

# Teithio byw yn y gweithle

Beth sy'n iawn i'ch sefydliad chi?



YMUWCH Â'R MUDIAD

  
**sustrans**  
JOIN THE MOVEMENT

Y peth cyntaf y bydd angen i chi ei wneud yw dod i wybod am lwybrau cerdded a beicio lleol yn eich ardal.

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi ystod o syniadau i chi ar gyfer hyrwyddo cerdded a beicio o fewn eich sefydliad. Rhennir y rhain i'r adrannau canlynol:

- Dechrau arni
- Darparu gwybodaeth
- Polisiâu cyfeillgar o ran teithio byw
- Offer

## Dechrau arni

### Hyrwyddwch lwybrau cerdded a beicio diogel

Y peth cyntaf y bydd angen i chi ei wneud yw dod i wybod am lwybrau cerdded a beicio lleol yn eich ardal. A oes llwybrau beicio o'ch adeiladau chi at unrhyw rai o'r prif ganolfannau poblogaeth y mae eich staff yn byw ynnddynt? Y rhain fydd y llwybrau pwysig i'w hyrwyddo, a byddant yn eich helpu i sefydlu grŵp targed ar gyfer eich cynlluniau.

Bydd arolwg teithio yn eich helpu i ganfod o ble y mae'r rhan fwyaf o'r staff yn teithio (gweler y canllaw cam wrth gam), a gallwch ganfod llwybrau drwy edrych ar wefan Sustrans. Os oes llwybrau da yn bodoli yn barod, oddi wrth adrannau o ffordd brysur iawn, bydd gan eich cynlluniau fantais fawr. Nawr gallwch hyrwyddo'r rhain ar eich mewnwyd, neu drwy gynhyrchu llyfrynau a phosteri sy'n cynnwys mapiau o'r llwybrau.

Os nad oes unrhyw lwybrau cerdded a beicio diogel ar hyn o bryd i safle eich swyddfa, efallai bod ychydig o bethau y gallwch ei wneud ynglŷn â hyn. Gallech gysylltu â'ch awdurdod lleol a Sustrans i weld a oes unrhyw brosiectau wedi eu cynllunio ar gyfer datblygu llwybrau. Efallai bod sefydliadau eraill yn lleol y gallwch weithio gyda hwy i hyrwyddo'r gwaith o wella seilwaith cerdded a beicio yn eich ardal?

### Sefydlwch gynllun cyfeillion

Mantais arall teithio byw yw y gall fod yn weithgaredd cymdeithasol. Mae sefydlu cynllun sy'n galluogi pobl sy'n byw gerllaw adnabod ei gilydd yn caniatáu i bobl gyfarfod a naill ai gerdded neu feicio i'r gwaith gyda'i gilydd. Mae hyn yn arbennig o ddefnyddiol pan fo llwybr di-draffig a all deimlo'n llai diogel ar nosweithiau tywyll, er enghraifft adrannau o Daith Taf yng Nghaerdydd, yn ystod misoedd y gaeaf.

### Dechreuwch grŵp cerdded neu feicio amser cinio

Ni fydd y staff i gyd yn byw yn ddigon agos at y gwaith i gymudo mewn dull corfforol egniol. Hyd yn oed i rai sy'n gwneud hynny, efallai y byddant yn fwy tebygol o gymryd y cam hwn os ydynt yn cael y cyfle i ddechrau mwynhau cerdded neu feicio yn ystod eu hawr ginio. Ar gyfer gweithleoedd sydd wedi eu lleoli'n agos at lwybr di-draffig dymunol neu barc, mae hon yn ffordd dda o gael pobl i ddechrau arni. Gall cynllun beiciau cronfa fod yn ffordd dda o sefydlu grŵp cerdded neu feicio amser cinio - gweler astudiaeth achos Cyngor Sir y Fflint a gynhwysir yn y pecyn cymorth hwn.





## Darparu Gwybodaeth

### Cynhyrchwch gyfarwyddiadau teithio byw i staff ac ymwelwyr

Bydd cynhyrchu cyfarwyddiadau teithio byw i'ch adeiladau ar gyfer eich gwefan, llynyddiaeth neu mewn pecynnau ymsefydlu staff yn annog staff newydd ac ymwelwyr i deithio'n fwy corfforol egniol. Mae darparu cyfarwyddiadau teithio byw i staff newydd yn arbennig o bwysig, os yn bosib cyn iddynt ddechrau, oherwydd bod dechrau swydd newydd yn amser pryd y gallai fod hawsaf i newid ymddygiad. Darparu cyfarwyddiadau teithio byw i'r holl ymgeiswyr a wahoddir i gyfweiliad fyddai'r dewis gorau, oherwydd byddai hyn hefyd yn pwysleisio eich bod chi'r math o gyflogwr sy'n hyrwyddo teithio byw, ac felly yn gwneud eich sefydliad yn lle mwy dymunol i weithio ynddo!

