

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 9



Pobl ifanc egniol am ddyfodol iach

Bike It, Bikeability a phrosiectau cymunedol

Y MUNWCH Â'R MUDIAD


sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Newyddion yn gryno

Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio i Gymru

Yn ddiweddar lansiodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Gynllun Gweithredu Cerdded a Beicio i Gymru 2009 – 2013, gan osod targedau i gynyddu canran y plant sy'n cerdded i'r ysgol o 39% i 46%, cynyddu nifer yr oedolion sy'n cerdded i'r gwaith i 20% a threblu canran yr oedolion sy'n beicio i'r gwaith. Am wybodaeth bellach: www.wales.gov.uk/transport

Lansiad Swyddogol Pecyn Cymorth Teithio Byw yn y Gweithle

Cafodd Pecyn Cymorth dwyieithog Teithio Byw yn y Gweithle ei lansio'n swyddogol ym mis Chwefror i gyd-fynd â rhyddhau Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio i Gymru 2009 – 2013. Daeth nifer dda i'r digwyddiad ac roedd llawer o ddiddordeb yn y Pecyn Cymorth. Mae arolwg adborth ar-lein ar gael bellach er mwyn gadael sylwadau ynglŷn â'r pecyn cymorth. Am wybodaeth bellach: www.activetravelcymru.org.uk/toolkit

Sustrans yn cynnal trafodaeth ford gron â Chwarae Cymru

Cynhaliodd Sustrans Cymru a Chwarae Cymru drafodaeth ar y cyd gyda phobl broffesiynol o'r diwydiant adeiladu ac arbenigwyr iechyd ym mis Mai a arweiniodd at i Jane Davidson, Y Gweinidog Dros yr Amgylchedd, Cynaliadwyedd a Thai i gyflwyno cynnig i Lywodraeth Cynulliad Cymru ar sut y gellir cyfathrebu rhoi anghenion plant yn gyntaf i gynllunwyr ac adeiladwyr tai. Gwybodaeth bellach: www.chwaraecymru.org.uk

Strydoedd DIY yng Nghymru

Stryd Somerset yng Nghaerdydd fydd y cyntaf o dair Strydoedd DIY Sustrans Nghymru i ddechrau cael eu hadeiladu. Mae'r prosiect yn annog preswylwyr i hawlio eu strydoedd yn ôl gyda'r bwriad o hyrwyddo chwarae corfforol egniol a theithio byw. Am wybodaeth bellach: www.sustrans.org.uk/diystreets

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, Cycle Experience, Mark Napieralla, 5x60

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

Ffôn: 029 2065 0602

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 Ebrill 2009 Rhif Elusen: 326550



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



Pobl ifanc egniol am ddyfodol iach

Yng Nghymru, amcangyfrifir bod 36% o blant dros eu pwysau neu'n ordew⁽¹⁾ ac ar gyfartaledd 21% yn unig o bobl ifanc 11, 13 a 15 oed sy'n cyflawni'r canllawiau a argymhellir gan y llywodraeth o weithgaredd corfforol am 60 munud y dydd⁽²⁾.

Y daith i'r ysgol

Gyda bywydau prysur a phryderon ynglŷn â diogelwch cerddwyr a beicwyr ar y ffordd ar gynydd, mae mwy o blant nag erioed yn cael eu gyrru i'r ysgol yn hytrach na cherdded neu feicio. Mae hyn yn cyfrannu nid yn unig i faterion amgylcheddol a thagfeydd ar y ffordd, ond mae'r lleihad o ran gweithgaredd corfforol o ganlyniad i hynny yn gallu cyfrannu'n gryf at fagu gormod o bwysau.⁽³⁾ Felly, mae teithio egniol i'r ysgol yn ffordd reolaidd a rhad o leihau gorbwysau a gordewdra ac o hybu ffitrwydd a hynny yn ystod cyfnod pwysig mewn bywyd pan fo'r corff yn datblygu ac yn tyfu.

