cyfleusterau a gofodau priodol iddynt wneud hynny'n rhydd⁽²⁾.

Ffactorau sy'n effeithio ar chwarae byw yn yr awyr agored

Yn aml, ychydig sydd i wahaniaethu rhwng chwarae byw a theithio byw gan eu bod fel arfer yn ymgorffori ei gilydd. Mae'r gofodau hawsaf eu cyrchu ar gyfer y gweithgareddau hyn yn aml yn union tu allan i'r cartref. Fodd bynnag, oherwydd y cynnydd yn y defnydd o'r car mae'r gofodau hyn, a arferai gael eu derbyn yn gyffredin fel mannau cymunedol i chwarae, erbyn hyn yn llawn ceir wedi'u parcio neu'n fannau a reolir gan draffig. Mae amgylcheddau sy'n blaenoriaethu plant a phobl ifanc, cerddwyr a beicwyr dros geir yn fwy ffafriol i chwarae a theithio byw.

Mae llwybrau cerdded a beicio yn arwain at ofodau chwarae dynodedig sydd yn hygyrch iawn i blant ac sy'n caniatáu iddynt deithio'n annibynnol heb orfod dibynnu ar bobl eraill ar gyfer cludiant, hefyd yn arwain at chwarae awyr agored mwy corfforol egniol. Mae pellter, diffyg isadeiledd priodol neu bryderon am ddiogelwch i gyd yn nodweddion sy'n atal llwybrau i chwarae.

Felly, bydd cynllunio ardaloedd preswyl sy'n annog chwarae a theithio byw, gan sicrhau bod llwybrau i chwarae yn ddiogel ac atyniadol, a hyrwyddo manteision chwarae byw yn helpu plant a phobl ifanc yng Nghymru i dreulio rhagor o amser yn chwarae byw yn yr awyr agored sy'n gwella iechyd.

Cyfeiriadau

¹ *Play England, 2007, The Charter for Children's Play*

² *Y Ddraig Ffynsi: Cynulliad ar gyfer Plant a Phobl Ifanc Cymru, 2007, Ein Hawliau Ni, Ein Stori Ni. Crynodeb Gweithredol*

Cynllunio i chwarae

Rhwng 1973 a 2006, cwmpodd y gyfran o blant yn chwarae allan ar y strydoedd o 75% i 15% – Ymchwil Places to Go⁽¹⁾



Bydd penderfyniadau cynllunio a pheirianneg lleol yn aml yn blaenoriaethu anghenion y car a defnyddwyr car dros anghenion cerddwyr, beicwyr a phobl ifanc. Mae hyn yn peri rhwystr sy'n atal chwarae yn yr awyr agored a theithio annibynnol.

Yn ddiweddar bu Sustrans yn gweithio gyda Chwarae Cymru i drafod y pwysigrwydd bod datblygiadau tai newydd yn cael eu cynllunio i annog teithio a chwarae byw. Roedd cynllunwyr, gweithwyr proffesiynol o faes iechyd, penseiri, datblygwyr ac uwch weision sifil yn rhan o'r drafodaeth bwrdd crwn o dan gadeiryddiaeth Jane Davidson AC, y Gweinidog sydd â chyfrifoldeb dros Gynllunio yng Nghymru.

Arweiniodd y drafodaeth at gyhoeddiad y bydd y Llywodraeth yn cyflwyno hyfforddiant ar gyfer cynllunwyr defnydd tir a chlodiant awdurdodau lleol, a bydd yn comisiynu ymchwil i weld a yw Cyngorau wedi atodi amodau cynllunio teithio yn llwyddiannus i ddatblygiadau newydd.

“Os yw'r ymchwil a'r hyfforddiant yn darparu tystiolaeth derfynol nad yw ein polisi yn cael ei weithredu'n effeithiol gan awdurdodau lleol” meddai'r Gweinidog wrth y Senedd, “byddaf yn cyflwyno deddfwriaeth eilaidd erbyn 2011 yn ei gwneud hi'n ofynnol i gael asesiadau trafndiaeth a chynlluniau teithio ar gyfer pob datblygiad mawr”.

