TOOLKIT

Adeiladu Newydd ac Ailwampio yn y GIG
Cynnwys teithio egnïol yn y gwaith o'r dechrau

Nod y ddogfen hon yw cefnogi cynllunio ac adeiladu cyfleusterau cerdded a beicio (teithio egnïol) ysbrydoledig mewn prosiectau ailwampio ac adeiladau newydd yn y GIG. Bwriedir y ddogfen hon ar gyfer:
- Rheolwyr Ystadau/ Cyfleusterau/ Trafnidiaeth y GIG;
- Contractwyr Fframwaith/Rheolwyr Prosiect; a
- Dylunwyr/Cynllunwyr.

Unwaith y cânt eu hymgorffori yn y dyluniad a'u hadeiladau i wead y safle, mae'r cyfleusterau hyn yn gwella cyfle'r unigolyn i deithio'n egnïol, yn darparu dewisiadau i ddefnyddwyr safle i leihau eu costau teithio, gwella iechyd corfforol a meddyliol a lleihau'r galw am barcio ceir ar safleoedd GIG.

Astudiaeth Achos

Mae Ysbyty Brenhinol Caerdydd (CRI) yng nghanol rhaglen ailwampio ar raddfa fawr ac mae Sustrans wedi cefnogi Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro i adolygu a rhoi cyfleodd i ddefnyddwyr y safle gerdded a beicio yno'n hawdd ac yn fwy aml. "Roedd Sustrans yn barod iawn eu cymorth wrth gynorthwyo i adolygu'r trefniadau mynediad presennol i'r Ganolfan Iechyd a Lles newydd ac awgrymodd welliannau pellach fel rhan o'r ailddatblygiad a fydd yn gwneud mynediad ar droed neu ar feic yn haws i'r gymuned leol. Gobeithiwn y bydd y cynllun terfynol, pan gaiff ei roi ar waith, yn annog defnyddio cymysgedd eang o ddulliau teithio i'r safle i adlewyrchu'r proffil trafnidiaeth sy'n datblygu o fewn Canol Dinas Caerdydd" (Rheolwr Prosiect CRI)

Yn dilyn yr adolygiad, bwriedir darparu cyfleusterau storio beiciau dan do y tu allan i'r meddygfeydd sydd ar y safle ac wrth fynedfeydd y prif adeilad.

Yn ogystal, mae ymgyrch codi ymwybyddiaeth i gynyddu defnydd o'r cyfleusterau sydd ar hyn o brydar y safle, wedi cynnwys darpariaeth posteri i ddangos lleoliad ardaloedd storio beiciau, mapiau 'Teithio Egnïol' safle-benodol sy'n dangos yr holl lwybrau cerdded a beiciolleol, cyfarwyddiadau teithio cynaliadwy ar gyfer defnyddwyr safle a sesiynau Dr Bike am ddim ar gyfer staff.

Gwybodaeth Gefndir

Mae'r GIG yn creu miliwn o deithiau cleifion bob dydd, ac amcangyfrifwyd bod y GIG yn gyfrifol am 5% o'r holl siwrneiau a wneir yn y DU (1). Hefyd, yn 2001 teithiodd staff, cleifion ac ymwelwyr bron 25 biliwn km ar gyfer dibenion cysylltiedig â'r GIG, ac yr oedd 83% ohonynt mewn car neu fan (2).

Mae pwysau cynyddol ar y GIG i fynd i'r afael â materion trafnidiaeth, i ddechrau drwy leihau'r angen am deithio a hefyd gwella hygyrchedd, drwy gyfleusterau cerdded, beicio, rhannu car a thrafnidiaeth gyhoeddus wedi eu cynllunio a'u cydgysylltu'n dda.

Mae'n hollbwysig bod cyfleusterau, llwybrau a chysylltiadau cerdded a beicio wedi eu hymgorffori i gynllun y rhaglen adeiladu ar y cyfle cyntaf posibl gan fod ôl-ffitio yn fwy costus ac anodd ei gyflawni.

Gofynion BREEAM

Mae Llywodraeth Cymru yn ei gwneud hi'n ofynnol bod pob adeilad gofal iechyd newydd sy'n ceisio am ganiatâd Achos Busnes Amlinellol (OBC) yn ymrwymo i gyflawni graddiad 'Ardderchog' Dull Asesu Amgylcheddol y Sefydliad Ymchwil Adeiladu (BREEAM) a bod pob prosiect ailwampio yn ymrwymo i gyflawni graddiad 'Da Iawn'. Mae Sustrans yn awgrymu y caiff adran 'Teithio a Thrafnidiaeth' yr asesiad ei gyflawni ar bob safle.

(1) Yr Adran Drafnidiaeth, Datganiad i'r Wasg Medi 1996 'Transport Secretary urges hospitals to reduce reliance on the car'
(2) Best Foot Forward Ltd 2004 Material Health: A mass balance and ecological footprint analysis of the NHS in England and Wales.