Cyflwynwch eich cyfarwyddiadau teithio yn y drefn fwyaf iach – dechreuwch gyda cherdded a beicio, yna trafniadaeth gyhoeddus (oherwydd bod taith ar droed fel arfer ar bob pen i'r daith) ac yn olaf teithio mewn car.

#### Cyffredinol

- datganiad yn annog teithio byw
- disgrifiad byr o leoliad eich adeiladau
- cyfeiriad, gan gynnwys cod post, rhif ffôn ac e-bost

#### Teithio o fewn yr ardal

- disgrifiad o'r lleoliad e.e. 'yng nghanol y ddinas' neu 'mewn safle gwledig dair milltir o'r dref'
- map stryd a/neu ddisgrifiad o'r llwybr cerdded o'r orsaf trenau neu fysiau, ardal parcio neu ganol y dref os o fewn 2 filltir, neu ymhellach os yw'n dro dymunol
- pellter o'r arosfannau bysiau agosaf, rhifau ac amllder y llwybrau bysiau
- pellter o'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol, llwybr beicio arall neu orsaf rheilffordd os o fewn 5 milltir; map llwybrau beicio os oes un ar gael

Cyflwynwch eich cyfarwyddiadau teithio yn y drefn fwyaf iach – dechreuwch gyda cherdded a beicio, yna trafniadaeth gyhoeddus (oherwydd bod taith ar droed fel arfer ar bob pen i'r daith) ac yn olaf teithio mewn car.

- gwybodaeth am barcio beiciau
- rhifau ffôn tacsis.

#### Cyrraedd yr ardal

- gwybodaeth am gysylltiadau trên a bws i'r ardal, fel y bo'n briodol
- manylion Traveline Cymru ac Ymholiadau National Rail
- cyfarwyddiadau ar gyfer parcio a theithio lle bo cyfleusterau ar gael
- cyfarwyddiadau ar gyfer parcio a cherdded lle bo hynny'n bosibl (a oes lle y gallai pobl barcio a fyddai'n caniatáu iddynt gerdded 10 i 30 munud i'ch adeiladau?)
- cyfarwyddiadau a map os oes angen ar gyfer teithio mewn car i'r adeiladau a gwybodaeth am barcio'r car
- gwybodaeth am deithio awyr os oes angen, gyda chyfarwyddiadau am drafniadaeth gyhoeddus i'r adeiladau.

#### Gwybodaeth ddefnyddiol am ganllawiau teithio:

Mae Sustrans ([www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)) yn darparu mapiau a gwybodaeth ar-lein am lwybrau beicio a pharcio beiciau.

Mae Traveline Cymru ([www.traveline-cymru.org.uk](http://www.traveline-cymru.org.uk)) yn cynnig gwybodaeth am yr holl fysiau a threnau yng Nghymru ac yn cynllunio teithiau o ddrws i ddrws.

Mae Ymholiadau National Rail ([www.nationalrail.co.uk](http://www.nationalrail.co.uk)) yn darparu gwybodaeth yngl n ag amseroedd a phrisiau tocynnau trên.

Gellir chwilio am fapiau ar-lein yn ôl cod post o [www.google.co.uk/maps](http://www.google.co.uk/maps)

Bydd agwedd hyblyg at yr amser a ganiateir i staff deithio o fewn amser gwaith yn ei gwneud yn haws i staff gerdded a beicio.



## Polisiau cyfeillgar o ran teithio byw

### Cyflwynwch y Cynllun Beicio i'r Gwaith

Mae'r Cynllun Beicio i'r Gwaith a gefnogir gan y Llywodraeth yn cynnig gostyngiadau i staff ar brynu beic, drwy system aberthu cyflog. Mae arbedion o hyd at 40% ar bris adwerthu beic yn nodweddiadol (mae'r union arbediad yn dibynnu ar y swm a enillir) ac mae ystod o sefydliadau wedi eu sefydlu i weithredu'r cynllun. Gweler [www.cyclescheme.co.uk](http://www.cyclescheme.co.uk) am ragor o wybodaeth.

