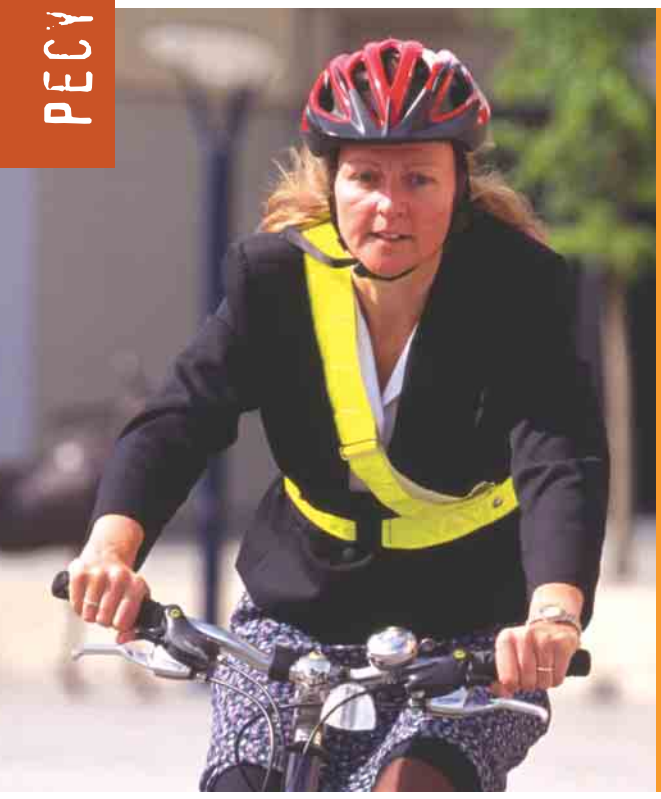
PECYN CYMORTH

teithiobyw
activetravel

Teithio byw yn y gweithle
Astudiaethau Achos

Mae'r ddogfen hon yn darparu astudiaethau achos a gymerwyd o weithleoedd ledled Cymru. Mae nifer cynyddol o gyflogwyr yn buddsoddi mewn mentrau teithio byw ac yn gweld y manteision o fod â gweithlu iachach a hapusach. Bwriedir i'r enghreifftiau yma roi syniadau a chymorth i chi elwa o brofiad sy'n bodoli. Rhoddir manylion cyswllt, fel y gallwch gysylltu â phrosiectau yn uniongyrchol i ddarganfod mwy.



"Dydw i ddim yn feiciwr brwd fy hun, ac rwy'n gwybod nad wyf yn gwneud digon o ymarfer corff, ond rwy'n meddwl bod hynny wedi fy helpu i lunio'r cynllun. Nid apelio at y criw mewn lycra y mae hwn, mae'n ymwneud ag argyhoeddi pobl fel fi i fynd ar feic a rhoi cynnig arni. Pan fydda' i wedi cael fy argyhoeddi, dyna pryd y gwyddom ei fod wedi bod yn llwyddiant, felly mewn ffordd pwy well fyddai yna i'w redeg?"

Alwena Beach, Nyrs Iechyd Galwedigaethol a Chydlynydd Gweithgaredd Corfforol Cyngor Sir Ddinbych

Cyngor Sir Ddinbych: sut mai beiciau plyg oedd y ffordd ymlaen

Lleoliad
Prif Swyddfa: Rhuthun Sir Ddinbych. Sir gyda chanolfannau poblogaeth gwasgaredig, yn cynnwys ardaloedd gwledig ac arfordirol

Nifer y gweithwyr
5,000 i gyd (2,000 amser llawn) mewn 10 o leoliadau ar draws Sir Ddinbych.

Camau a gymerwyd
Prynwyd deunaw o feiciau Dahon Vitesse sy'n plygu ac fe'u gosodwyd mewn gwahanol swyddfeydd y cyngor, mewn cymhareb o un beic ar gyfer pob 280 o aelodau staff. Datblygwyd y cynllun gan swyddogion iechyd galwedigaethol, gyda mewnbwn gan nifer o adrannau eraill gan gynnwys y gwasanaethau hamdden a thrafnidiaeth. Bydd Cydlynydd Gweithle Corfforol Egniol rhan-amser yn goruchwylio'r prosiect fel rhan o'i gwaith.