Gall mentrau sy'n hyrwyddo teithio byw i'r ysgol, megis rhaglenni beicio fel Bike It, helpu plant i gyflawni'r 60 munud y dydd o weithgaredd corfforol y gwyddir sydd yn lleihau'r risg o glefydau anhosglwyddadwy pan fyddant yn oedolion, gan gynnwys gordewdra, rhai mathau o ganser, clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes a salwch meddwl. Mewn sawl gwlad yn Ewrop lle mae lefelau uchel o feicio ymhlith plant, mae lefelau uchel

o feicio ymhlith oedolion hefyd, sy'n dangos bod beicio yn weithgaredd y gellir ei gynnal trwy gydol bywyd.

Mae Bike It yn gweithio'n uniongyrchol ag ysgolion sydd eisiau cynyddu lefelau beicio. Bydd Swyddogion Bike It yn gyfrifol am nifer o ysgolion ac yn eu helpu i gyflwyno'r ddadl dros feicio yn eu cynlluniau teithio yn ogystal ag ymweld â'r ysgolion yn rheolaidd er mwyn hyrwyddo beicio a chynnal digwyddiadau a reidiau. Eu nod yw cydweithio â disgyblion, rhieni a staff i helpu i oresgyn rhwystrau sy'n atal beicio i'r ysgol, dangos bod beicio yn ddewis poblogaidd ymhlith plant a chreu diwylliant beicio yn yr ysgol fydd yn parhau wedi i'r cysylltiad ddod i ben.

Am wybodaeth bellach:
www.sustrans.org.uk/bikeit

Cyfeiriadau

¹ *Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2008, Arolwg Iechyd Cymru 2007*

² *HBSC, 2008, Anghydraddoldebau mewn iechyd pobl ifanc*

³ *Strong, et al, 2005, Evidence based physical activity for school-age youth*

Mae hon yn ysgol Bike It
This is a Bike It school



Bike It yng Nghymru

Yn ôl Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio i Gymru 2009 – 2013, 2% yn unig o blant rhwng yr oedrannau o 7-11 sy'n beicio i'r ysgol yng Nghymru ar hyn o bryd. Nod y cynllun yw treblu'r niferoedd hyn ymhen pedair blynedd, ac mae'n cyfeirio'n benodol at Bike It fel ffordd o wneud hynny.

Llynedd comisiynodd Llywodraeth Cynulliad Cymru benodiad dau Swyddog Bike It yng Nghymru, y ddau ar raglen 3 blynedd i gydweithio â 12 o ysgolion bob blwyddyn.

Ochr yn ochr â chynnal gwasanaethau a digwyddiadau, mae'r swyddogion Bike It yn treulio amser yn datblygu perthynas â staff yr ysgolion er mwyn sicrhau eu bod yn hyddysgu ynghylch y cynllun. Maent hefyd yn hyfforddi 'Criw Bike It' ym mhob ysgol; tîm o chwe disgybl brwdfrydig sy'n helpu i drefnu digwyddiadau ac sy'n llygaid a chlustiau eu swyddog Bike It rhwng ymweliadau. Mae hyn yn annog ysgolion i fabwysiadu diwylliant beicio fel nad yw'r ymyriad yn dod i ben pan fo'r swyddog Bike It yn gadael.

“Gwnes i lansio cystadleuaeth ‘Cynllunio baner Bike It’ cyn y Nadolig yn fy 12 ysgol. Fe ddenodd y gystadleuaeth lawer o frwdfrydedd gyda 650 yn ymgeisio. Cafodd baner yr ysgol fuddugol, Maes Owen Towyn, ei dylunio a'i hargraffu i'r holl ysgolion eraill ei defnyddio.” Mike Murphy, swyddog Bike It ar gyfer Conwy.

Cyflawniadau hyd yn hyn

Mae rhaglenni Bike It yn Lloegr fel rheol yn gweld treblu lefelau beicio mewn ysgolion Bike It, ac yng Nghymru nod y rhaglen yw cynnydd o 15% o blant rhwng 9 a 12 oed yn beicio o leiaf unwaith yr wythnos a 10-15% o'r holl ddisgyblion yn beicio erbyn diwedd y flwyddyn gyntaf. Hyd yn hyn, mae 4,350 o ddisgyblion wedi mynychu cyfanswm o 67 o sesiynau gweithgaredd ar draws y 12 ysgol yn Nghastell-nedd Port Talbot tra yng Nghonwy nifer y sesiynau yw 37 wedi tri mis o gyflwyno.