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Agenda cynaliadwyedd ehangach

Mae cyfleusterau teithio egnïol sydd wedi eu cynllunio'n a'u cyflenwi'n dda yn cynyddu'r cyfle ar gyfer teithio egnïol i safleoedd ysbyty, ac yn galluogi mynd i'r afael a materion trafnidiaeth a theithio ehangach mwy hirdymor y Bwrdd Iechyd. Er enghraifft, mae'n ofynnol i Fyrddau Iechyd gyflwyno Cynlluniau Gweithredu Teithio Cynaliadwy ac adroddiadau monitro blynyddol cysylltiedig i Lywodraeth Cymru a hefyd i adrodd ar gostau gweithgareddau teithio a milltiroedd GIG drwy'r System Rheoli Perfformiad Ystadau a Chyfleusterau. Hefyd, nod y Safon Iechyd Corfforaethol (mae'n ofynnol i bob Bwrdd Iechyd gyrraedd y lefel platinwm erbyn 2012) yw gwella iechyd a lles staff y GIG mewn nifer o feysydd allweddol. Un ohonynt yw 'gweithgarwch corfforol' ac mae teithio egniol yn elfen allweddol yn hyn.

Mae galluogi a hyrwyddo teithio egnïol drwy waith cynllunio safle yn hollbwysig i gynyddu'r nifer o staff sy'n cerdded a beicio bob dydd a chefnogi amcanion teithio a thrafnidiaeth ac iechyd a lles ehangach y GIG.

Dogfennau cefnogi

Gofal IechydBREEAM www.breeam.org
Pecyn Cymorth Teithio Egnïol yn y Gweithle Sustrans
www.activetravelcycmru.org.uk/toolkit
Safon Iechyd Corfforaethol
http://tinyurl.com/662a6qv
Dalenni gwybodaeth ac adnoddau
www.sustrans.org.uk/resources/designandconstruction
www.sustrans.org.uk/resources/publications/ information-sheets

Arfer gorau teithio egniol

Wrth adolygu gofynion BREEAM ar gyfer cynlluniau adeiladau - er mwyn cyflawni 'Ardderchog' neu 'Da Iawn' - mae'n bwysig ystyried sut y mae'r safle yn cysylltu i'r amgylchedd teithio ehangach. Mae ystyriaethau yn cynnwys:

- Creu cysylltiadau i'r rhwydwaith beicio a'r llwybrau cerdded lleol a chenedlaethol.

- Gwneud y safle mor hawdd â phosibl i'w gyrraedd gan gerddwyr a beicwyr a darparu mynedfeydd ac allanfeydd amgen a chyfleus i'r safle, heblaw'r prif ffyrdd i geir. Darparu mynedfeydd sy'n cysylltu'n dda i ardaloedd preswyl cyfagos a llwybrau beicio lleol.

- Darparu llwybrau sydd wedi eu goleuo'n dda ac sydd ag arwyddion da ar y safle sy'n hysbysu cerddwyr a beicwyr am wahanol fannau, ar y safle ac ar ffyrdd sy'n arwain ato. Ystyried sut y gallwch sicrhau rhwyddineb mynediad i'r safle ar gyfer defnyddwyr sydd heb gar neu sydd â rhwystrau iaith.

- Sicrhau bod llwybrau beicio a cherdded i'r ardaloedd preswyl oddi amgylch wedi'u cynllunio'n dda.

- Bydd llawer o drigolion lleol yn gweithio ar y safle ac mae mynediad cerdded a beicio hawdd yn golygu eu bod yn gadael eu ceir gartref ac yn lleihau'r galw am barcio ceir ar y safle.

- Unwaith ar y safle, a yw'r llwybrau beicio a cherdded yn ddiogel i'w defnyddio ac wedi eu dynodi'n glir? A ellir cyrraedd pob ardal yn ddiogel a hawdd ar droed neu ar feic?

- Mae cysgodfeydd beic dan do, loceri, cyfleusterau cawod a sychu wedi eu lleoli yn dda yn allweddol i annog defnydd ohonynt. Bydd cysgodfannau yn agos at y prif fynedfeydd ac o fewn cyrraedd hawdd i'r rhan fwyaf o wardiau, yn annog y newid mwyaf mewn ymddygiad teithio. Po fwyaf gweladwy yw'r cyfleusterau, gorau oll.

- Ystyried darparu mapiau ger y cysgodfannau beic neu'r mynedfeydd i'r safle i ddangos lleoliadau loceri, cawodydd, llwybrau teithio egnïol lleol, arosfannau bws, siopau a chyfleusterau hamdden.

Sustrans is the charity that's enabling people to travel by foot, bike or public transport for more of the journeys we make every day.

It's time we all began making smarter travel choices.
Make your move and support Sustrans today.
www.sustrans.org.uk

YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT

Sustrans is a Registered Charity No. 326550 (England and Wales) SCO39263 (Scotland). Images courtesy Sustrans staff.

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government