

# Rhestr adnoddau cymru ar gyfer mentrau teithio ysgol

Gwybodaeth i rieni ac ysgolion



## Rhagarweiniad:

Wedi eu cynnwys ar y ddalen wybodaeth hon mae sefydliadau sy'n darparu cefnogaeth, cyngor ac adnoddau defnyddiol ar gyfer sefydlu, datblygu a pharhau gyda mentrau teithio ysgol yng Nghymru. Nid yw hon yn rhestr lawn o bell ffordd a lle da i gael gwybodaeth ychwanegol ddefnyddiol yw edrych ar y ddalen dolenni ar y gwefannau y sonnir amdanynt ar y ddalen hon.

Yn aml bydd awdurdodau lleol yn cynhyrchu eu hadnoddau eu hunain. I ganfod beth sydd ar gael cysylltwch â'ch awdurdod lleol neu edrychwch ar eu gwefan. Fel dewis arall bydd adran teithio ysgol Sustrans yn fodlon eich rhoi ar y trywydd iawn [schools@sustrans.org.uk](mailto:schools@sustrans.org.uk) neu ffoniwch 0117 915 0100.

## Polisiau Allweddol:

### Cynlluniau Trafnidiaeth Cenedlaethol a Rhanbarthol

Cynllun Trafnidiaeth Cenedlaethol yw cynllun cyntaf Llywodraeth Cynulliad Cymru ar gyfer system drafnidiaeth integredig yng Nghymru. Mae'n adeiladu ar gynlluniau blaenorol, gan integreiddio trafndiaeth gyhoeddus a chymunedol, cerdded a beicio. Cefnogir y Cynllun Cenedlaethol gan bedwar Cynllun Trafnidiaeth Rhanbarthol

#### Gwe:

<http://wales.gov.uk/topics/transport/ntp/?lang=en>

### Arolwg Trafnidiaeth Cenedlaethol Cymru

Mae'n darparu ffeithiau a ffigurau am ymddygiad teithio yng Nghymru

#### Gwe:

<http://wales.gov.uk/topics/statistics/publications/transport2009/?lang=en>

### Cynllun Gweithredu Cerdded a Beicio i Gymru 2009-13

Mae'r Cynllun Gweithredu hwn yn dwyn ynghyd yr holl fentrau allweddol y mae Llywodraeth Cynulliad Cymru a'i phartneriaid yn eu cynnal neu'n bwriadu eu cynnal er mwyn cefnogi neu gynyddu cerdded a beicio yng Nghymru. Un o brif nodau'r cynllun yw cynorthwyo i newid ymddygiad - fel bod mwy o bobl, hen ac ifanc, yn cerdded a beicio'n amlach. O ran Teithio i'r Ysgol, mae gan y Strategaeth ddau darged:

YMUWCH Â'R MUDIAD

**sustrans**

JOIN THE MOVEMENT



**Cerdded:** Cynyddu canran y plant sy'n cerdded i'r ysgol i gyfateb i Gyfartaledd y DU o'i lefel bresennol, sef 39%, i 46% yn 2013.

**Beicio:** Treblu canran y plant sy'n beicio i'r ysgol yng Nghymru, o un y cant (11 - 16 oed) a dau y cant (7-11 oed) i dri y cant a chwech y cant yn y drefn honno yn 2013.

**Gwe:**

<http://wales.gov.uk/docs/desh/publications/090223walkingactionplanen.pdf>

**Creu Cymru Egniol**

Amlinellu sut y bydd Cymru yn annog lefelau cynyddol o weithgarwch corfforol erbyn 2020 i gyflawni gwelliannau mewn iechyd a lles.

Mae gan y cynllun ddau darged lefel uchel mesuradwy sydd â'r nod o gael pawb i wneud 'un diwrnod yn fwy'. Ar gyfer plant, y targed yw symud y pwynt cyfartaledd o ran gweithgarwch corfforol ar gyfer rhai 11 i 16 oed o 60 munud y dydd ar 3.9 diwrnod i 60 munud y dydd ar 4.9 diwrnod erbyn 2020.

**Gwe:**

<http://wales.gov.uk/docs/phhs/publications/activewales/100121activewalesen.pdf>

## Adnoddau Trafnidiaeth Allweddol:

**Gwasanaeth Teithio Ysgol Sustrans**

Dalenni gwybodaeth, templedi, cysylltiadau a chefnogaeth gyffredinol ar gyfer eich ymdrechion i annog rhagor o ddisgyblion i feicio a cherdded i'r ysgol.

**Gwe:** <http://www.sustrans.org.uk/schooltravel>

**Traveline Cymru**

Gwybodaeth am wasanaethau trafniadaeth gyhoeddus, yn cynnwys cynllunydd siwrnai.

