

newyddion teithio byw cymru

Rhifyn 7



Gordewdra: mae trafndiaeth yn factor

Gweithredu ar deithio egniol

YMUNWCH Â'R MUDIAD


sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Newyddion yn gryno

35 miliwn taith ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yng Nghymru

Dengys yr Adroddiad Monitro Defnyddwyr Llwylbrau Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol diweddaraf bod bron 35 miliwn op deithiau cerdded a beicio wedi'u gwneud ar y Rhwydwaith yn Nghymru yn ystod 2007. Gellir lawrlwytho'r adroddiad hwn o www.sustrans.org.uk

Bike It yn dechrau ei daith yng Nghymru

Yn ddiweddar penodwyd dau swyddog *Bike It* i weithio gyda chynghorau sir Castell-nedd Port Talbot a Gwynedd. Y nod yw cyfuno rhaglenni Llwylbrau Diogel i'r Ysgol, Eco Ysgolion, Chwaraeon y Ddraig ac Ysgolion Iach yn yr un prosiect cyffredinol. Caiff y Swyddogion *Bike It* eu hariannu gan Lywodraeth Cynulliad Cymru, y diwydiant beicio, Sustrans a'r awdurdod lleol. Rhagor o wybodaeth: www.sustrans.org.uk

Effaith gweithgaredd corfforol ar iechyd menywod

Mae dalen wybodaeth *Teithio byw ac iechyd menywod* newydd Sustrans yn adolygu tystiolaeth ynglŷn â manteision iechyd corfforol i fenywod. Daw i'r casgliad bod gweithgaredd corfforol yn hanfodol i fenywod drwy gydol eu bywyd, er mwyn gwella eu hansawdd bywyd a lleihau'r perygl i iechyd gan nifer o glefydau anhrosglwyddadwy. Rhagor o wybodaeth: www.activetravel.org.uk

NICE: Hyrwyddo gweithgaredd corfforol yn y gweithle

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) wedi cyhoeddi canllawiau iechyd cyhoeddus ar gyfer cyflogwyr ynglŷn â sut i annog gweithwyr i gynyddu lefelau eu gweithgaredd corfforol. Mae'r argymhellion yn cynnwys polisiâu i annog staff i gerdded neu feicio i'r gwaith a darparu wybodaeth am lwybrau i gerdded a beicio. Rhagor o wybodaeth: www.nice.org.uk

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 2066 2314

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 2008 Rhif Elusen: 326550





Gordewdra: mae trafniadaeth yn ffactor

Wrth i lywodraeth wynebu bygythiad gordewdra, mae'n amlwg y bydd yn rhaid i'n polisiau trafniadaeth a defnydd tir newid. Mae cerdded a beicio nawr yn ganolog i hyrwyddo byw iach.

Roedd canlyniadau adroddiad 'Tackling Obesity' DIUS Foresight yn gwbl ysgytwol. Mae Foresight yn rhagweld y gall 60% o ddynion, 50% o fenywod a 25% o blant fod yn ordew erbyn 2050. Bydd hyn yn costio swm anferthol o £49.9 biliwn y flwyddyn i economi'r DU, cynnydd saith gwaith drosodd mewn costau'r GIG yn unig.

Cynhwysodd Foresight "cynyddu y gallu i gerdded/beicio yn yr amgylchedd adeiledig" ymhlith y pum prif ymateb polisi a aseswyd fel rhai i gael yr effaith mwyaf ar lefelau gordewdra.

Erbyn hyn caiff ei dderbyn yn gyffredinol bod ffurf yr amgylchedd adeiledig yn benderfynydd cryf mewn lefelau gweithgaredd corfforol, gyda dwysedd datblygu is a phatrymau defnydd tir wedi eu canolbwyntio ar ddefnydd o'r car yn arwain at deithio mwy eisteddog a lefelau is o weithgaredd^(1,2).

Mae canllawiau swyddogol nawr yn cyfeirio awdurdodau lleol ac eraill i wneud yr amgylchedd yn fwy gweithgaredd-gyfeillgar ac felly'n iachach.

Ym mis Ionawr cyhoeddodd Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) y canllawiau iechyd cyhoeddus *Physical activity and the environment* (gweler blwch). Dyma'r

tro cyntaf y mae NICE wedi llunio argymhellion sydd wedi eu hanelu at gynllunwyr ddefnydd tir a chynllunwyr trafniadaeth, ac mae cerdded a beicio yn ganolog.

