

# Plant Awyr Iach

Creu teithwyr egniol, carbon isel yfory



YMUWCH Â'R MUDIAD

**sustrans**

JOIN THE MOVEMENT



# Rhagair

gan Malcolm Shepherd, Prif Weithredwr Sustrans



**Meddylwch yn ôl i'ch plentyndod. Pa atgofion sy'n gwneud i chi wenu? Reidio eich beic, archwilio lleoedd newydd ac anghyfarwydd? Mwy na thebyg, oherwydd rhain yw'r pethau yr oedd oedolion ifanc heddiw yn eu mwynhau pan oeddent yn blant, gyda 70% yn profi y rhan fwyaf o'u hanturiaethau yn yr awyr agored<sup>(1)</sup>, yn fwy na thebyg ymhell o graffu gan eu rhieni.**

Mae chwarae ar feic ac archwilio lleoedd newydd ac anghyfarwydd yn parhau ar frig rhestr plant heddiw. Fodd bynnag, dim ond 29% sy'n cael profiad o anturiaethau yn yr awyr agored, a hynny'n aml o dan oruchwyliaeth oedolion<sup>(1)</sup>.

Ers y 1970au cynnar mae nifer y plant sy'n mynd ar eu pen eu hunain i'r ysgol ac yn chwarae yn yr awyr agored wedi gostwng yn syfrdanol. Pam? Dros yr un cyfnod mae nifer y ceir ydym yn berchen arnynt wedi mwy na dyblu – erbyn heddiw mae ceir yn fwy eu niferoedd na phlant gan ragor na 2.5 i 1, ac rydym yn defnyddio llawer arnynt. Ers y 1970au cynnar mae cyfartaledd y pellter mae pobl yn ei deithio bob blwyddyn wedi cynyddu gan 50%, ac mae 79% o'r pellter y bydd pobl yn ei deithio yn awr mewn car<sup>(2)</sup>.

Mae'r gofod cyhoeddus wedi ei foddli gan geir. O ganlyniad mae nifer yr oedolion sy'n hebrwng eu plant i'r ysgol bron ddwywaith mor bryderus ynglŷn â pherygl traffig ag ydynt ynglŷn

â pherygl dieithriaid, ac mae ofn traffig yn un o'r prif resymau pam nad yw rhieni yn caniatáu i blant chwarae yn yr awyr agored.

Mae'r golled hon mewn cynefin wedi cael effaith ddramatig ar bobl ifanc. Maent yn llai corfforol egniol (ac yn mynd yn dewach), yn llai annibynnol, ac yn cael llai o hwyl nag a fyddent yn ei ddymuno. Rydym wedi ildio eu rhyddid er mwyn rhyddid ceir.

Yn Sustrans rydym yn credu mai digon yw digon. Er lles iechyd ein plant, a'n hamgylchedd, mae'n rhaid i ni fynd i'r afael â symiau a chyftymder traffig a galluogi ein plant i fynd allan i'r awyr agored ar eu pen eu hunain yn llawer amlach.

Dros yr 16 mlynedd diwethaf, ers cyflwyno cysyniad llwybrau diogel i'r ysgol yn y DU, mae Sustrans wedi bod yn gweithio i gynyddu lefelau cerdded a beicio i'r ysgol, a gallu plant i fynd allan i'r awyr agored a bod yn gorfforol egniol. Serch hynny, mae angen i ni wneud rhagor, llawer rhagor, a dyna pam ein bod yn lansio ein hymgyrch Plant Awyr Iach.

Rydym am weld cenedlaethau'r dyfodol yn blant awyr iach hapus, iach, bywiog gyda'r rhyddid, hyder, sgiliau a'r cyfleoedd i fynd o'u drws ffyrnt yn union fel yr arferem ni'n ei wneud.

Galwn ar ein partneriaid hen a newydd i ymuno â ni i ddychwelyd rhyddid at galon plentyndod, gan ei fod yn gwneud synnwyr o ran dyfodol teithio cynaliadwy ac oherwydd mai dyma'r hyn sy'n iawn i'w wneud ar gyfer ein plant.

