Sut i ysgrifennu cyfarwyddiadau teithio cynaliadwy

Annog staff ac ymwelwyr i gerdded, beicio, defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus a rhannu car

Rhagymadrodd

Bydd y canllaw hwn yn eich cynorthwyo i ddatblygu cyfarwyddiadau teithio ar gyfer ymwelwyr, staff newydd, cleientiaid, cwsmeriaid neu bobl sy'n mynychu digwyddiadau. Ei nod yw cynorthwyo pobl i fod yn gorfforol egnïol drwy eu hannog i deithio mewn modd egnïol pan fyddant yn ymweld â'ch sefydliad, a hefyd i deithio gan ddefnyddio dulliau teithio cynaliadwy eraill megis bysiau, trenau a thrwy rannu car.

Gall eich sefydliad elwa'n fawr o annog teithio egnïol, yn amrywio o gefnogi gweithlu iachach sy'n absennol am lai o ddyddiau oherwydd salwch i leihau costau darpariaeth parcio. Gall gwneud hyn hefyd gynorthwyo i gyflawni amcanion eich cynllun teithio.

Egwyddorion

Dechreuwch eich canllawiau teithio gyda chyfarwyddiadau cerdded a beicio, yna trafnidiaeth gyhoeddus, yna'r car. Drwy wneud hyn rydych yn rhoi cyfle i ymwelwyr deithio i'ch eiddo gyda gwybodaeth yngl?n â nifer o ddewisiadau teithio, yn hytrach na dibynnu ar y car yn unig.

Fel rheol, ar gyfer y rhan fwyaf o bobl mae pellter o tua 2 filltir yn un y gellir ei gerdded ac mae tua 5 milltir yn bellter rhesymol i deithio ar feic. Fe gymer tua 40 munud i gerdded 2 filltir a thua 30 munud i feicio 5 milltir.

Cynllunio digwyddiadau i ffwrdd o leoliad arferol eich swyddfa

Pan fyddwch yn dewis rhywle ar gyfer cynnal cyfarfodydd neu ddigwyddiadau, mae ei leoliad yn hollbwysig. Erbyn hyn mae'n arfer derbyniol i geisio lleihau nifer y bobl sy'n gyrru i gyfarfodydd neu ddigwyddiadau, felly bydd eich ymwelwyr yn disgwyl gallu gadael eu car gartref pan fyddant yn ymweld â'r lleoliad a ddewiswyd gennych.

Pryd bynnag y bo hynny'n bosibl, ffafriwch leoliad sy'n hygyrch drwy ddulliau teithio cynaliadwy. Trafodwch yr opsiynau hyn gyda'r lleoliad. Er mwyn gwirio hygyrchedd, holwch ynglŷn â:

- mynediad i gerddwyr a llwybrau troed;
- llwybrau byr atyniadol;
- mynedfeydd i gerddwyr a beiciau;
- arosfannau bysiau a gorsafoedd trên lleol;
- llwybrau beicio a chyfleusterau parcio; ac
- a ydynt yn cyhoeddi eu cyfarwyddiadau teithio cynaliadwy eu hunain?

Dewiswch leoliad sy'n rhesymol hygyrch wrth ddefnyddio nifer o ddulliau teithio cynaliadwy.

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Adnoddau

Mapiau

I gael mapiau rhydd o freindal, ewch i: www.sustrans.org.uk, www.google.com, www.streetmap.com, www.multimap.com (gwiriwch yr hawlfraint ar gyfer unrhyw ofynion atgynhyrchu)

Cynlluniwr taith feicio a chefnogaeth ar gyfer teithio egnïol:

www.sustrans.org.uk/map

Mae ein tudalen cynllunio taith yn cynnwys cyfleuster 'cadw a rhannu' ar ein tudalennau gwe mapio ar-lein - cliciwch ar yr eicon 'draw' ar y dudalen cynllunio taith a 'cliciwch' ar hyd eich taith. 'Cliciwch ddwywaith' i gadw ac yna dewiswch y botwm 'share' unwaith y bydd y daith wedi ei amlygu yn y golofn ar y dde. Bydd hyn yn rhoi cyfeiriad url i chi ei rhannu ag eraill. Gallwch hefyd gael cyfoeth o wybodaeth teithio egnïol arall yn www.sustrans.org.uk/what-we-do/active-travel neu www.activetravelcymru.org.uk/toolkit

Mae gwefannau cynllunio taith eraill yn cynnwys www.cyclestreets.net (gall y cyfleuster map hwn gynllunio taith at eich rhan, a hefyd rannu eich taith), www.bikely.com a www.bikeforall.net

Trafnidiaeth gyhoeddus

Ar gyfer amserlenni a chynllunio siwrneiau drws i ddrws ar gyfer pob math o drafnidiaeth gyhoeddus, ewch i www.traveline-cymru neu ffoniwch 0781 200 22 33 Neu, yn fwy penodol ar gyfer siwrneiau trên, ewch i National Rail Enquiries www.nationalrail.co.uk 08457 48 49 50, neu www.thetrainline.com

Gwybodaeth parcio a theithio

Ewch i www.traveline-cymru.info/park-and-ride, am ragor o wybodaeth.

