

Rhestr Wirio ar gyfer tudalennau gwe teithio a thrafnidiaeth

Cafodd y ddogfen hon ei pharatoi gan Sustrans Cymru i gefnogi gweithleoedd i ddarparu gwybodaeth teithio a thrafnidiaeth gynaliadwy ddefnyddiol a hygyrch ar dudalennau gwe eu mewnwyd a rhyngwyd ar gyfer eu staff, ymwelwyr a chleientiaid.



Cynigir bod eich tudalennau gwe teithio a thrafnidiaeth wedi eu rhannu i'r adrannau canlynol:

1. Rhagymadrodd
2. Cerdded a Beicio
3. Trenau a Bysiau
4. Rhannu Car
5. Iechyd

Mae'r ddogfen hon yn rhoi gwybodaeth ynglŷn â beth i'w gynnwys ym mhob adran. Pe bai angen, gallwch gopïo a phastio'r geiriad mewn italig a defnyddio'r rhestrau fel ymarferiad blwch gwirio i sicrhau eich bod wedi cynnwys yr holl ddolenni a dogfennau perthnasol.

1. Rhagymadrodd

- Cynhwyswch ddatganiad cenhadaeth neu'r rhesymeg i roi cefndir i'r dudalen we e.e.

Mae [Sefydliad] wedi datblygu Cynllun Teithio Cynaliadwy a Chynllun Gweithredu i sicrhau newid ymddygiadol cadarnhaol a chynyddu nifer y bobl sy'n cerdded, beicio, rhannu car a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus i gyrraedd ein safle. Rydym wedi ymrwmo i sicrhau bod rhagor o ddewisiadau trafndiaeth gynaliadwy ar gael i ragor o bobl, er mwyn cefnogi lles corffol a meddyliol ein staff, yn ogystal â sicrhau gostyngiad mewn costau teithio personol a lleihad yn yr effaith a gawn ni ar yr amgylchedd.



Rhestr wirio'r rhagymadrodd:

- Cynllun teithio (sy'n hygyrch i'r holl staff, cleientiaid ac ymwelwyr ac y gellir ei lawrlwytho)
- 'Cynllun Gweithredu' Teithio Cynaliadwy (sy'n hygyrch i'r holl staff, cleientiaid ac ymwelwyr ac y gellir ei lawrlwytho)
- Adran newyddion mewnol; cyflawniadau/ lansiadau/ digwyddiadau y sefydliad e.e. diwrnod rhannu car, wythnos beiciau/ erthyglau papur newydd/ hyfforddiant beiciau a digwyddiadau Dr Bike
- Adran newyddion allanol; Sustrans/ Traveline Cymru/ cystadlaethau rhannu car a diweddariadau/ cyhoeddiadau trafndiaeth gyhoeddus.

2. Cerdded a Beicio (teithio egnïol)

- Cynhwyswch ddatganiad i hyrwyddo effaith gadarnhaol teithio cynaliadwy e.e.:

Mae [safle] yn hawdd ei gyrraedd ar droed neu ar feic gan ei fod dim ondm/km/munud o orsaf drenau a bysiau [enw]. Gweler y mapiau isod am awgrym ar gyfer llwybr i gerdded a beicio.

Teithio egnïol - rhesymau dros gerdded

- Mae cerdded yn dda i'ch calon a'ch ysgyfaint, ac mae'n wych ar gyfer cryfhau eich cyhyrau, esgryn a chymalau
- Mae cerdded yn helpu i wella eich hwyl ac yn rhoi

hwb i'ch hunan-barch

- Mae cerdded yn llosgi cymaint o galoriau â loncian dros yr un pellter

Teithio egnïol - rhesymau dros feicio

- Mae beicio yn berffaith ar gyfer teithio pellterau byr mewn ardaloedd trefol
- Ar gyfartaledd mae beicwyr yn byw ddwy flynedd yn hwy na rhai sydd ddim yn beicio
- Mae beicio yn tynhau'r cluniau a'r pen-ôl a gall hyd yn oed dynhau cyhyrau'r bol.

Rhestr wirio adran cerdded a beicio

- Gwefan Sustrans www.sustrans.org.uk 'Sustrans yw'r elusen sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau a wnawn bob dydd.'