Malcolm Shepherd

## Ynglŷn â Sustrans

Sustrans yw'r elusen sy'n galluogi pobl i deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau a wnawn bob dydd.

**Ein gweledigaeth** yw byd lle mae pobl yn dewis teithio mewn ffyrdd sy'n fanteisiol i'w hiechyd ac i'n hamgylchedd.

**Ein cenhadaeth** yw dylanwadu ar arfer a siapiao polisi fel y gall pawb deithio ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'r siwrneiau a wnawn bob dydd.

- rydym yn gatalydd - gwnawn ddewisiadau teithio doethach yn bosibl.
- rydym yn ymgyrchu – gwnawn ddewisiadau teithio doethach yn ddymunol.
- rydym yn dylanwadu – gwnawn ddewisiadau teithio doethach yn anochel.

Ciplun yw'r adroddiad hwn o'r hyn a gyflawnodd Sustrans yn ystod 2010. I gael gwybod am ein holl waith ewch i

**[www.sustrans.org.uk](http://www.sustrans.org.uk)** a lawrlwythwch ein Adolygiad Blynyddol.

I gael rhagor o wybodaeth am y data ar waith Sustrans a gynhwysir yn yr adroddiad hwn, neu'r dulliau a ddefnyddiwyd gan Sustrans i fonitro ei raglenni cysylltwch â'n Uned Ymchwil a Monitro:

**[monitoring@sustrans.org.uk](mailto:monitoring@sustrans.org.uk)**

# Beth sydd angen ei newid?

Pan edrychwn ar sut y mae plant a phobl ifanc ar draws Ewrop yn mynd o gwmpas, mae'n amlwg nad yw plant yn y DU yn cael cynnig yr un cyfle i gael teithio yn egniol ac annibynnol â phlant a phobl ifanc mewn gwledydd eraill.

Yn yr Almaen, er enghraifft, bydd pobl ifanc 14-18 oed yn gwneud naw gwaith cymaint o siwrneiau ar feic ag a wneir gan blant yn y DU<sup>(3)</sup>. Yn yr Almaen hefyd bydd plant rhwng saith ac unarddeg oed yn croesi priffyrdd ar eu pen eu hunain, yn cerdded yn ôl o'r ysgol ar eu pen eu hunain, yn teithio i fannau heblaw'r ysgol, yn defnyddio bysiau ac yn beicio ar briffyrdd hyd at dair blynedd yn gynharach na phlant yn Lloegr<sup>(4)</sup>.

Efallai mai un rheswm am y gwahaniaeth hwn yw agwedd y DU at oryrru - mae 36% o yrwyr yn cyfaddef eu bod yn goryrru mewn ardaloedd gyda therfyn cyflymder 30mya o leiaf unwaith yr

wythnos<sup>(4)</sup>, a dim ond hanner y bobl sy'n ystyried bod gyrru ar gyflymder o 40mya mewn ardal terfyn cyflymder 30mya yn beryglus<sup>(5)</sup>.

Mae Sustrans yn dymuno gweld teithio annibynnol ac egniol wrth galon plentyndod unwaith eto. Rydym am weld canolbwyntio ar greu plant awyr iach - plant a phobl ifanc sy'n cael profiad o ryddid o'u drws ffrynt ac sydd â'r hyder i deithio'n annibynnol, chwarae yn yr awyr agored ac archwilio eu cymuned leol a meddu ar y sgiliau, y cyfleoedd a'r gefnogaeth i wneud hynny'n ddiogel.

Er mwyn galluogi hyn bydd hi'n ofynnol i lywodraethau yn lleol a chenedlaethol chwarae rhan mewn mynd i'r afael â phroblem cyflymder a swm traffig tra'n canolbwyntio cyllidebau ar greu'r math o ofod cyhoeddus sy'n croesawu plant.