Mae Sustrans yn disgwyl y bydd y pecyn hyfforddiant ac ymchwil yn datgelu'r defnydd cyfyngedig presennol ar ganllawiau Y Llawlyfr Strydoedd yr Adran Drafndiaeth⁽²⁾.

Mae Canolfan Iechyd Cymru yn datblygu pecyn cymorth ar-lein, a fydd yn gymorth i dynnu sylw at ganllawiau perthnasol a rhannu astudiaethau achos. Gyda mewnbwn ac allbwn gan ystod eang o weithwyr proffesiynol bydd y pecyn cymorth yn cefnogi cyflwyniad datblygu cynaliadwy a'r agenda iechyd drwy gynllunio, trafndiaeth a'r amgylchedd adeiledig ledled Cymru.

Ceir enghreifftiau o arfer da mewn gwledydd eraill (gwledydd Sgandinafia, yr Iseldiroedd, yr Almaen) ac mewn pocedi yn y DU (e.e. Parthau Cartref a Strydoedd DIY). Mae'r rhain yn dangos cydberthynas gadarnhaol rhwng nodweddion dylunio yn lleihau cyflymder a swm y traffig ac amllder chwarae a theithio annibynnol pobl ifanc.

I gael rhagor o wybodaeth am ddatblygiad y pecyn cymorth ar-lein, cysylltwch ag AnneMarie.BeresfordWebb@wch.wales.nhs.uk

Cyfeiriadau

¹ *Play England, 2008, Places to Go: A summary of research evidence*

² *Yr Adran Drafndiaeth, 2007, Y Llawlyfr Strydoedd, Ar gael yn <http://www.dft.gov.uk/pgr/sustainable/manforstreets/>*

Mwy o bobl...mwy egniol...mwy aml...yng Nghymru

Annog chwarae a theithio byw: arfer gorau

Teithio a Chwarae Byw De Orllewin Lloegr

Mae prosiect Teithio a Chwarae Byw De Orllewin Lloegr yn cynnal prosiect arddangos yn Bournemouth a Poole i arddangos ffyrdd newydd o annog chwarae a theithio byw yn y rhanbarth.

Mae'r prosiect yn gweithio gyda Chanolfannau Plant i'w cynorthwyo i ymgorffori mwy o chwarae byw i'w gwaith presennol, yn ogystal â chreu ymgyrch gyfathrebu i dargedu rhieni a gofalwyr, sy'n hyrwyddo manteision chwarae a theithio byw. Mae'r prosiect yn gweithio hefyd gyda'r ddau gyngor bwrdeistref a'r Ymddiriedolaeth Gofal Sylfaenol i wella mynediad at ofodau cerdded a beicio, yn ogystal â gweithio'n uniongyrchol gyda rhieni a gofalwyr i greu map teithio byw lleol.



Parc Arfordirol Lower Leas: Parc chwarae antur "Fun Zone"

Mae parc chwarae antur "Fun Zone" wedi ei leoli mewn rhimyn o barcdir milltir o hyd sydd wedi ei dirwedd ac yn gorwedd yng nghysgod clogwyni yn Folkstone, Caint, ac mae'n enghraifft dda o integreiddio chwarae a theithio byw. Mae Llwybr 2 y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn rhedeg wrth ymyl y parc chwarae antur, gan ganiatáu mynediad diogel, uniongyrchol, di-draffig ar droed neu ar feic i'r gofod chwarae, gyda mannau parcio beic diogel ar gael hefyd. Mae hyn yn galluogi plant i ymgysylltu'n ddiogel mewn teithio byw fel mynediad i'r parc ac fel gweithgaredd chwarae.

Gwybodaeth bellach:
www.sustrans.org.uk/play

The Evidence!