“Mae llawer o weithgareddau wedi bod yn digwydd yn fy ysgolion i ac yn bwysicach na dim mae nifer fawr o blant wedi bod yn beicio i'r ysgol – daeth mwy na hanner disgyblion Ysgol Gynradd y Bryn ar gefn beic i frecwest beicio! Mae Bike It wedi sefydlu o ddifri yn fy ysgolion ac rwy'n edrych ymlaen at adeiladu ar hyn.” Louise Powell, swyddog Bike It ar gyfer Castell-nedd Port Talbot.

Mae'r prosiectau Bike It yng Nghymru yn cael eu hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a'r Bike Hub ac yn cydweithio mewn partneriaeth â Chyngor Conwy a Chyngor Castell-nedd Port Talbot.

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



Cadw'n ddiogel ar y ffyrdd – y Safonau Cenedlaethol ar gyfer Hyfforddiant Beicio

Mae ofnau ynglŷn â diogelwch plant sy'n beicio ar ein ffyrdd heddiw yn gallu bod yn bryder i rieni, ond gall y Safonau Cenedlaethol ar gyfer Hyfforddiant Beicio, sydd ar gael yng Nghymru erbyn hyn, helpu i leihau'r pryder hwnnw.

Mae'r Safonau Cenedlaethol ar gyfer Hyfforddiant Beicio yn darparu rhaglen safonedig sy'n helpu pobl ifanc i ddatblygu hyder a sgiliau hanfodol ar gyfer beicio ar y ffordd. Mae'r hyfforddiant yn rhaglen tair rhan wedi'i seilio ar ganlyniadau ac sy'n amrywio o sgiliau beicio sylfaenol i feicio mewn traffig.

Yn ddiweddar mae'r CTC, y sefydliad beicio cenedlaethol, wedi penodi Swyddog Datblygu Hyfforddiant Beicio ar gyfer Cymru i gydweithio â phartneriaid i gynyddu'r capasiti ar gyfer Safonau Cenedlaethol ar gyfer Hyfforddiant Beicio ledled y wlad ac i gyflwyno Bikeability, y brand a ddefnyddir ar hyn o bryd i gyflwyno Safonau Cenedlaethol yn Lloegr, yn ddwyieithog.

Ar ran Llywodraeth Cynulliad Cymru, bydd CTC yn gweinyddu bwrsariaethau ar gyfer hyfforddi mwy na 100 o hyfforddwyr a goruchwylio creu Darparwyr Hyfforddiant Gymru gyfan. Bydd hyfforddwyr yn barod i gyflwyno hyfforddiant erbyn tymor yr haf 2009 a nod CTC yw gweld nifer sylweddol o ddisgyblion blwyddyn 6 wedi'u hyfforddi hyd at Lefel 2 y Safonau Cenedlaethol erbyn diwedd y prosiect dwy flynedd. Mae hyn yn gam allweddol tuag at gyrraedd targed Llywodraeth Cynulliad Cymru o dreblu canran y plant sy'n beicio i'r ysgol erbyn 2013⁽¹⁾.

“Wedi cwrdd â'r Awdurdodau Lleol mae'n galonogol i ddarganfod eu bod yn awyddus naill ai i ehangu'r prosiectau hyfforddiant beicio maent yn eu rhedeg eisoes neu i ddysgu mwy am y Safonau Cenedlaethol ac i weithio tuag at eu mabwysiadu. Rydyn ni'n cydweithio â nhw i sicrhau bod nifer fawr o blant yn cael mynediad at yr hyfforddiant beicio hwn, sydd o safon uchel, ac a fydd yn eu galluogi i fwynhau beicio fel rhan o'u bywydau bob dydd. Rhagwelir y bydd y cynnydd mewn hyfforddiant beicio hefyd o fudd i oedolion sy'n dymuno beicio.”

Gwenda Owen, Swyddog Datblygu Hyfforddiant Beicio, CTC.

