

Sut i hyrwyddo teithio byw yn y gweithle

Canllaw cam wrth gam i hyrwyddo teithio byw

teithiobyw
activetravel



YMUNWCH Â'R MUDIAD
sustrans
JOIN THE MOVEMENT



Mae'r pecyn cymorth hwn yn rhoi cyngor a syniadau i sefydliadau a hoffai hyrwyddo teithio byw i'w staff.



Beth yw teithio byw?

Y mathau mwyaf cyffredin o deithio byw yw cerdded a beicio, sy'n ffyrdd cyfleus a hygyrch o deithio pellterau byr, er enghraifft wrth gymudo i'r gwaith.

Nid yw bod yn actif ar gyfer iechyd yn golygu mynd i'r gampfa bum gwaith yr wythnos neu ymarfer ar gyfer rhedeg marathon. Mae teithio byw yn ffordd hawdd a hygyrch i bobl gynnwys gweithgaredd corfforol ym mhattrwm eu diwrnod. Bwriedir i'r canllaw cam wrth gam hwn eich cael i ddechrau arni drwy hyrwyddo teithio byw i'ch staff.

Pam hyrwyddo teithio byw?

Ceir tystiolaeth gynyddol fod gan weithwyr sy'n gorfforol egniol yn eu bywydau bob dydd well iechyd corfforol a meddyliol, sy'n golygu canlyniadau manteisiol i'w cyflogwr gan gynnwys:

- cyfraddau is o absenoldeb salwch
- morâl gwell ymhlith staff
- gwell graddau cynhyrchiant
- cyfraddau gwell o ran cadw staff.

Gall cynyddu teithio byw o fewn eich gweithlu hefyd eich helpu i gyflawni'r Safon Iechyd Gorrforaethol a gall hyn ffurfio rhan o'ch cynllun teithio. Bydd y pecyn cymorth hwn yn eich helpu i oresgyn rhai o'r rhwystrau gwirioneddol a thybiedig a wynebir gan eich gweithwyr rhag dod yn fwy corfforol egniol.

>>>> Cam 1

Adnabod eich cynulleidfa darged

Un o agweddau pwysicaf hyrwyddo teithio byw yn y gwaith yw deall ymddygiad teithio a lefelau gweithgaredd presennol eich staff. Bydd cael atebion i'r cwestiynau canlynol yn rhoi sylfaen gref i chi ddechrau ohoni, ac yn eich helpu i ddynodi cynulleidfa darged.

- Sut mae eich gweithlu yn teithio i'r gwaith ar hyn o bryd?
- Pa mor bell o'r gwaith y mae'r rhan fwyaf o bobl yn byw? (Bydd hyn yn canfod pa gyfran sy'n byw o fewn pellter rhesymol ar gyfer cerdded neu feicio).
- Pa lefelau o weithgaredd corfforol a wneir gan eich staff ar hyn o bryd?
- Pa rwystrau y mae staff yn eu hwynebu ar hyn o bryd a beth a deimlant a allai eu hannog i deithio'n fwy corfforol egniol?
- Pa mor aml a pha mor bell y mae'r staff yn teithio i gyfarfodydd sy'n gysylltiedig â gwaith?
- A oes posibilrwydd o gynnwys teithio byw o fewn gweithgareddau amser cinio?

Gall Cyngor Chwaraeon Cymru roi holiadur i chi wedi ei gynllunio'n benodol ar gyfer y gweithle. Cysylltwch â www.sports-council.wales.org.uk am ragor o fanylion.

>>>> Cam 2

Cynllunio eich cynllun

Wedi i chi ddadansoddi eich arolwg teithio bydd angen i chi ddewis y cynlluniau yr hoffech eu gweithredu. Bwriedir i'r llyfryn 'Beth sy'n iawn

i'ch sefydliad chi?' a gynhwysir yn y pecyn cymorth hwn eich helpu gyda'r cam hwn. Cofiwch gyfateb y cynlluniau i'r wybodaeth a gasglwyd yn yr arolwg, er enghraifft os yw eich swyddfa ychydig filltiroedd yn unig i ffwrdd o'r orsaf, a fydd staff yn dymuno defnyddio beiciau sy'n plygu mewn cyfuniad â'r trê'n?

>>>> Cam 3

Cael cefnogaeth rheolwyr

Un o'r ffactorau allweddol i lwyddiant unrhyw raglen teithio byw yw cefnogaeth staff rheoli allweddol.