Manteision
Mae defnyddio beiciau sy'n plygu wedi bod yn ddelfrydol i Sir Ddinbych, lle mae llawer o swyddfeydd y Cyngor cryn bellter oddi wrth ei gilydd, a gellir defnyddio'r beiciau mewn cyfuniad â thrafnidiaeth gyhoeddus. Gellir hefyd eu codi yn rhwydd gan gerbydau'r Cyngor i'w trosglwyddo o un lleoliad i un arall. Mae'r cynllun yn annog mwy o bobl i fod yn gorfforol egniol, gan ddatblygu ar waith arall fel sesiynau cadw'n heini yn ystod amser cinio.

Goresgyn rhwystrau sefydliadol
Cymerodd y gwaith o sefydlu system archebu ar gyfer y beiciau beth amser, ond mae'r adran gwasanaethau hamdden bellach wedi cymryd perchnogaeth o'r broses hon.

Cyllid
Cyllid o £13,461 gan Gyngor Chwaraeon Cymru.

Cynlluniau ar gyfer y dyfodol
Prynu beiciau ychwanegol gan gynnwys beiciau hybrid i'w defnyddio amser cinio i'r staff yn swyddfa Y Rhyl (a leolir wrth lan y môr). Aelod staff parhaol gyda chyfrifoldeb tymor hir am y beiciau?

Manylion Cyswllt
Adrian Walls adrian.walls@denbighshire.gov.uk /
Alwena Beach,
alwena.beach@denbighshire.gov.uk
01824 706000

Ysbyty Singleton: stori o lwyddiant i deithio byw

"Mae buddsoddi arian mewn isadeiledd beicio a cherdded a chyfleusterau staff yn Singleton wedi cynyddu nifer y bobl sy'n cymudo'n egniol i'r gwaith. Rydym yn ystyried y buddsoddiad hwn yn werth ardderchog am arian ac rydym yn awyddus i wneud gwelliannau tebyg yn ein safleoedd eraill."

Joanna Davies, Dirprwy Gyfarwyddwr Cynllunio, Ymddiriedolaeth GIG Gorllewin ABMU

Lleoliad
Swansea

Nifer y gweithwyr
Mae Ymddiriedolaeth GIG Abertawe yn cyflogi tua 9,000 o staff ar draws saith o safleoedd. Lleolir 2,000 o staff yn Ysbyty Singleton.

Camau a gymerwyd
- Cyflogwyd Cydlynydd Cynllun Teithio, yn rhannol o ganlyniad i dagfeydd parcio difrifol yn yr ysbyty
- Gwnaed arolwg o ymddygiad o ran teithio: canfuwyd bod 106 o staff allweddol yn byw o fewn 2 filltir, yn gweithio oriau swyddfa ac yn teithio mewn car. Defnyddiwyd codau post y cartrefi i ddynodi llwybrau eraill sydd ar gael i gymudwyr, drwy drafnidiaeth gyhoeddus neu hygyrchedd y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.
- Cafodd ystafell loceri'r staff ei hadnewyddu, a gosodwyd ystafelloedd sychu a loceri newydd
- Gosodwyd lle i storio beiciau
- Prynwyd 5 o feiciau cronfa ac ategolion
- Gosodwyd arwyddion i lwybrau lleol
- Cafwyd ymgyrch wybodaeth wedi ei thargedu i annog staff i roi cynnig ar gerdded a beicio

Manteision
Ers gweithredu'r gwelliannau hyn mae nifer y staff yn Ysbyty Singleton sy'n beicio i'r gwaith wedi cynyddu o 2 i 40. Mae nifer y bobl sy'n cerdded i'r gwaith yn rheolaidd ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau amser cinio megis loncian hefyd wedi cynyddu. Mae hyn yn cyfrannu at dargedau'r Ymddiriedolaeth o gynyddu gweithgaredd corfforol ymysg ei staff, ac mae wedi helpu gyda gweithrediad ei chynllun teithio newydd.

Goresgyn rhwystrau sefydliadol
Mae llawer o'r staff yn Singleton yn gweithio shifftiau, felly targedwyd y cynllun i ddechrau at y rhai hynny oedd yn gweithio oriau swyddfa. Nid oedd llawer o bobl yn ymwybodol o'r llwybrau cerdded a beicio lleol, felly roedd y cynllun yn cynnwys codi ymwybyddiaeth am lwybrau ac amseroedd teithio ar droed ac ar feic.