Llunio templed ar gyfer eich canllawiau teithio cynaliadwy

Mae'r amlinelliad canlynol yn rhoi'r ffordd fwyaf effeithiol i drefnu cyfarwyddiadau teithio ar gyfer eich staff a'ch ymwelwyr. Dechreuwch gyda chyfarwyddiadau ar gyfer cerdded a beicio gan fod hyn yn rhoi neges glir eich bod yn cefnogi dulliau egnïol ac iach. Dilynwch hyn gyda gwybodaeth trafnidiaeth gyhoeddus ac yn olaf rhowch gyfarwyddiadau byr ar gyfer teithio â char.

Cyflwyniad cyffredinol

Cynhwyswch y wybodaeth ganlynol:

- Datganiad yn annog teithio egnïol a datganiad o fwriad eich sefydliad parthed teithio cynaliadwy.
- Disgrifiad o'r lleoliad, er enghraifft 'canol dinas' neu '3 milltir allan o'r dref'.
- Cyfeiriad y safle, yn cynnwys cod post, rhif ffôn a chysylltiadau e-bost.

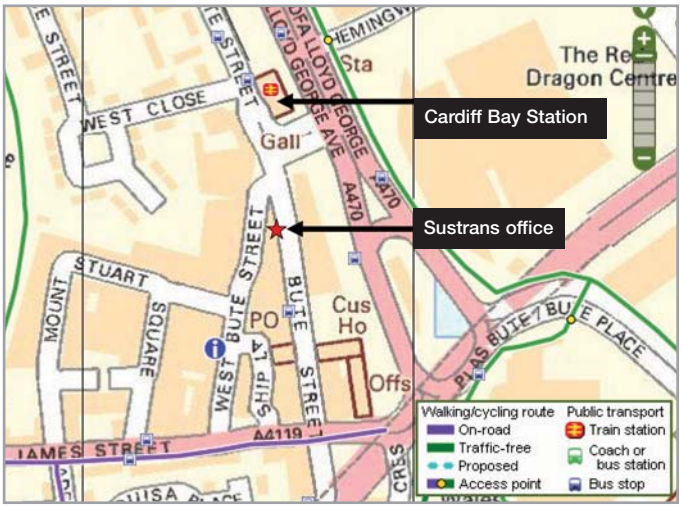
Teithio yn yr ardal

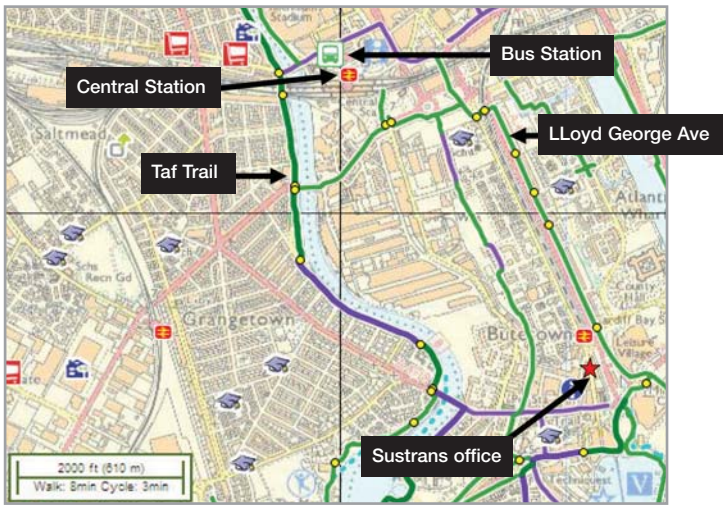
- Cynhwyswch fap(iau) sy'n dangos y wybodaeth ganlynol (gweler yr adran 'Adnoddau' i weld sut i gael map a chyfleusterau cynllunio taith):
  - Llwybrau beiciau (hyd at 5 milltir);
  - Lleoliad arosfannau bysiau/gorsaf fysiau (os hyd at 5 milltir i ffwrdd);
  - Lleoliadau gorsaf drenau (os hyd at 5 milltir i ffwrdd); a
  - Lleoliadau ar gyfer parcio beiciau ar y safle
- Nodwch y prif lwybrau cerdded a beicio ar y map.
- Disgrifiwch y prif lwybr cerdded a beicio i gyrraedd eich lleoliad. Cynhwyswch:
  - amseroedd a phellteroedd bras; (gweler y cyfleuster sydd ar gael ar adran mapio Sustrans www.sustrans.org.uk/map ar gyfer plotio amseroedd a phellteroedd teithiau)
  - math o dirwedd e.e. gwastad, bryniog, llwybrau troed, llwybrau beiciau; a
  - disgrifiwch y math o gyfleuster storio beiciau sydd ar gael ar y safle, a lle mae wedi ei leoli.
- Darparwch rifau ffôn ar gyfer gwasanaethau tacsi lleol.