## Er mwyn creu amgylchoedd ar gyfer plant annibynnol, egniol mae angen i ddau beth gael eu prif ffyrddio ledled y DU:

- terfyn cyflymder 20mya ardal-gyfan mewn ardaloedd preswyl ac adeiledig
- buddsoddiad mewn llwybrau diogel i wneud cerdded a beicio yn arferol ar gyfer siwrneiau lleol, yn enwedig i'r ysgol

Bydd Sustrans yn canolbwyntio ar y pwyntiau uchod fel sylfeini ar gyfer gwneud teithio egniol, carbon isel gan blant yn rhywbeth arferol. Daw hyn â manteision iechyd a lles; bydd yn gwella mynediad a bywyd cymunedol; ac yn cynorthwyo i gyflawni polisiâu trafndiaeth, addysg ac amgylcheddol. Byddwn yn arbennig yn canolbwyntio ar:

- roi pwysau ar wneuthurwyr penderfyniadau i weithredu terfyn cyflymder 20mya ym mhob ardal breswyl drwy adolygu hyd a lled ac effeithiolrwydd terfynau cyflymder is
- galluogi'r Ddeddf Cymunedau Cynaliadwy yn Lloegr i symud rhwystrau ar lefel genedlaethol i gynghorau lleol a grwpiau sy'n gweithio i gael cymuned sy'n annog plant awyr iach

- pwysu am yr adolygiad a addawyd ar Deithio i'r Ysgol yn Lloegr er mwyn gwneud cerdded a beicio yn arferol ar gyfer siwrneiau i'r ysgol
- dylanwadu ar gynllunio a gweithredu trafndiaeth leol ledled y DU i wella buddsoddiad mewn trafndiaeth gynaliadwy fel bod pobl o bob oed a gallu yn medru mynd o gwmpas ar droed neu ar feic
- gweithio gyda gwleidyddion yn y Cynulliad Cenedlaethol i hyrwyddo'r ddyletswydd i ddatblygu a chynnal llwybrau cerdded a beicio
- gweithio gyda Llywodraeth yr Alban i gyrraedd ei tharged o wneud 10% o siwrneiau ar feic erbyn 2020, ac i gyflawni a phasio ei tharged ar gyfer lleihau gordewdra plentyndod erbyn 2018 fel y disgrifir yn A Route Map Towards Healthy Weight
- gweithio gyda Chynulliad Gogledd Iwerddon i sicrhau bod Hyfedredd Beicio Bikeability yn cael ei fabwysiadu fel y safon newydd a'i fod ar gael i bob plentyn.





## Mae bywyd yn dechrau'n 20 oed

Mae gyrwyr sy'n goryrru a gormod o geir yn uchel ar restr cwynion trigolion mewn cymunedau ledled y DU<sup>(7)</sup>. Ar strydoedd prysur mae trigolion yn adnabod llai o'u cymdogion, mae plant yn llai tebygol i chwarae y tu allan a gwneir llai o siwrneiau ar droed ac ar feic<sup>(8)</sup>.

Mae gostwng cyflymder traffig i 20mya neu lai mewn ardaloedd preswyl yn gam cyntaf tyngedfennol er mwyn gwrthdroi'r duedd hon, ac mae 71% o bobl Prydain yn cefnogi hyn<sup>(9)</sup>.

Yn ddiweddar cwblhaodd Sustrans waith ar 11 stryd o amgylch y DU, gan greu partneriaeth â thrigolion i gynnal cynllun peilot ar ffordd newydd o weddnewid eu stryd drwy leihau cyflymder traffig gyda newidiadau syml mewn dyluniad a gosodiad.

O ganlyniad gellir tawelu traffig ar stryd nodweddiadol a'i thrawsnewid yn ofod cymdeithasol gwyrddach a mwy deniadol. Fel rhan o'r broses gall cymdogion ddod i adnabod ei gilydd yn well, gan ddod ynghyd fel cymuned.