Gwasanaeth gwybodaeth rheolaidd yw The Evidence! sy'n nodi tystiolaeth ymchwil ar fanteision teithio byw.

Cynllunio cymdogaeth a gweithgaredd corfforol plant

Mae ymchwil o Ganada yn awgrymu y gall cynllunio trefol gymedroli canfyddiadau plant o fannau i chwarae ac i fod yn gorfforol egniol. Noda'r astudiaeth bod plant mewn

cymdogaethau cerdded-gyfeillgar yn dangos lefelau uwch o deithio byw. Fodd bynnag, roedd y rhieni o amgylcheddau cerdded-gyfeillgar isel yn tueddu i chwarae mwy o amgylch ardal y cartref.

Holt et al, 2008, Neighborhood and developmental differences in children's perceptions of opportunities for play and physical activity. Health & Place 14

Gellir lawrlwytho papurau ymchwil yn
www.the-evidence.org.uk



Creu Strydoedd DIY chwarae-gyfeillgar

Prosiect a ysgogir gan y gymuned yw DIY Street Sustrans sy'n cynorthwyo preswylwyr i ail-gynllunio eu strydoedd eu hunain, gan eu gwneud yn fannau mwy diogel a mwy atyniadol i fyw a chwarae.

Ar hyn o bryd mae Strydoedd DIY yn gweithio gyda thair cymuned yng Nghymru: ym Mhen-y-bont ar Ogwr, Port Talbot a Chaerdydd. Dengys arolygon gwaelodlin preswylwyr nad ydynt ar y cyfan yn gweld eu stryd fel rhywle diogel i blant chwarae, er enghraifft, yn Stryd Somerset yng Nghaerdydd, teimlai 81% o'r preswylwyr nad oedd eu stryd yn lle diogel i blant chwarae.

Mae Heol Degwm, Pen-y-bont ar Ogwr a Stryd y Castell, Port Talbot yn y cam cynllunio ar hyn o bryd, sy'n golygu cyfarfodydd cymuned lle y bydd preswylwyr yn trafod eu blaenoriaethau ac atebion posibl i faterion. Ystyriwyd lleihau cyflymder a swm traffig fel y rhai mwyaf pwysig, ac o ganlyniad creu gofodau mwy cymdeithasol a diogel i chwarae a chymdeithasu. Mae gan Heol Degwm gyfran uwch na'r cyfartaledd o ofod gwyrdd ar ffurf ymylon ffyrdd, ond caiff y rhain eu defnyddio'n aml fel manau parcio ceir anffurfiol. Gan fod

48% o'r preswylwyr yn teimlo nad yw'r stryd yn ddiogel i blant chwarae ynddi, caiff trefn parcio'r stryd ei newid gan alluogi i'r gofodau gwyrdd gael eu hadennill. Rhagwelir y bydd y rhain yn dod yn ofodau cymdeithasol a chwarae anffurfiol.

Dechreuodd y gwaith adeiladu ar gynllun newydd Stryd Somerset ym mis Awst eleni a'r nod fydd ei gwblhau erbyn mis Hydref 2009. Mae'r cynllun yn cynnwys 'chicanes' gyda choed wedi eu plannu ynddynt a chulhau'r fynedfa i'r stryd gan ddefnyddio ardaloedd gyda phrysglwyni. Bydd hyn yn arafu traffig, gan helpu i wella ymddygiad gyrwyr a gwneud y stryd yn fwy deniadol. Bydd gwaith celf cyhoeddus hefyd yn ffurfio rhan o Heol Degwm a Stryd y Castell, er mwyn gwella ymhellach olwg y strydoedd ac ychwanegu synnwyr pwysig o 'le'.

Mae Strydoedd DIY yn brosiect peilot a ariennir gan Sefydliad Esmee Fairbairn, awdurdodau lleol partner a chymdeithasau tai.

Gwybodaeth bellach:
www.sustrans.org.uk/diystreets