Cynhwyswch wybodaeth am:

- Gymhwysiad iphone am ddim - 'The complete National Cycle Network': <http://itunes.apple.com/uk/app/the-completenational-cycle/id436521445?mt=8&ls=1>
- Cyfleuster mapio ar-lein ar gyfer y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol: Chwilio am lwybrau cerdded a beicio? Ewch i gyfleuster mapio ar-lein Sustrans a rhowch god post, tref, rhanbarth neu lwybr a chanfod eich amserau a phellterau eich llwybr eich hun: www.sustrans.org/map
- Tudalen cofrestru deufisol Cymudwr Egnïol www.sustrans.org.uk/activecommuter

- Gwefan Cyclestreets www.cyclestreets.net. System cynllunio siwrnai feic DU gyfan yw Cyclestreets, sy'n caniatáu i chi gynllunio teithiau o A i B ar feic.
- Mae'r cynllun beicio i'r gwaith yn rhoi gwybodaeth a manylion cyswllt i alluogi staff i gyrchu'r gwasanaeth hwn.
- Cynhwyswch hanesion neu astudiaethau achos am lwyddiannau sy'n dangos staff neu ymwelwyr â'ch sefydliad yn gwneud addewid neu'n lleihau eu taith gymudo yn eu car drwy gerdded a beicio yn amlach.
- Cynhwyswch fersiynau y gellir eu lawrlwytho o'r dogfennau canlynol:
 - Mapiau teithio egnïol (a gyda phwy i gysylltu ar gyfer copïau caled)
 - Poster
 - Mapiau safle gyda lleoliadau storio beiciau/ llwybrau beicio/ llwybrau cerdded/ cawodydd/ lleoliadau loceri
 - Llwybrau lleol (dolenni i fapiau, yn cynnwys dolen i offer mapio Sustrans)
 - Arwyddion llwybrau i gadw llygad amdanynt (sticeri arwyddion llwybr Sustrans)

3. Trenau a bysiau

- Cynhwyswch ddatganiad i hyrwyddo rhagor o ddefnydd trafndiaeth gyhoeddus e.e.

Mae [Sefydliad] wedi ymrwymo i sicrhau bod staff ac ymwelwyr â'n safle yn gallu cael gwybodaeth trafndiaeth gyhoeddus a gwybodaeth gysylltiedig yn hawdd. Mae gan yr holl arosfannau bysiau ar y safle wybodaeth amser real ac mae amserlenni bysiau a threnau ar gael yn y brif dderbynfa. Mae ein staff derbynfa hefyd yn ymwybodol o wefan Traveline Cymru a gallant gynorthwyo ag ymholiadau teithio personol.

Rhestr Wirio Trenau a Bysiau

- Traveline Cymru yw eich siop un stop ar gyfer gwybodaeth trafndiaeth gyhoeddus, ac mae'n darparu gwybodaeth am amserlenni a llwybrau ar gyfer pob gwasanaeth bws yng Nghymru a gwasanaethau rheilffordd a choets ledled y DU. Mewngofnodwch ar www.traveline-cymru.info neu ffoniwch ar 0871 200 22 33 i gael y wybodaeth ddiweddedd ddiweddaraf ar gyfer siwrneiau lleol a chenedlaethol

Cynhwyswch hefyd:

- Gall y cyfleuster 'cynlluniwr siwrnai wedi'i theilwra' fod yn rhan o wefan eich sefydliad

(wedi'i lawrlwytho o 'dudalennau Busnes' Traveline Cymru www.traveline-cymru.info) ac mae'n galluogi ymwelwyr â'ch gwefan i gyrchu eu dewisiadau trafndiaeth gyhoeddus yn hawdd.

- Amserlenni ar-lein o adran 'Siwrneiau ac amserlenni' gwefan Traveline Cymru
- Amserau bysiau i'ch ffôn symudol: www.travelinecymru.info/bus-times-on-your-mobile-phone/
- Cynlluniwr teithio a hafan: www.traveline.cymru.info/
- Ffôn: 0871 200 22 33
- Ar gyfer amserau a phrisiau trên: National Rail Enquiries www.nationalrail.co.uk 08457 48 49 50, or Trainline www.thetrainline.com
- Fersiynau y gellir eu lawrlwytho o'r canlynol:
 - Map safle gyda lleoliadau arosfannau bysiau, rhifau cod arosfannau bws a gorsafodded trên gerllaw
 - amserlenni bysiau ar gyfer bysiau sy'n ymweld/ pasio'n agos i'r safle
- Gwybodaeth gyswllt, dolenni gwe ac amserlenni ar-lein cwmni bysiau lleol e.e. Veolia ac Arriva.