Yn Stryd Somerset, Caerdydd, lle mae gan 60% o gartrefi blant a phobl ifanc yn byw gartref, mae'r canlyniad wedi bod o fudd mawr i blant:

- dywedodd 88% o rieni bod eu stryd yn awr yn ddigon diogel i blant chwarae ynddi, o gymharu â dim trigolion o'r farn honno cyn hynny.

Mae Ian Williams, un o'r trigolion, wedi cael y pleser o weld ei ddau fab yn chwarae yn y stryd, rhywbeth na chaniatawyd yn flaenorol. "Mae hyn wedi gwneud y stryd yn lle diogelach i'r plant chwarae ynddi, boed yn reidio eu beiciau, cicio pêl o gwmpas neu ddarllen comig."

Nid dim ond plant sy'n gallu gwneud gwell defnydd o'r stryd

- dywed 82% o'r trigolion bod cyflymder traffig wedi gostwng, a dywed 58% bod swm y traffig wedi lleihau
- dywed 82% o'r trigolion bod eu stryd bellach yn fwy croesawgar ac yn haws cerdded ynddi, ac roedd 17% yn bwriadu beicio rhagor.
- dywed 78% o'r trigolion bod y stryd yn wyrddach ac yn fwy atyniadol.

# Ailgyflwyno plant i ofodau cyhoeddus

Ym 1971 teithiai 80% o blant ysgol saith ac wyth oed i'r ysgol heb fod gydag oedolyn<sup>(10)</sup>. Erbyn 2009 dim ond 11% o blant rhwng saith oed a deg oed a wnâi hynny, gyda 42% o blant ysgol gynradd erbyn hyn yn cael eu gyrru mewn cerbyd i'r ysgol<sup>(2)</sup>. Ym 1973, chwaraeai 75% o blant yn y strydoedd o amgylch eu cartrefi. Erbyn 2006 roedd hyn wedi gostwng i 15%<sup>(11)</sup>.

Pan ddaw hi i blant yn chwarae yn yr awyr agored<sup>(12)</sup> a cherdded a beicio i'r ysgol<sup>(13)</sup>, y pryder mwyaf i oedolion yw perygl traffig. Mae'r ofn hwn wedi gwneud i rieni dynnu eu plant o'u cynefin naturiol yn y gymuned leol i mewn o dan do i chwarae neu, ar gyfer y rheiny â mynediad at gar, i'r sedd gefn i gael eu cludo o gwmpas.

O ganlyniad, am 8.35am mae bron i un o bob pump o geir mewn ardaloedd trefol yn cludo plant i'r ysgol, yn nodweddiadol ar gyfer taith o ychydig filltiroedd<sup>(2)</sup>.

Mae siwrneiau sy'n cludo plant i weithgareddau, yn amrywio o bêl-droed a chwarae meddal, hefyd yn tagu ein ffyrdd. Mae teithiau 'hebrwng' dros y degawd diwethaf wedi gweld twf gan 25% yn y pellteroedd a deithir pan fo'r duedd gyffredinol i bellteroedd a deithir i barhau'n sefydlog neu ostwng<sup>(13)</sup>.

Gyda buddsoddiad mewn arafu cyflymder traffig a chreu rhagor o rwydweithiau cerdded a beicio i ysgolion a thu hwnt, gallem gael plant allan o geir ac i gerdded a beicio yn lle hynny.

Byddai hyn yn dad-dagu ein ffyrdd, yn lleihau allyriadau carbon deuocsid a chynyddu lefelau gweithgaredd corfforol ymhlith pobl ifanc, gan fod yn llesol i'w hiechyd a'u lles.

## Beth mae Sustrans yn ei wneud i ailgyflwyno plant i ofod cyhoeddus?

Rydym yn cysylltu **ysgolion** â'r **Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol** fel bod rhagor o blant yn gallu cerdded a beicio. **Mae'r gymhareb cost a budd bron yn 4:1 dros ddim ond 10 mlynedd, yn bennaf oherwydd gwell iechyd o ganlyniad i lefelau cynyddol o weithgaredd corfforol.**

Rydym yn ailgysylltu plant â chyrchfannau bob dydd drwy **goddi pontydd a chroesfannau newydd dros ffyrdd prysur, llinellau rheilffordd ac afonydd** i ddod â chymaint ag **un miliwn o blant o fewn cyrraedd i lwybr diogel i'r ysgol** a'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol.