Cyllid
Cafwyd £28,000 o gyllid gan Gyngor Chwaraeon Cymru, ac amser staff a £2,000 o gyllid cyfatebol gan Ymddiriedolaeth GIG Abertawe.

Cynlluniau ar gyfer y dyfodol
Mae cynlluniau ar y gweill i gyflwyno cynlluniau tebyg ar draws yr Ymddiriedolaeth, gan gynnwys Ysbyty Treforys

Manylion Cyswllt
Rhodri Davies rhodri.davies1@swansea-tr.wales.nhs.uk, 01792 703754

"Rwy'n defnyddio beiciau'r gronfa i fynd i'r dref i siopa amser cinio. Does dim amser i fynd yno ac yn ôl fel arall mewn gwirionedd, ond ar feic dim ond deng munud fyddai'n ei gymryd. Dydw i ddim yn newid na dim byd felly, mae'n iawn hyd yn oed mewn sgert a bŵts. Rydw i hefyd wedi dechrau defnyddio un ar gyfer rhai o'm hymweliadau safle a hyd yn oed wedi beicio adref ambell i dro sydd, mae'n debyg, yn rhywbeth na fyddwn wedi ei wneud oni bai am feiciau'r gronfa".

Rebecca Robertson, Arweinydd Tîm Cynllunio Cymdogaeth, Cyngor Caerdydd

Cyngor Caerdydd: darparu atebion ymarferol ar gyfer teithio byw yn y ddinas

Lleoliad
Neuadd y Sir, Bae Caerdydd

Nifer y gweithwyr
4,000

Camau a gymerwyd
- Uwchraddio'r cyfleusterau presennol ar gyfer cael cawod a newid
- Gosod ystafell sychu
- Prynu 5 o feiciau cronfa newydd i ychwanegu at y fflyd bresennol

Manteision
Ers gweithredu'r cynllun bu cynnydd yn nifer y merched yn defnyddio'r cyfleusterau oherwydd bod yr ystafelloedd newid a'r loceri dros dro yn fwy. Mae'r nifer sy'n beicio wedi cynyddu ac mae gweithredu'r cynllun beiciau cronfa wedi cynyddu nifer y gweithwyr sy'n gofyn am hyfforddiant ar feiciau. Cyflwynwyd cynlluniau beiciau cronfa ychwanegol yn rhai o safleoedd eraill y Cyngor.

Goresgyn rhwystrau sefydliadol
Mae'r cyllid wedi golygu bod angen datblygu proses gadarn ar gyfer gweithredu'r cynllun beiciau cronfa yn Neuadd y Sir a safleoedd eraill y Cyngor. Mae'r gwaith hwn wedi cynnwys cydweithredu trawsadrannol ac mae gweithgor parhaol, effeithiol a rhagweithiol bellach yn gweithredu gyda mewnbwn gan nifer o feysydd arbenigol gwahanol o fewn y Cyngor.

Cyllid
£24,711 gan Gyngor Chwaraeon Cymru (yn ogystal â 40% o gyllid cyfatebol gan Gyngor Caerdydd, gan ddod â chyfanswm cost y cynllun i £37,291)

Cynlluniau ar gyfer y dyfodol
Gosod cyfleusterau ar gyfer cael cawod a newid a phrynu beiciau cronfa yn Neuadd y Ddinas, prif safle arall y Cyngor. Cynlluniau i gyflwyno mentrau tebyg yn swyddfeydd eraill y Cyngor.

Manylion cyswllt
Miriam Highgate, Cyngor Caerdydd, Neuadd y Sir, Glanfa'r Iwerydd, Caerdydd, CF10 4UW, MHighgate@cardiff.gov.uk
029 2087 2213

Canolfan Iechyd Cymru: cynllunio system beiciau cronfa sy'n gweithio i'ch staff

Lleoliad
Caerdydd

Nifer y gweithwyr
40 (32 ohonynt wedi eu lleoli yn y brif swyddfa ar Heol y Gadeirlan)

Camau a gymerwyd
- Prynwyd 8 o feiciau cronfa ac ategolion
- Gosodwyd lle i barcio beiciau
- Cynigiwyd sesiynau cynnal a chadw beiciau a sesiynau beicio rhagarweiniol i'r staff