Mae argymhellion *Physical activity and the environment* NICE yn cynnwys:

- sicrhau bod ceisiadau cynllunio ar gyfer datblygiadau newydd yn blaenoriaethu'r angen i bobl fod yn gorfforol weithgar fel rhan arferol o'u bywydau bob dydd
- ail-ddyrannu gofod ffordd i gefnogi dulliau corfforol egniol o drafnidiaeth (e.e. drwy ledu palmentydd a chyflwyno lonydd beiciau)
- cyfyngu ar fynediad i gerbydau modur (e.e. drwy gau neu gulhau ffyrdd)
- cyflwyno cynlluniau taliadau defnyddwyr ffyrdd
- cyflwyno cynlluniau tawelu traffig i gyfyngu ar gyflymder cerbydau
- creu llwybrau diogel i ysgolion
- sicrhau bod gofodau cyhoeddus agored a llwybrau cyhoeddus o fewn cyrraedd ar droed ac ar feic
- dylai'r rheini sy'n ymwneud â safleoedd campws, yn cynnwys ysbytai a phrifysgolion, sicrhau bod gwahanol rannau o'r safle wedi eu cysylltu gyda llwybrau cerdded a beicio priodol
- sicrhau bod gweithleoedd newydd wedi eu cysylltu i rwydweithiau cerdded a beicio.



Nod *Healthy Weight, Healthy Lives: A Cross Government Strategy for England* yw gwrthdroi'r lefelau cynyddol o ordewdra a phobl dros eu pwysau o fewn y boblogaeth drwy annog pobl i fod yn fwy corfforol egniol. Mae hwn hefyd yn glir mewn annog amgylchedd sy'n gyfeillgar i gerdded a beicio.

Cynllunio Cymru iach

Mae polisiâu trafndiaeth a chynllunio Cymru hefyd yn rhoi canllawiau ar ddatblygu amgylcheddau sy'n hwylus i weithgareddau.

Mae Nodiadau Technegol 12 a 18 Llywodraeth Cynulliad Cymru yn:

- hyrwyddo ail-ddyrannu gofod ffyrdd i gerddwyr
- sicrhau bod llwybrau [cerddwyr a beicio] yn gydlynol, clir, uniongyrchol, atyniadol, diogel a dirwysr
- hyrwyddo datblygiad tai mewn lleoliadau sydd â mynediad da ar droed ac ar feic i ysgolion, cyfleusterau lleol ac arosfannau trafndiaeth gyhoeddus
- annog trefniadau preswyl sy'n cynnwys parthau cartref, mesurau tawelu traffig a pharthau 20 mya.

Ym mis Mai eleni lansiodd Llywodraeth Cynulliad Cymru y strategaeth trafndiaeth gyntaf i Gymru, '*Cymru'n Un: Cysylltu'r Genedl*'. Mae'r strategaeth yn argymhell lleoli datblygiadau mewn safleoedd sydd eisoes â

chysylltiadau cerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus da ynddynt, gan ddatblygu cysylltiadau cerdded a beicio mewn cymunedau ac annog awdurdodau lleol i ddatblygu parthau 20 mya.

Basel: ai dyma ein dyfodol?

Efallai bod argymhellion NICE sy'n ymwneud â thrafnidiaeth yn ymddangos yn eithaf radical yng nghyd-destun Cymru, ond mae strategaethau megis blaenoriaethu cerdded a beicio, cyfyngu ar fynediad cerbydau modur a chreu rhwydweithiau cerdded a beicio o safon uchel yn rhywbeth cyffredin ar gyfandir Ewrop. Yn Basel, y Swistir, gwneir 25% o holl deithiau mewn cerbyd preifat, tra bod 75% yn cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus.

Mae llawer o ddinasoedd yn yr Iseldiroedd hefyd wedi cyfyngu ar draffig modur ac wedi sicrhau lefelau o feicio sydd ddeg gwaith yn uwch na chyfartaledd y DU; mae gan ranbarthau megis Nordrhein Westfalen yn yr Almaen neu ddinasoedd megis Odense yn Denmarc gynlluniau meistri beiciau dwys ac eang eu hamrediad (ac maent yn gyfeillgar i gerddwyr hefyd). Yr hyn sy'n gwneud yr enghreifftiau hyn yn wahanol i'r arfer yn y DU hyd yma yw lefel y buddsoddiad - mae'r dinasoedd gorau yn yr Iseldiroedd yn gwario gymaint â €26 (£19) y pen bob blwyddyn ar feicio yn unig⁽³⁾.



maint y llwybr cylchol yn ddefnyddiol fel targed ar gyfer pobl sy'n gymharol eisteddog.

Mae cynllun Merthyr Tudful yn cynnwys codi pont i greu llwybr di-draffig yn cysylltu ardaloedd preswyl Merthyr Tudful â gorsaf

Connect2: yn gweithredu nawr

Bydd Connect2 yn trawsnewid 9 o gymunedau yng Nghymru drwy oresgyn rhwystrau sy'n atal cerdded a beicio ar gyfer siwrneiau bob dydd. Drwy godi pontydd a chroesfannau newydd dros briffyrdd, afonydd a llinellau rheilffyrdd, bydd Connect2 yn cysylltu pobl i fannau lleol y maent am fynd iddynt. Mae dros chwarter miliwn o bobl yn byw o fewn milltir i gynllun Connect2 yng Nghymru.