### Cynigiwch filltiroedd beicio cystadleuol

Gall y cyfraddau uchel am filltiroedd a deithir mewn car a gynigir gan lawer o gyflogwyr weithredu fel anghymhellad i ddulliau o deithio byw. Un ffordd o oresgyn hyn yw cyflwyno milltiroedd beicio, neu gynyddu'r swm os ydych eisoes yn cynnig hyn. Uchafswm y swm di-dreth sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer milltiroedd beicio yw 20c y filltir. Ond nid oes unrhyw uchafswm mewn gwirionedd ar y lwfans, sy'n golygu y gallech gynnig yr un lwfans beicio ag ar gyfer milltiroedd ceir (byddai unrhyw beth dros 20c y filltir yn cael ei drethu). Mae talu milltiroedd beicio yn cydnabod cost cynnal beic, a hefyd yn cynnig ysgogiad ariannol i feicio.

Os oes gennych bolisi blaengar ynglŷn â milltiroedd beicio, beth am feddwl am gyflwyno lwfans lledr esgidiau? Gellid mynychu llawer o gyfarfodydd lleol yn rhwydd ar droed (gall y rhan fwyaf o bobl gerdded milltir mewn llai nag 20 munud yn hamddenol). Byddai cynnig lwfans am filltiroedd i gerddwyr yn rhoi iawn i weithwyr am y draul ychwanegol ar eu hesgidiau, a byddai hefyd yn sicrhau bod eich sefydliad yn rhoi cefnogaeth ac ymrwymiad cryf i hyrwyddo teithio byw. Y safiad presennol ynglŷn â hyn gan Gyllid a Thollau Ei Mawrhydi yw na fyddai

lwfans cerdded yn ddarostyngedig i'r un manteision di-dreth â lwfansau beic, car neu feic modur. Beth am helpu i ddylanwadu ar bolisi'r Llywodraeth drwy ddod yn un o'r sefydliadau cyntaf i gyflwyno hyn?

### Caniatewch amseroedd gwaith hyblyg

Bydd agwedd hyblyg at yr amser a ganiateir i staff deithio o fewn amser gwaith yn ei gwneud yn haws i staff gerdded a beicio. Weithiau gall gymryd hwy i gerdded neu feicio i gyfarfod nag a gymerai i yrru, ond mewn llawer o achosion bydd yn gynt oherwydd byddid yn osgoi ciwiau trafniadaeth a'r ychwanegiad cudd at amseroedd taith sef yr amser a gymerir yn aml i chwilio am le i barcio car. Cofiwch fod y manteision a geir (bod yn fwy effro pan gyrhaeddwch ac yn llai pryderus ar ôl chwilio am le i barcio, yn ychwanegol at y manteision eraill i iechyd!) yn rhai a all orbwysu'r ychydig o amser ychwanegol a gymerir i gyrraedd.

Mae polisiau eraill a all helpu i hyrwyddo teithio byw yn cynnwys oriau gwaith hyblyg, er enghraifft caniatáu i staff gyfuno beicio gyda dal y trê os ydynt yn byw ymhellach i ffwrdd. Bydd addasu eich cod gwisg i annog staff i fod yn fwy corfforol egniol heb iddynt o anghenraid orfod newid eu dillad yn helpu hefyd.

### Rhowch ysgogiadau

Nid oes unrhyw ffin ar y dychymyg pan ddaw'n fater o annog pobl i deithio'n fwy corfforol egniol, a gallwch deilwra unrhyw ysgogiadau i'ch sefydliad eich hun. Mae llawer o sefydliadau wedi cael llwyddiant gyda brecwastau beicwyr. Dewis arall yw adolygu eich costau parcio, a chynnig ysgogiad ariannol i'r rhai hynny nad ydynt yn ei ddefnyddio. Mae enghreifftiau o gynlluniau llawn dychymyg yn cynnwys cynnig gorffen awr yn gynnar ar ddiwrnod dynodedig bob mis i'r rhai hynny sy'n teithio i'r gwaith mewn dull cynaliadwy.

# Offer

## Gosodwch le i storio beic

Mae darparu lle diogel i storio beic yn fan cychwyn pwysig ar gyfer unrhyw gynllun teithio byw. Bydd gweithwyr yn fwy parod i ddod â'u beiciau eu hunain i'r gwaith os oes rhywle diogel a sych iddynt eu storio.