Gellir cyflawni hyn mewn nifer o ffyrdd:

- gofawch eich bod wedi ymchwilio yn drwyadl i, ac wedi ymgynefino â'r mentrau yr ydych am eu hyrwyddo
- dynodwch aelodau allweddol o'r staff a all helpu i ddatblygu'r rhaglen, a sefydlwch faint o amser fydd ei angen ganddynt
- gofawch eich bod yn gwybod sut yr ydych yn mynd i hyrwyddo'r cynllun i gyfranogwyr
- amlinellwch unrhyw gostau sy'n gysylltiedig â'r cynllun a thynnwch sylw at ffynonellau ariannu allanol
- ceisiwch greu achos busnes cryf i'ch cynllun, gan gynnwys dadansoddiad o gostau-manteision.

Mae taflen wybodaeth Sustrans '*Teithio byw a gweithleoedd iach*' a gynhwysir yn y pecyn cymorth hwn, yn rhoi llawer o'r cefndir sydd ei angen arnoch i gyflwyno eich achos i'r rheolwyr.

>>>> Cam 4

Gweithredu eich cynllun

Wedi i chi ddadansoddi eich arolwg teithio a dewis y mentrau yr hoffech eu gweithredu, ystyriwch y canlynol:

- Cyllid – efallai y bydd grant ar gael i gefnogi eich cynllun, er enghraifft oddi wrth Gyngor Chwaraeon Cymru. A all eich sefydliad gynnig arian cyfatebol?
- Cynaliadwyedd – dylai sefydlu grŵp llywio i oruchwylio'r cynllun sicrhau ei fod yn cynnal y momentwm.
- Perchnogaeth – bydd gofalu bod staff yn cael eu cynnwys yn y gwaith o ddatblygu eich cynllun yn creu synnwyr o berchnogaeth i'r cynlluniau.

>>>> Cam 5

Hyrwyddo'r cynllun i staff

Gallwch hyrwyddo'r cynllun i staff gan ddefnyddio'r fewnryd, posteri, cylchlythyrau staff, siarad â chydweithwyr, ac ystod o ddulliau eraill. Bydd y manteision canlynol hefyd yn helpu i hyrwyddo teithio byw i'r staff:

- *Gwell iechyd corfforol:* dangoswyd bod bod yn gorfforol egniol bob dydd yn lleihau nifer clefydau megis clefyd y galon, diabetes a chanser a gall hefyd helpu i gollu pwysau
- *Gwell iechyd meddwl a lles:* gall ymarfer corff rheolaidd helpu i liniaru straen, eich gwneud yn fwy effro a'ch helpu i gysgu yn dda. Dangoswyd bod cerdded a beicio yn lleihau teimladau o straen, pryder ac iselder
- Arbed arian: mae cerdded a beicio i'r gwaith yn osgoi'r costau sy'n gysylltiedig â gyrru neu ddefnyddio trafniadaeth gyhoeddus
- Osgoi tagfeydd: mae gadael y car gartref yn helpu i osgoi ciwiau diflas o draffig a phroblemau gyda dod o hyd i le i barcio.

PECYN CYMORTH

>>>> Cam 6

Adolygu ac adborth

Mae hwn yn gam pwysig yn y broses oherwydd mae'n caniatáu i chi fonitro cynnydd ac asesu llwyddiant eich cynllun. Gall Sustrans Cymru eich cyngori yngl n â sut i fonitro eich mentrau, ac yngl n â'r ffordd orau o gasglu data am lefelau cyfranogi.

Bydd gwerthuso rheolaidd yn caniatáu i chi adrodd yn ôl i uwch reolwyr yngl n â'r llwyddiant a gawsoch, ac i danlinellu'r manteision i'ch sefydliad.

Yn awr eich bod wedi cwblhau'r broses rydych yn barod i ddechrau gyda chylch newydd o hyrwyddo, ond y tro hwn ni fydd raid i chi ddechrau drwy argyhoeddi'r uwch reolwyr, oherwydd maent yn eich cefnogi yn barod!

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

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.

Photography credits: Sustrans staff

Active Travel, Sustrans Cymru, 107 Bute Street, Cardiff CF10 5AD

Tel: 029 2065 0602 activetravelcymru@sustrans.org.uk
www.activetravelcymru.org.uk

© Sustrans September 2008
Registered Charity No. 326550 (England and Wales) SCO39263 (Scotland)



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

sports
council
wales



cyngor
chwaraeon
cymru

Sut i hyrwyddo teithio byw yn y gweithle Canllaw cam wrth gam i hyrwyddo teithio byw