Manteision
- Mae staff na fyddai erioed wedi meddwl am feicio wedi rhoi cynnig arni
- Mae'r amser a dreulir yn teithio i gyfarfodydd wedi ei gwtogi
- Mae'r staff yn cael cyfle i sicrhau eu 5x30 munud o weithgaredd corfforol yn ystod y diwrnod gwaith
- Mae'r beiciau ar gyfer 'defnydd personol' wedi creu synnwyr o berchnogaeth i'r cynllun drwy annog staff i feddwl am fuddsoddi yn eu beic eu hunain

Goresgyn rhwystrau sefydliadol
Roedd rhai staff yn nerfus ynglŷn â beicio mewn traffig, felly cynigiwyd hyfforddiant beicio mewn partneriaeth â siop feiciau leol. Roedd staff hefyd yn awyddus i feicio i'r gwaith ac yn ôl adref yn ogystal ag i gyfarfodydd. I hwyluso hyn, galwyd pedwar o'r beiciau yn 'feiciau defnydd personol' ac fe'u cynigiwyd ar fenthyciad tymor hir.

Cyllid
£5,000 gan Gyngor Chwaraeon Cymru

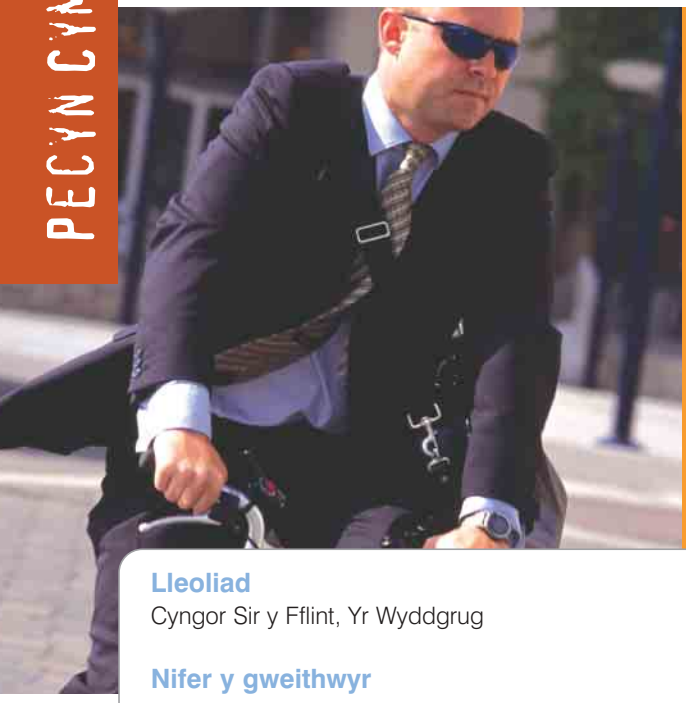
Cynlluniau ar gyfer y dyfodol
- Parhau â'r cynllun gyda'r cyfle i staff newydd dderbyn hyfforddiant beicio
- Cytuno ar bolisi teithio byw

Manylion Cyswllt
Anne-Marie Beresford-Webb,
Canolfan Iechyd Cymru, 14 Heol y Gadeirlan, Caerdydd, CF11 9LJ
AnneMarie.BeresfordWebb@wch.wales.nhs.uk
029 2022 7744

"Rydw i wedi bod yn defnyddio un o'r beiciau newydd i feicio i'r gwaith am y ddau fis diwethaf, ac rydw i hefyd wedi ei ddefnyddio nifer o weithiau yn ystod y penwythnosau i fynd i feicio gyda fy ngŵr. Dydw i ddim yn beicio bob dydd, dim ond mewn tywydd braf, ond rydw i wedi mwynhau ei wneud. Does gen i ddim car beth bynnag, felly i mi mae defnyddio'r beic yn ddewis iachach na'r bws, ac fel arfer yr un mor gyflym. Byddwn yn bendant yn argymell i unrhyw un sy'n byw o fewn ychydig filltiroedd i'r swyddfa i roi cynnig arni."