Cynlluniau Connect2 yng Nghymru

Bydd cynllun Caerdydd i agor pont dros yr Afon Elai yn cwblhau llwybr cylchol 6.5 milltir o hyd o amgylch Bae Caerdydd, gan greu dewisiadau cymudo newydd a hwyluso cerdded a beicio ar gyfer hamdden - mae

reilffordd Pentrebach a chymunedau ymhellach i'r de, yn ogystal â darparu cysylltiadau i archfarchnadoedd lleol a gweithleoedd. Mae Sustrans wedi cefnogi teithio iach, corfforol egniol a charbon isel am y 30 mlynedd ddiwethaf. Erbyn hyn mae hwn yn fater difrifol dros ben ac edrychwn ymlaen at gefnogaeth traws-lywodraeth i greu amgylcheddau iachach i bawb fyw ynddynt.

Cyfeiriadau

¹ **Frank et al, 2004**, *Obesity relationships with community design, physical activity, and time spent in cars*, *American Journal of Preventive Medicine*, 27

² **Lopez-Zetina et al, 2006**, *The link between obesity and the built environment. Evidence from an ecological analysis of obesity and vehicle miles of travel in California*, *Health and Place*, 12

³ **Ministerie van Verkeer en Waterstaat, NL, 2007**, *Cycling in the Netherlands*

The Evidence!

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

Gweithgarwch corfforol yn amddiffyn yn erbyn iselder

Archwiliodd adolygiad diweddar o 67 astudiaeth ymchwil y cysylltiadau rhwng gweithgaredd corfforol ac iselder mewn

oedolion. Mae'r dystiolaeth yn awgrymu bod gweithgaredd corfforol dwys ac ysgafn yn effeithiol mewn lleihau'r tebygolrwydd o iselder, a gall hyd yn oed lefelau isel o weithgaredd corfforol gael effaith amddiffynol.

Teychenne et al, 2008, *Physical activity and likelihood of depression in adults: a review*, *Preventive Medicine*

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



Gweithredu ar deithio egniol

Mae prif sefydliadau iechyd cyhoeddus, trafnidiaeth a chynllunio y DU yn galw ar lywodraethau ar bob lefel i fuddsoddi 10% o'u cyllidebau trafnidiaeth mewn mentrau beicio a cherdded, nawr, er mwyn helpu i fynd i'r afael ag argyfwng gordewdra yn y DU.

Yn 2006-07 daeth y gwariant ar feicio yng Nghymru i gyfanswm tala o 0.4% o'r gyllideb gyffredinol ar drafnidiaeth.

Mae 'Gweithredu ar deithio egniol', sydd wedi ei lofnodi gan dros 75 o gyrff iechyd cyhoeddus a chyrff eraill, yn galw ar weinidogion, gweision sifil, awdurdodau lleol a phawb sy'n gysylltiedig i roi ar waith yn ymarferol yr hyn y mae polisiau eisoes yn ei ddweud: buddsoddi 10% o gyllidebau trafnidiaeth mewn cerdded a beicio, ac ail-greu amgylchedd gweithgaredd gyfeillgar.

Mae polisiau a strategaethau ar bob lefel yn cefnogi cerdded a beicio, ond trafnidiaeth modur sy'n dal i gael blaenoriaeth yn y penderfyniadau mawr ac mewn dyraniad buddsoddiad. O ganlyniad mae'r DU yn llusgo'n araf y tu ôl i nifer o wledydd Ewropeaidd o ran lefelau teithio corfforol egniol.

Mae'r galw i weithredu yn cynnwys:

- gosod targedau uchelgeisiol ar gyfer cynnydd mewn cerdded a beicio – a sicrhau eu bob yn cael eu cyflawni
- ymrwymo 10% o gyllidebau trafnidiaeth i feicio a cherdded, a hynny ar unwaith

- creu amgylchiadau cerdded a beicio diogel ac atyniadol gyda rhwydweithiau cydlynol o ansawdd uchel yn cysylltu i gyrchfannau bob dydd
- gwneud 20 mya neu derfynau cyflymder is yn norm ar gyfer strydoedd preswyl, a'r strydoedd hynny a ddefnyddir gan siopwyr, ymwelwyr ac eraill, yn agos at ysgolion ac adeiladau cyhoeddus
- mynd i'r afael â gyrru gwael drwy hyfforddiant gyrru gwell ac ymgyrchoedd ymwybyddiaeth, wedi eu cefnogi gan ddeddfau traffig cryfach wedi eu gorfodi'n well
- rhoi 'gwiriad iechyd' i bob penderfyniad yn ymwneud â thrafnidiaeth a defnydd tir, gan ganolbwyntio ar yr effaith bosibl ar lefelau cerdded a beicio.

Yn bwysicaf oll, gwnewch hyn nawr!

Gobeithiwn weld parhad yn y broses lofnodi, gan y bydd cefnogaeth cyrff arwyddocaol eraill yn ein cynorthwyo i ddylanwadau ar lywodraethau.

Os hoffech i'ch sefydliad ddod yn llofnodwr i'r polisi hwn, ewch i wefan y Gymdeithas Cyfarwyddwyr Iechyd Cyhoeddus - www.adph.org.uk.