- Gwybodaeth gswllt a dolenni gwe cwmni bysiau cenedlaethol e.e. National Express, Greyhound
- Gwybodaeth gswllt a dolenni gwe cwmni trenau e.e. Trenau Arriva Cymru, First Great Western
- Manylion tocynnau consesiwn a manylion cyswllt sefydliadau (cymhorthdal cyflogwr/ disgownt misol/ wythnosol)

4. Rhannu Car

- Cynhwyswch ddatganiad i hyrwyddo rhannu car e.e.:

Rhannu car (a elwir hefyd yn rhannu lifft, rhannu reid a chronfa ceir) yw pan fydd dau berson neu ragor yn rhannu car ac yn teithio gyda'i gilydd. Mae'n caniatáu i unigolion elwa ar gyfleustra car, tra ar yr un pryd yn lleihau costau a lliniaru problemau cysylltiedig megis tagfeydd a llygredd.

Rhestr wirio ar gyfer yr adran rhannu car:

- Dolenni gwe rhannu ceir lleol:
 - Ar gyfer De Orllewin Cymru - www.swwitch2share.com
 - Ar gyfer De Ddwyrain Cymru - www.sewtacarshare.com
 - Ar gyfer Canolbarth Cymru - www.midwalescarshare.com
 - Ar gyfer Gogledd Cymru - www.northwalescarshare.com

DS: Yn fuan caiff yr holl wefannau rhannu car rhanbarthol eu crynhoi ar un gwefan ond byddwch yn dal yn gallu cyrchu'r wefan rhannu car ledled y wlad o'r dolenni unigol.

- Astudiaethau achos a hanesion llwyddiannus am rannu car: cynhwyswch eich llwyddiannau chi fel busnes, neu ewch i www.liftshare.com



Iechyd

Nid yw effeithiau eich cynllun teithio wedi ei gyfyngu i leihau nifer y ceir ar y safle, mae hefyd yn rhoi manteision cadarnhaol i iechyd personol eich staff a'r amgylchedd oddi amgylch. Felly, mae'r dolenni eraill i'w cynnwys ar eich tudalennau teithio a thrafnidiaeth yn cynnwys:

- Newyddion a diweddariadau am y Grŵp Iechyd a Lles a Safon Iechyd Corfforaethol.
- Rhaglenni amgylcheddol a lleihau carbon sy'n mynd i'r afael â materion teithio a thrafnidiaeth.
- Diweddariadau a newyddion Iechyd Galwedigaethol.
- Gwefan yw Routes2Ride a sefydlwyd gan Sustrans i ddarparu gwybodaeth am y llwybrau Rhwydwaith Beiciau Cenedlaethol gorau ledled Cymru www.routes2ride.org.uk/wales
- Mae Her Iechyd Cymru (Newid am Oes) yn cefnogi pobl a theuluoedd i fwyta'n well, symud rhagor a byw'n hwy. Mae newidiadau bach y gallwn ni eu gwneud i wella ein ffyrdd o fyw, a nod Newid am Oes yw ein cefnogi i wneud y newidiadau hynny. Am ragor o wybodaeth ewch i'r wefan www.wales.gov.uk/change4life (Gellir dod o hyd i logos ac adnoddau Beicio am Oes, Cerdded am Oes a Newid am Oes yn: <http://wales.gov.uk/hcwswebsite/healthchallenge/individuals/change/partners/brand/?lang=en>)
- Cyfrifwyr calorïau a gwiriadau iechyd e.e. www.nhs.uk/livewell/loseweight/Pages/Loseweight_home.aspx
- Cystadlaethau lleol e.e. rasis rhedeg/ teithiau cerdded/ beicio, hanner marathon, teithiau tywys, reidiau beic tywys a digwyddiadau ar gyfer elusennau.



Sustrans yw'r elusen sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau a wnawn bob dydd.

Mae'n bryd i ni gyd ddechrau gwneud dewisiadau teithio craffach. Camwch ymlaen a chefnogwch Sustrans heddiw. www.sustrans.org.uk