Y lleoliadau mwyaf diogel i storio beic ynddynt yw'r rhai hynny y bydd pobl yn cadw golwg arnynt, a hynny os yn bosibl yn agos at brif fynedfa lle mae goruchwyliaeth naturiol yn uchel. Mae storio beiciau mewn lleoliad gweladwy hefyd yn gweithredu fel dull o hyrwyddo eraill i ddechrau beicio. Cofiwch y gellir storio hyd at 6 o feiciau yn y gofod y mae'n ei gymryd i barcio un car!

Mae'r 'Stand Sheffield' traddodiadol ar gyfer storio (gweler llun) yn ddewis diogel ar gyfer y rhan fwyaf o leoliadau. Gellir ychwanegu cysgodfan lle mae'r lle storio y tu allan, fel y gall beiciau gael eu gwarchod rhag effeithiau niweidiol y gwynt a'r glaw. Dylai'r lle storio roi cyfle i'r beicwyr gloi ffrâm y beic, NID yr olwyn flaen (gall cloi'r olwyn wrth y stand storio achosi i'r ffrâm blygu, a dwyn beiciau sydd ag olwynion y gellir eu rhyddhau yn gyflym).

## Gosodwch neu uwchraddiwch gyfleusterau ar gyfer cawodydd a newid dillad

Bydd llawer o bobl yn dymuno cael cawod a newid eu dillad ar ôl cerdded neu feicio i'r gwaith, ac felly mae darparu cyfleusterau yn bwysig. Ni fydd gan bob sefydliad le ar gyfer y cyfleusterau hyn, ond lle bo hynny'n bosibl gallant fod yn fanteisiol iawn.

Nid oes unrhyw gymhareb isafol o gyfleusterau cawod a newid yn cael ei hargymell ar gyfer gwahanol lefelau staffio, ac mae'r Safon Iechyd Gorfforaethol yn nodi y dylai'r cyfleusterau hyn fod ar gael yn unig er mwyn cyflawni'r Wobr Arian. Gyda sefydliadau sydd â hyd at 100 o staff, dylai fod yn ddigonol i ddarparu ardaloedd newid i ferched a dynion gydag un gawod yr un ynddynt. Ar gyfer sefydliadau mwy, mae'n bosibl y bydd angen cawodydd ychwanegol ar gyfer pob 200 o staff ychwanegol, ond dylai hyn gael ei arwain gan y galw.

Efallai na fydd ar staff sy'n teithio bellterau byr i'r gwaith angen cawod, felly mae'n werth pwysu a mesur yn eich arolwg teithio a ystyrir bod hyn yn bwysig ai peidio. Mae cynnwys loceri



diogel yn bwysig wrth gynllunio cyfleusterau newid. Gall ardal sychu fod yn ddefnyddiol i staff hefyd i adael set o ddillad glân ynddi mewn tywydd gwlyb.

## Dechreuwch gynllun beiciau cronfa

Mae llawer o sefydliadau bellach yn dewis darparu cronfa o feiciau i'w staff i'w defnyddio ar gyfer teithiau sy'n gysylltiedig â gwaith, gweithgareddau hamdden amser cinio, a hyd yn oed i feicio i'r gwaith ac adref neu i'w defnyddio ar benwythnosau. Gall beiciau cronfa fod yn arbennig o ddefnyddiol ar gyfer staff sy'n byw yn rhy bell o'r gwaith i gymudo'n gorfforol egniol, ond a allent ddefnyddio beic ar gyfer cyfarfodydd neu amser cinio. Mae llawer o gynlluniau o'r fath yn gweithio'n dda mewn cysylltiad â Chynllun Beicio i'r Gwaith (gweler adran ddiweddarach), oherwydd gall staff roi cynnig ar y rhain gan ddefnyddio beic cronfa, ac os ydynt yn mwynhau beicio, gallant brynu eu beic eu hunain am bris gostyngol.

Mae llawer o bethau i'w cofio wrth fuddsoddi mewn fflyd o feiciau cronfa. Rhoddir rhestr o'r prif ystyriaethau yma:

### Math o feic

Beic hybrid fel arfer yw'r un mwyaf addas ar gyfer cynllun beiciau cronfa oherwydd mae'n ddelfrydol ar gyfer teithiau cymharol fyr yn ac o amgylch y dref, ynghyd â rhesel pannier ac ategolion eraill. Os yw staff yn debygol o gyfuno trafndiaeth gyhoeddus gyda beicio, neu fod arnynt angen cludo'r beic mewn cerbyd rywbryd, yna efallai yr hoffech fuddsoddi mewn rhai beiciau sy'n plygu.