Yn ystod 2010 **gwnaed 61 miliwn siwrnai ar droed a beic gan blant ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol. Pe bai'r teithiau hyn wedi'u gwneud gan oedolion byddai'r budd iechyd blynyddol dros £21 miliwn.\***

Gall ein **gweithio mewn partneriaeth gyda chymunedau** i greu cymdogaethau y gellir byw ynddynt sicrhau **cyflymder arafach am lai na £10,000**. Gwelodd un stryd o'r fath yn Rhydychen gyfartaledd cyflymder y traffig yn lleihau i 16mya.



\* Gweithiodd Sustrans gyda Sefydliad Iechyd y Byd i ddatblygu offer HEAT ar gyfer mesur manteision teithio egniol mewn oedolion. Nid oes offer cyfatebol ar gyfer pant i fesur gwerth oes gyfan teithio egniol i iechyd plant, ond rydym yn cefnogi datblygiad offer o'r fath.



## Plant a'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol

**Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn cynnig ffordd wych i blant i fynd o A i B, a'r hyn sy'n allweddol i'w lwyddiant yw'r nifer o adrannau a chysylltiadau sy'n ddi-draffig.**

Yn ystod 2010 ar y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol:

- cofnodwyd 420 miliwn o deithiau cerdded a beicio, 13 miliwn yn rhagor na 2009
- amcangyfrifwn fod 61 miliwn o'r rhain wedi'u gwneud gan blant, gyda dros saith miliwn taith i'r ysgol
- pe bai'r teithiau hyn wedi'u gwneud gan oedolion byddai'r budd iechyd blynyddol dros £21 miliwn\*
- o'r tair miliwn o bobl a ddefnyddiodd y Rhwydwaith yn ystod 2010, amcangyfrifwn fod dros 400,000 yn blant.

Enghraifft nodweddiadol o estyniad diweddar i'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yw Lôn Las Padiham, cyn linell reilffordd yn y dref hon yn Nwyrain Swydd Gaerhirfryn. Mae ei datblygiad llwyddiannus wedi dwyn y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol i galon y gymuned leol ac mae ymglymiad plant wedi bod yn allwedd i'w llwyddiant.

Fel y dywed Mark Dixon, Cadeirydd y grŵp llywio lleol a Phennaeth Ysgol Gynradd Padiham Green, "Mae prosiect Sustrans wedi bod yn llwyddiant enfawr. Bydd fy mhlant yn defnyddio'r Lôn Las ar ôl yr ysgol, maent yn ei defnyddio i fynd i'r ysgol ac yn ei defnyddio yn ystod ysgol."

Yn 2010, yn fuan wedi'r agoriad, roedd y Lôn Las eisoes yn rhoi budd i lawer o blant:

- amcangyfrifiad y defnydd blynyddol oedd 259,403 taith, gyda 97,000 ohonynt gan blant
- roedd hanner y teithiau ar feic ar y Lôn Las wedi eu gwneud gan blant

Yn ogystal â phlant, mae'r Lôn Las yn rhoi budd i'r gymuned gyfan:

- roedd 7% o'r defnyddwyr yn 65 oed neu drosodd
- ar wahân i deithiau i'r ysgol, defnyddir y Lôn Las hefyd i fynd i'r gwaith, y siopau ac ar gyfer hamdden a phleser
- mae diogelwch, uniongyrchedd, hyfrydwch a chyfleustra i gyd yn uchel ar y rhestr o resymau pobl dros ddefnyddio'r llwybr
- dywed 50% o'r defnyddwyr y byddai eu taith wedi bod yn anoddach heb y Lôn Las.
- mae 47% o'r defnyddwyr yn defnyddio'r Lôn Las bob dydd.