Cyrraedd yr ardal

- Rhowch wybodaeth am gysylltiadau trên a bws i'r ardal. Bydd faint o wybodaeth a roddir yn dibynnu ar eich lleoliad. Ar gyfer safleoedd mewn lleoliadau mwy gwledig, dylech egluro i le mae'r trenau a'r bysiau yn cysylltu e.e. mae trenau rheolaidd o Fangor a Wrecsam
- Cynhwyswch ddolenni i wybodaeth trafnidiaeth gyhoeddus berthnasol
- Cyfarwyddiadau i'r cyfleusterau parcio a theithio agosaf
- Cyfarwyddiadau ar gyfer 'parcio a cherdded' lle bo hynny'n bosibl (hyd at daith 30 munud ar droed)
- Cyfarwyddiadau a map os bydd angen ar gyfer teithio mewn car, cyfleusterau parcio ceir a gwefan leol rhannu car e.e.

www.sewtacarshare.com;
www.swwitch2share.com;
www.northwalescarshare.com; a
www.midwalescarshare.com





- Gwybodaeth teithio awyr (os na ellir osgoi hyn), gyda thrafnidiaeth gyhoeddus i'r lleoliad.

Mae'r tudalennau canlynol yn rhoi enghraifft o gyfarwyddiadau teithio i swyddfa Caerdydd Sustrans Cymru.

Enghraifft

Cyfarwyddiadau i Swyddfa Sustrans Cymru

123 Stryd Bute, CF10 5AE, Caerdydd

Mae teithio egnïol yn ddull hwylus i gynnwys y 30 munud o ymarfer corff a argymhellir yn eich diwrnod. Rydym wedi ein lleoli ym Mae Caerdydd, ardal y gellir ei chyrraedd yn hawdd ar droed, beic neu ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Cerdded

Mae ein swyddfa o fewn taith dau funud ar droed o orsaf reilffordd Bae Caerdydd. Wrth i chi gerdded o'r trên defnyddiwch yr allanfa ar y llaw dde. Mae Stryd Bute yn syth o'ch blaen. Croeswch y ffordd ac mae ein swyddfa tua 100 metr ar y llaw dde.

Dewis arall yw cerdded o Orsaf Ganolog Caerdydd, a bydd hyn cyn cymryd tua 20-30 munud. Dewch allan o gefn yr orsaf a dilynwch y llwybrau beic a nodir ar y map yn y ddolen isod. Gallwch naill ai gerdded yn syth i lawr Stryd Bute neu Rodfa Lloyd George.

Mae swyddfa Sustrans Cymru bellter byr o lwybr Taith Taf sy'n rhedeg o'r Gogledd i'r De drwy'r ddinas ac mae'n hawdd ei gyrraedd o'r rhan fwyaf o ardaloedd preswyl. Os ydych yn teithio i'r ddinas ar drên, mae beicio o'r Orsaf Ganolog yn hawdd ac mae nifer o lwybrau y gellir eu beicio: naill ai'n ddi-draffig ar hyd Taith Taf neu ar lwybrau ar y ffordd sydd ychydig yn gynt (tua milltir), ar hyd naill ai Rhodfa Lloyd George neu Stryd Bute. Mae'r map a ddangosir yn dangos y llwybrau cerdded a beicio i'n swyddfa: http://tinyurl.com/6h3dee4

Beicio

Ar gyfer Rhodfa Lloyd George a Stryd Bute, ewch allan o gefn yr orsaf (dilynwch yr arwyddion ar gyfer 'taliadau heb eu talu') a mynd am ben pellaf y maes parcio i'r groesffordd. Croeswch y gyffordd i ben pellaf Ffordd Tresillian ac ewch ar hyd y llwybr beiciau nes cyrraedd Stryd Bute. O'r fan hon gallwch feicio'n syth ar hyd Stryd Bute (5-10 munud) hyd nes cyrraedd goleuadau traffig ar y gyffordd wrth Orsaf Rheilffordd Bae Caerdydd, ac yna cerddwch eich beic ar hyd y 200 metr olaf (mae'r ffordd yn un unffordd) i'r swyddfa sydd ar y llaw dde. Dewis arall yw croesi'n lletraws ar draws Stryd Bute a mynd o dan y bont reilffordd er mwyn dod at Rodfa Lloyd George. Ar ben y Rhodfa cadwch Ganolfan y Mileniwm ar eich llaw chwith a dilynwch y ffordd oddi amgylch i'r groesffordd. Trowch i'r dde ar y groesffordd i Stryd Bute. Mae'r swyddfa ar y llaw dde, ychydig cyn y goleuadau traffig. Mae'r ddolen hon yn dangos llwybr Lloyd George yn fanwl: http://tinyurl.com/62ssx43