Jo Menzies, Canolfan Iechyd Cymru

Cyngor Sir y Fflint: cael staff yn ôl ar gefn beic



"Ar hyn o bryd rwy'n defnyddio beic i feicio i'r gwaith unwaith neu ddwywaith yr wythnos. Rwy'n teimlo'n llawer mwy ffit ac mae'n well gennyf wneud hyn na mynd yn y car os yw'r tywydd yn braf. Yn awr fy mod yn gwybod y gallaf feicio i'r gwaith gobeithiaf fanteisio ar y cynllun beicio i'r gwaith pan fydd yn dechrau yn ddiweddarach yn y flwyddyn."

Lleoliad
Cyngor Sir y Fflint, Yr Wyddgrug

Nifer y gweithwyr
3,000

Camau a gymerwyd
Prynwyd 24 o feiciau hybrid a chynhwysydd storio

Manteision
Mae'r beiciau ar gael i'r staff i deithio i'r gwaith ac adref, i gyfarfodydd lleol ac i bwrpas hamdden amser cinio, cyn neu ar ôl gwaith.

Mae'r cynllun yn rhoi cyfleoedd i staff ddod yn fwy corfforol egniol, sy'n dod â budd i'w hiechyd, yn gorfforol ac yn feddyliol.

Yn ychwanegol at ddarparu dull trafnidiaeth arall, mae'r mynediad am ddim i weithgaredd hamdden wedi bod yn hwb i ysbryd y staff.

Goresgyn rhwystrau sefydliadol
Gweithredu system archebu addas drwy 'infonet' y staff, a chytuno ar waith cynnal a chadw, diogelwch a rheolaeth bob dydd y beiciau gyda'r staff gofalu. Hyrwyddo a chefnogi beicwyr newydd i fynd i feicio drwy ddarparu reidiau o dan arweiniad arweinwyr beicio cymwys. Cael y cynllun beicio wedi ei dderbyn o fewn diwylliant Cyngor Sir y Fflint, gan ennill cefnogaeth y Prif Weithredwr a'r Safon Iechyd Gorfforaethol.

Cyllid
£11,700 gan Gyngor Chwaraeon Cymru

Cynlluniau ar gyfer y dyfodol
Cynnig benthyciadau ar gyfer beiciau i staff am hyd at 1 mis.
Cysylltu â'r cynllun 'Beicio i'r Gwaith' sy'n cael ei lansio ym mis Medi 2008.
Rhaglen o reidiau o dan arweiniad bob wythnos.
Prynu panniers i alluogi mwy o bobl i ddefnyddio beiciau i deithio i gyfarfodydd lleol.
Benthyciad 4 wythnos ar gael i weithleoedd lleol eraill.
Cynnal dyddiau cynnal a chadw beiciau ddwywaith y flwyddyn.

Manylion Cyswllt
Kate Newman,
katy_newman@flintshire.gov.uk
01352 752121

Mae'r canllaw hwn yn rhan o becyn cymorth teithio byw yn y gweithle, sydd hefyd ar gael ar-lein yn www.teithiobywcymru.org.uk/pecyncymorth

Mae Teithio Byw Cymru yn gweithio gyda llunwyr polisïau ac ymarferwyr i hyrwyddo cerdded a beicio fel gweithgaredd corfforol sy'n gwella iechyd.

Sustrans
Sustrans yw prif elusen cludiant cynaliadwy y DU, yn gweithio ar brosiectau ymarferol fel y gall pobl deithio mewn ffyrdd sydd o fudd i'w iechyd a'r amgylchedd.

Cefnogir Sustrans gan nifer o bartneriaid, awdurdodau lleol a sefydliadau eraill yn ogystal â thrwy gyfraniadau tua 40,000 o gefnogwyr.

I gael rhagor o wybodaeth am Sustrans neu i ddod yn Gefnogwr Sustrans ewch i www.sustrans.org.uk neu ffoniwch 0845 113 00 65.

Cydnabyddiaeth am y ffotograffau: staff Sustrans

Teithio Byw, Sustrans Cymru, 107 Stryd Bute, Caerdydd CF10 5AD
Ffôn: 029 2065 0602
activetravelcymru@sustrans.org.uk www.activetravelcymru.org.uk

I gael caniatâd i atgynhyrchu unrhyw ddeunydd o newyddion Teithio Byw Cymru cysylltwch â Theithio Byw Cymru

© Sustrans Medi 2008
Elusen Gofrestredig Rhif: 326550 SCO39263 (Scotland)

sports council wales
cyngor chwaraeon cymru

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government