\*Gweithiodd Sustrans gyda Sefydliad Iechyd y Byd i ddatblygu offer HEAT ar gyfer mesur manteision teithio egniol mewn oedolion. Nid oes offer cyfatebol ar gyfer pant i fesur gwerth oes gyfan teithio egniol i iechyd plant, ond rydym yn cefnogi datblygiad offer o'r fath.

# Galluogi Plant i fod yn yr awyr iach

Mae lefelau is o weithgaredd corfforol mewn plentyndod wedi cael effeithiau mawr. Mae ieuchyd plant yn dioddef, a rhagamcanir erbyn 2050 y bydd 70% o ferched a 55% o fechgyn dros bwysau neu'n ordew<sup>(14)</sup>.

Yn ogystal, mae'n ymddangos bod rhieni yn dioddef argyfwng hyder i adael i'w plant gael eu hannibyniaeth. Canfu arolwg a gynhaliwyd ar ran Sustrans bod bron i chwarter y rhieni yn y DU yn bryderus ynglŷn â'r diffyg ymwybyddiaeth am draffig ymhlith plant 10 oed<sup>(15)</sup>.

Y newyddion da yw bod plant eu hunain am fod allan yn yr awyr iach yn amlach. Mae bron i

hanner y plant mewn ysgolion lle mae Sustrans yn gweithio ynddynt eisiau beicio<sup>(16)</sup>, a phan ddaw yn fater chwarae byddai 73% o blant yn hoffi chwarae rhagor yn yr awyr agored lle maent yn byw<sup>(12)</sup>.

Mae rhoi i blant y sgiliau a'r wybodaeth sy'n angenrheidiol i ddefnyddio gofod cyhoeddus yn llwyddiannus yn gam cyntaf pwysig i'w helpu i gyflawni'r dyhead hwnnw. Yr un mor bwysig yw cynnwys rhieni er mwyn iddynt gael y tawelwch meddwl i adael i'w plant fwynhau'r rhyddid y maent yn awchu amdano.

## Beth a wna Sustrans i alluogi plant i fod yn blant awyr agored?

**Am tua £20 y pen** gweithiodd swyddogion Sustrans gyda dros 180,000 o blant mewn ysgolion yn ystod blwyddyn academiaidd 2009/10 i'w cynorthwyo i ddatblygu'r sgiliau a'r hyder sydd eu hangen gan fwy na **dyblu nifer y plant sy'n beicio i'r ysgol bob dydd, a lleihau o 72% i 53% nifer y plant sydd byth yn beicio.**

Yn yr Alban fe gynhaliom weithdai gyda phlant **rhwng naw i unarddeg oed** i archwilio eu taith ysgol. Gan ddefnyddio **mapio synhwyraidd ac adrodd storïau**, datblygodd y plant werthfawrogiad dyfnach o gyfoeth synhwyraidd teithiau ar droed neu feic, **gan ysbrydoli llawer o blant i wneud rhagor o siwrneiau egniol.**

**Gyda chymhareb cost a budd o 8:1** cwblhaodd Sustrans waith ar gynllunio teithio personol gyda **60,000 cartref** yn rhoi gwybodaeth a chyngor i oedolion a phlant ar gerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus ar gyfer siwrneiau lleol. **Gostyngodd y defnydd o'r car gan o leiaf 12%**, gyda lefelau cerdded a beicio yn cynyddu gan o leiaf 18% ac 19% yn y drefn honno.

Cefnogodd dîm teithio ysgol Sustrans **filoedd o ysgolion** gyda gwybodaeth a chyngor i sefydlu **bysiau cerdded, parcio beiciau a chroesfannau diogelach** er mwyn rhoi'r hyder i blant a'u rhieni i gerdded a beicio rhagor i'r ysgol.