Os ydych am lwybr mwy pleserus i'r llygad, a 15 munud ar feic i lawr Taith Taf, gadewch drwy allanfa flaen yr orsaf a chadwch i'r chwith gan feicio heibio i'r ardal gollwng teithwyr ceir. Yn y brif ffordd (Stryd Wood) trowch i'r chwith. Bydd Stadiwm y Mileniwm ar eich llaw dde. Yn y goleuadau traffig cyntaf, yn syth wedi'r bont, trowch i'r chwith ac ewch o dan y bont reilffordd – rydych nawr ar Daith Taf (Llwybr 8).

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Dilynwch y llwybr ar hyd glan dde yr afon hyd nes y cyrhaeddwch y Bae. Bydd angen i chi groesi'n syth ar draws y gyffordd gyntaf ac yn fuan wedi hyn mae'r llwybr yn cyfnewid rhwng llwybr tynnu a strydoedd preswyl tawel. Wedi tua 10 munud mae'r llwybr yn cyfarfod Heol Clarence. Yma trowch i'r chwith a beiciwch dros y bont tuag at y Bae. Trowch i'r chwith i mewn i Stryd Bute ar y brif groesffordd, ychydig cyn Canolfan y Mileniwm. Dangosir manylion y llwybr yma: http://tinyurl.com/669xwg2

Yn anffodus nid oes parcio beic dynodedig y tu allan i'r swyddfa. Er bod rheiliau gerllaw byddem yn eich cynghori i ddefnyddio'r rhain dim ond os oes gennych glo 'D' cadarn. Gallwn ddarparu ar gyfer beiciau plygu yn y swyddfa. Dewis arall yw defnyddio'r raciau beiciau y tu allan i Ganolfan y Mileniwm, pellter cerdded pum munud o'r swyddfa.

Os nad oes gennych eich beic eich hun, gallwch logi beic o gefn yr orsaf. I gael rhagor o wybodaeth am logi beiciau ewch i: www.oybike.com

Trafnidiaeth Gyhoeddus

Ar Drên

Mae trenau i Fae Caerdydd yn rhedeg bob 12 munud o orsaf Heol y Frenhines, lle gellir cael cysylltiad o drenau Llinellau'r Cymoedd. Gallwch gysylltu i Heol y Frenhines o Orsaf Ganolog Caerdydd, os ydych yn cyrraedd ar wasanaethau prif linell, fodd bynnag dewis cyflymach ar gyfer y rheiny sy'n cyrraedd yr Orsaf Ganolog fyddai dal bws Gwasanaeth 6 'Bay Car' sy'n teithio i Fae Caerdydd bob 10 munud drwy gydol y dydd ac sy'n cymryd tua 10 munud i wneud y daith. Er mwyn dal y bws, ewch allan o gefn r orsaf. Mae'r orsaf fysiau ar ben pellaf y maes parcio ar y llaw chwith.

Mae'r bws yn aros tu allan i Ganolfan y Mileniwm, sy'n daith 2 funud ar droed o'r swyddfa. I weld yr amseroedd ewch i: www.traveline-cymru.info, neu i wefan unrhyw un o'r darparwyr trenau.

Ar Fws

Mae bysiau yn cysylltu â Bae Caerdydd o amrywiaeth o leoliadau o fewn a'r tu hwnt i Gaerdydd. Gallwch gysylltu â Traveline Cymru am fanylion ar 0871 200 22 33 neu ddefnyddio eu cynlluniwr taith ar-lein yn www.traveline-cymru.info

Mewn Car

Mae'r man parcio agosaf wedi ei leoli yn Stryd Havannah, ger Techniquest, neu Cardiff Waterside, nesaf at Ganolfan y Mileniwm. Codir tâl fesul awr am barcio. Os hoffech rannu car am naill ai un siwrnai neu siwrnai reolaidd, cofrestrwch am ddim gyda chynllun rhannu car SEWTA www.sewatcarshare.com

Gwybodaeth bellach

Gallwch gael gwybodaeth bellach am lwybrau cerdded a beicio ar wefan Sustrans: www.sustrans.org.uk a rhagor o ganllawiau ar annog teithio egnïol yn y gweithle yn www.activetravelcymru.org.uk/toolkit

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

newid am oes
Bwyta'n dda Symud mwy Byw'n hirach
change 4 life
Eat well Move more Live longer

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

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Mae Sustrans yn Elusen Gofrestredig Rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Yr Alban).