Bydd Sustrans yn annog mabwysiadu Safonau Cenedlaethol ar gyfer Hyfforddiant Beicio yng Nghymru trwy'r rhaglen Bike It a thrwy gydweithio ag Awdurdodau Lleol.

Ariennir Hyfforddiant Beicio Safonau Cenedlaethol yng Nghymru gan Lywodraeth Cynulliad Cymru a Chyngor Chwaraeon Cymru.

Am wybodaeth bellach: www.ctc.org.uk

Cyfeiriadau

¹ *Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2009, Cynllun Gweithredu Cerdedd a Beicio i Gymru 2009 – 2013*

Beicio gyda prosiectau ieuenctid cymunedol

Mae annog pobl ifanc i fod yn gorfforol egniol yn ystod eu hamser hamdden o fudd mawr i iechyd a lles. Mae prosiectau cymunedol megis Mentro Allan a 5x60 yng Nghastell-nedd Port Talbot yn llwyddiannus wrth gynorthwyo pobl ifanc i dreulio amser yn bod yn gorfforol egniol yn yr awyr agored.

Cynhelir y prosiectau drwy Wasanaeth Chwaraeon a Gweithgaredd Corfforol y Cyngor (PASS). Mae Mentro Allan yn cynnal gweithgareddau antur amgylcheddol ac awyr agored ac mae 5x60 yn rhaglen ysgolion uwchradd sydd â'r nod o gael pobl ifanc i fod yn gorfforol egniol am o leiaf 60 munud, 5 gwaith yr wythnos. Fel rhan o'r prosiectau hyn mae beicio mynydd wedi bod yn llwyddiant mawr a gall pobl ifanc ddefnyddio beiciau ar y cyd â PASS a sefydliadau lleol cefnogol eraill ar gyfer hyfforddiant diogelwch, hyfforddiant cynnal a chadw beiciau a reidiau tywys oddi ar y ffordd.

Hyd yn hyn mae 89 o bobl ifanc wedi defnyddio'r beiciau ac, yn bwysig, mae'r sesiynau beicio mynydd hefyd yn annog pobl ifanc i feicio yn eu hamser eu hunain.

“Mae Mentro Allan yn gwneud cyfraniad pwysig tuag at awydd y Cyngor i annog rhagor o weithgaredd awyr agored iach, yn unol â Strategaeth Dringo'n Uwch Llywodraeth Cynulliad Cymru, tra'n gwella iechyd a lles cymunedau lleol.” Cynghorydd Mike James, Aelod Cabinet Gwasanaethau Hamdden a Chymunedol.

Defnyddiwyd arian ychwanegol diweddar i hyfforddi deg aelod o staff y Cyngor mewn arwain teithiau beic oddi ar y ffordd a chynnal a chadw beiciau fel bod modd defnyddio

beiciau yn ehangach ac mae'r prosiect 5x60 yn bwriadu ehangu drwy gynnig sesiwn ychwanegol wedi ysgol yn ystod tymor yr haf.

Caiff prosiect Mentro Allan ei ariannu gan y Loteri Fawr a'i gyflwyno mewn partneriaeth â BTCV Cymru. Ariannir prosiect 5x60 gan Gyngor Chwaraeon Cymru.

Manylion pellach:

www.neath-porttalbot.gov.uk/pass

The Evidence!

Mae The Evidence yn wasanaeth gwybodaeth rheolaidd sy'n nodi tystiolaeth ymchwil ar fanteision teithio corfforol egniol.

Diffyg cyfleoedd ar gyfer plant i fod yn gorfforol egniol

Mae ymchwil o Awstralia yn awgrymu y gall cyfleoedd i gymryd rhan mewn chwarae corfforol egniol rhydd yn y gymdogaeth leol fod yn brin oherwydd diffyg darpariaeth parciau yn agos at gartrefi ac awgryma y gallai gwella mynediad at barciau annog rhieni i ganiatáu i blant gael rhagor o ryddid.

Veitch et al, 2007, *Children's active free play in local neighbourhoods: a behavioural mapping study.*

Mae'r papurau ymchwil ar gael i'w lawrlwytho o www.the-evidence.org.uk