**Gwe:** <http://www.traveline-cymru.info/>

**Hyfforddiant Beicio**

Fel arfer darperir hyfforddiant beicio i ysgolion drwy adrannau diogelwch ffyrdd awdurdodau lleol. Mae CTC, mewn partneriaeth â Llywodraeth Cynulliad Cymru a Chwaraeon Cymru, yn cyflwyno Safonau Cenedlaethol ar gyfer Hyfforddiant Beicio yng Nghymru a'i frand a elwir yn Bikeability. Mae gwefan CTC yn rhestru hyfforddwyr beicio annibynnol yng Nghymru.

**Gwe:** <http://www.ctc.org.uk>

**Gwe:** <http://www.bikeability.org.uk/>

**CTC Cymru**

Cangen Cymru o 'r Cyclists' Touring Club, sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi beicio yng Nghymru.

**Gwe:** [www.ctc.org.uk](http://www.ctc.org.uk)

**Undeb Beicio Cymru**

Corff llywodraethu chwaraeon beicio yng Nghymru. Mae Beicio Cymru yn darparu gwybodaeth am feicio perfformiad, hyfforddi, offer, yswiriant ac aelodaeth. Mae ei gynllun Go-Ride yn cyflwyno beicwyr newydd i fyd chwaraeon beicio ac yn rhoi llwyfan i wella sgiliau trin beic.

**Gwe:** <http://britishcycling.org.uk/wales>



“

Mae [Creu Cymru Egniol] yn cydnabod yr angen i alluogi pobl i ddod yn fwy corfforol egniol, drwy greu awyrgylch addas a gefnogir gan raglenni wedi'u targedu, sy'n creu newid mewn ymddygiad.

”

Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2009, Creu Cymru Egniol



### Strydoedd Byw

Ymgyrch genedlaethol i adennill y strydoedd oddi wrth draffig a gwneud y lleoedd y mae pobl am gerdded a threulio amser ynddynt yn ddiogel a glân. Mae Strydoedd Byw hefyd yn cyd-drefnu wythnos Cerdded i'r Ysgol ([www.walktoschool.org.uk](http://www.walktoschool.org.uk)).

Gwe: <http://www.livingstreets.org.uk>

## Cefnogi Teithio Diogelach yng Nghymru:

### Llwybrau Diogel mewn Cymunedau

Yn 2008 disodlodd rhaglen Llwybrau Diogel mewn Cymunedau fenter Llwybrau Diogel i'r Ysgol Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mae ysgolion yn parhau'n rhan o'r fenter hon.

Gwiriwch wefan eich awdurdod lleol a chysylltwch â'ch Swyddog Teithio Ysgol i gael rhagor o arweiniad.

### Diogelwch Ffyrdd Cymru

Mae Diogelwch Ffyrdd Cymru yn datblygu ac yn cydlynu mentrau ac ymgyrchoedd diogelwch ffyrdd yng Nghymru. Mae'n gweithio'n agos gyda phob un o'r 22 Awdurdod Lleol yng Nghymru, Llywodraeth Cynulliad Cymru, pedwar Heddlu Cymru, y tri gwasanaeth Tân ac Achub, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru a'r Gymdeithas Frenhinol er Atal Damweiniau i sicrhau ymagwedd gydgyssylltiedig tuag at ddiogelwch ffyrdd yng Nghymru.

Gwe: <http://www.roadsafetywales.co.uk/>

## Iechyd:

### GIG Cymru - Gwasanaeth Gwybodaeth Iechyd Cymru

Gwybodaeth a chynghor am bob math o faterion cysylltiedig ag iechyd yng Nghymru.

Gwe: <http://www.wales.nhs.uk/>

### Newid am Oes

Ymgyrch genedlaethol sy'n codi ymwybyddiaeth am bwysigrwydd ffyrdd o fyw iach. Mae gan y wefan nifer o adnoddau lliwgar am ddiem sydd wedi eu hanelu at deuluoedd a phobl ifanc

Gwe: <http://www.wales.gov.uk/change4life>

### Her Iechyd Cymru

Canllawiau a gwybodaeth am weithgarwch corfforol a sut y gall newidiadau bach arwain at fanteision mawr.

Gwe: <http://wales.gov.uk/hcwswebsite/healthchallenge/?lang=en>

### Rhwydweithiau Gweithgarwch Corfforol a Maethiad Cymru

Mae'r Rhwydweithiau yn cefnogi unigolion, sefydliadau a sectorau sydd â rôl mewn gwella maethiad a lefelau gweithgarwch corfforol yng Nghymru. Mae'r gwefannau yn rhoi mynediad at wybodaeth a fforwm ar gyfer rhannu gwybodaeth ac arfer gorau.