### Pwy fydd yn defnyddio'r beiciau a phryd?

Mae llawer o gynlluniau beiciau cronfa yn caniatáu i'r staff fynd â'r beiciau adref dros nos, a gall rhai gadw beiciau am wythnosau ar y tro. Mantais hyn yw bod mwy o synnwyr o



Bydd llawer o bobl yn dymuno cael cawod a newid eu dillad ar ôl cerdded neu feicio i'r gwaith, ac felly mae darparu cyfleusterau yn bwysig.



berchnogaeth yn cael ei greu, ac mae newid mewn ymddygiad a fydd yn para'n hir i deithio mewn dull corfforol egniol yn fwy tebygol. Bydd lleoliad eich swyddfeydd a pha mor aml y bydd staff yn mynd ar ymweliadau safle neu gyfarfodydd lleol, yn penderfynu a fydd y beiciau yn cael eu defnyddio rhyw lawer at ddibenion gwaith. Bydd caniatáu i'r beiciau gael eu defnyddio i gymudo bron yn sicr yn cynyddu effaith y cynllun.

#### **Pwy fydd yn cynnal a chadw'r beiciau?**

Bydd sicrhau bod gennych nifer o aelodau staff wedi eu hyfforddi mewn sgiliau cynnal a chadw beiciau sylfaenol a gwneud gwiriadau diogelwch yn gwella cynaliadwyedd eich cynllun yn enfawr. Mewn cwrs hyfforddi undydd, mae'n hawdd dysgu digon i drwsio pethau syml fel tyllau mewn teiers, addasu'r brecio ac uchder y sedd, yn ogystal â dynodi tasgau mwy cymhleth a fydd angen sylw proffesiynol.

#### **Sut y byddwch yn gweithredu'r cynllun?**

Bydd arnoch angen system ar gyfer archebu'r beiciau – canfu cynlluniau presennol mai systemau electronig sy'n gweithio orau (er enghraifft gan ddefnyddio calendr Outlook). Bydd arnoch hefyd angen systemau ar gyfer cofnodi diffygion ar feiciau, a chofnodi pa rai sydd wedi cael archwiliad diogelwch cyn eu defnyddio.

#### **A oes gennych gefnogaeth eich cynrychiolydd iechyd a diogelwch?**

Gall hyn fod yn rhwystr i lawer o gynlluniau beiciau cronfa, yn rhannol oherwydd y wybodaeth anghywir a ledaenir am

beryllon tybiedig beicio. Nid oes raid i dâp coch iechyd a diogelwch fod yn rhwystr. Gellir cael gwybodaeth gan Sustrans ynglŷn â'r ffeithiau am feicio diogel. Y peth pwysicaf yma yw bod yn rhaid i chi fod â system. Yr agwedd safonol tuag at iechyd a diogelwch wrth ddefnyddio beiciau cronfa yw bod gweithwyr yn arwyddo 'ymwadiad' cyn defnyddio, a'u bod yn cael eu diogelu gan yswiriant trydydd parti'r sefydliad yn yr un modd fwy neu lai ag y byddent ar gyfer defnyddio car cronfa.

Mae nifer o enghreifftiau o gynlluniau beiciau cronfa llwyddiannus yn y llyfryn ar Astudiaethau Achos a gynhwysir yn y pecyn cymorth hwn. Mae cyfres o ganllawiau mwy manwl ynglŷn â sut i sefydlu cynllun beiciau cronfa ar gael yn [www.activetravelcymru.org.uk](http://www.activetravelcymru.org.uk)

#### **Gwybodaeth bellach**

Mae'r canllaw hwn yn rhan o becyn cymorth teithio byw yn y gweithle.

Mae'r pecyn cymorth ac adnoddau ychwanegol ar gael ar-lein yn [www.activetravelcymru.org.uk/toolkit](http://www.activetravelcymru.org.uk/toolkit), yn cynnwys gwybodaeth fanylach am storio beiciau a chynlluniau beiciau cronfa. Gallwch hefyd gysylltu â Teithio Byw Cymru yn uniongyrchol ar [www.teithiobywcymru.org.uk/pecyncymorth](http://www.teithiobywcymru.org.uk/pecyncymorth) neu drwy ffonio 029 2065 0602.

Mae gwybodaeth ddefnyddiol arall, yn cynnwys cymorth i gynllunio taith, ar gael yn [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)

**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](http://www.teithiobywcymru.org.uk/pecyncymorth)**

**Active Travel Cymru** yn gweithio gyda llunwyr polisiâu 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 thrywy 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](http://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](mailto:activetravelcymru@sustrans.org.uk) [www.activetravelcymru.org.uk](http://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