Gwe: <http://www.physicalactivityandnutritionwales.org.uk/>

## Ieuencid:

### Canllaw Ar-lein

Sefydliad nid er elw sy'n datblygu ac yn cefnogi gwasanaethau gwybodaeth ar gyfer pobl ifanc yng Nghymru.

Gwe: <http://www.canllaw-online.com/>

### Fforwm Ieuencid Cymru ar Ddatblygu Cynaliadwy (WYFSD)

Sefydliad dan arweiniad ieuencid ar gyfer pobl ifanc sydd â diddordeb mewn creu dyfodol cadarn a chynaliadwy i bawb.

Gwe: <http://www.wyfsd.org>

### Mentrau Ysgolion

#### Ysgolion Eco - Cymru

Cynllun dyfarniadau amgylcheddol ar gyfer ysgolion sy'n gofyn am ymagwedd ysgol gyfan tuag at fynd i'r afael â materion, yn cynnwys teithio ysgol. Mae ysgolion sy'n cofrestru ar gyfer y cynllun dyfarniadau, ac yn cwblhau'r holl elfennau perthnasol yn derbyn Dyfarniad y Faner Werdd.

Gwe: <http://www.eco-schoolswales.org/>

### Rhwydwaith Cymru o Gynlluniau Ysgolion Iach

Cefnogi datblygiad cynlluniau ysgolion iach lleol o fewn fframwaith cenedlaethol, gan annog datblygiad ysgolion sy'n hybu iechyd yn eu hardal.

Cynigir cynghor ac arweiniad o fewn y fframwaith cenedlaethol, yn cynnwys nodau a chanllawiau cenedlaethol ar rolau lleol a chenedlaethol, i gynlluniau lleol drwy gyhoeddiadau a digwyddiadau rhwydweithio cenedlaethol. Cysylltwch â'ch awdurdod lleol i ddod o hyd i'ch Cydlynnydd Ysgolion Iach Lleol



### 5x60

Wedi eu lleoli mewn ysgolion uwchradd, mae swyddogion 5x60 yn ymgynghori gyda disgyblion, gan wrando ar eu hangehonion a'r rhesymau sy'n eu rhwystro rhag cyfranogi mewn gweithgarwch corfforol, cyn datblygu rhaglen addas o weithgareddau. Bydd y gweithgareddau'n targedu'n bennaf unigolion sy'n llai egniol ac yn dewis peidio â chyfranogi mewn Addysg Gorfforol.

Gwe: <http://www.5x60.org.uk>

## Gwybodaeth Bellach

Ewch i wefan Teithio Ysgol Sustrans [www.sustrans.org.uk/schooltravel](http://www.sustrans.org.uk/schooltravel) i gael:

- y newyddion a'r wybodaeth ddiweddaraf ar faterion teithio ysgol
- gwybodaeth benodol ar bob un o ranbarthau'r DU
- adnoddau y gellir eu lawrlwytho yn cynnwys dalenni gwybodaeth eraill,
- astudiaethau achos, deunyddiau cwricwlwm a chylchlythyron

Ar gyfer ymholiadau Teithio Ysgol ffoniwch 0117 915 0100 neu anfonwch e-bost i [schools@sustrans.org.uk](mailto:schools@sustrans.org.uk)

## Ynglŷn â Sustrans

Mae Sustrans yn gwneud dewisiadau craffach yn bosibl, yn atyniadol ac yn anochel. Rydym yn elusen flaenllaw yn y DU sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau yr ydym yn eu gwneud bob dydd. Rydym yn gweithio gyda theuluoedd, cymunedau, llunwyr polisïau a sefydliadau partner fel y gall pobl ddewis siwrneiau iachach, glanach a rhatach, gyda gwell lleoedd a gofodau i symud trwyddynt a byw ynddynt.

Mae'n bryd i ni gyd ddechrau gwneud dewisiadau teithio craffach. Camwch ymlaen a chefnogwch Sustrans heddiw. [www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)

Prif Swyddfa: Sustrans, 2 Cathedral Square, College Green, Bristol, BS1 5DD  
[www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk) Llinell Wybodaeth Teithio Ysgol: 0117 815 0100

Ffotograffiaeth: © Staff Sustrans

Gellir llungopio'r ddalen wybodaeth hon i'w defnyddio mewn ysgolion ac awdurdodau lleol. Ar gyfer atgynhyrchu mewn cyhoeddiadau eraill, cysylltwch â'r tîm Teithio Ysgol yn Sustrans am ganiatâd.

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Yr Alban)



Llywodraeth Cynulliad Cymru  
Welsh Assembly Government