## Galluogi plant i feicio'r daith i'r ysgol

Mae swyddogion Sustrans, sy'n gweithio mewn ysgolion ledled y DU, yn trawsnewid y profiad teithio i'r ysgol. Yn ystod blwyddyn academiaidd 2009/2010 gweithiodd ein harbenigwyr beicio gyda dros 180,000 o blant a'u teuluoedd mewn ysgolion yn datblygu'r sgiliau a'r hyder sydd eu hangen i gyflawni:

- cynnydd o 14% i 27% mewn disgyblion yn beicio'n rheolaidd i'r ysgol a mwy na dyblu nifer y disgyblion sy'n beicio bob dydd i 9%
- lleihad o 72% i 53% mewn plant sydd erioed wedi beicio i'r ysgol
- dywed 99% o'r ysgolion y byddent yn argymhell gwaith Sustrans i ysgolion eraill
- dywed 94% o bartneriaid awdurdod lleol bod gwaith Sustrans wedi cael effaith ar leihau lefelau defnydd car ar gyfer teithiau i'r ysgol.

Ac nid dim ond y plant sy'n elwa:

- roedd dros draean o'r rheini a holwyd yn credu bod eu plant yn fwy corfforol egniol, a thybiai 30% bod eu plant ar y cyfan yn fwy iach

- dywed 14% o rieni eu bod hwy eu hunain ar y cyfan yn fwy corfforol egniol ers i'w plentyn ddechrau beicio i'r ysgol.

Wrth siarad ag oedolion am adael i'w plant feicio i'r ysgol, daeth yn amlwg bod llawer yn amharod i wneud hynny gan na allent feicio eu hunain, felly cynhaliom gwrs hyfforddiant beicio peilot gyda mamau mewn ysgol yn Llundain.

Nid oedd gan yr un ohonynt feic, ac roedd rhai erioed wedi beicio o'r blaen. Roedd yr hyfforddiant yn llwyddiant ysgubol, gyda rhai yn mynd ymlaen i gyflawni Lefel 1 Bikeability erbyn diwedd y cwrs.

Aeth un o'r cyfranogwyr ymlaen i gael gwersi pellach ac erbyn hyn gall fynd i'r coleg bob dydd wedi beicio gyda'i dau fab i'r ysgol. Mae ei merch dair oed yn teithio ar gefn ei beic mewn cadair plentyn.

## Rhagor o blant awyr iach yn Watford

Yn ddiweddar cwblhaodd Sustrans waith gyda 20,000 o gartrefi yn Watford, gan roi'r wybodaeth sydd ei hangen ar deuluoedd iddynt symud o gwmpas ar droed, ar feic a thrafnidiaeth gyhoeddus ar gyfer rhagor o'u siwrneiau bob dydd.

Lle bynnag y mae Sustrans yn cyflwyno cynllunio teithio personol rydym yn lleihau defnydd ar y car gan o leiaf 10% yn yr ardal gyfan, gan fynd i'r afael yn llwyddiannus â symiau traffig, un o'r prif bryderon rhieni ynglŷn â chaniatáu i blant fod allan yn yr awyr agored.

Yn Watford, roedd Kathlyn Evans a'i theulu yn defnyddio eu car ar gyfer y rhan fwyaf o'u teithiau bob dydd pan gyrhaeddodd tîm Sustrans yn eu stryd. Gofynnodd y teulu am becyn gwybodaeth ac ymweliad cartref gan yr ymgynghorydd beicio Stephen Lawrence.

Meddai kathlyn: "Roeddem am ddod o hyd i ofodau diogel i'm merched ieuengaf fynd ar eu beiciau ac roeddem angen ychydig o gymorth ynglŷn â chael beic ar gyfer fy merch hŷn, sydd ag anghenion arbennig. Roedd Stephen yn wych - cynhaliodd wiriadau diogelwch ar feiciau'r merched ieuengaf ac awgrymodd y dylem gael beic tair olwyn oedolyn ar gyfer fy merch hynaf."

Roedd merched ieuengaf Kathlyn yn awyddus i feicio wedi ymweliad Stephen: "Roeddent ond wedi bod allan yn beicio dair neu bedair gwaith cyn yr ymweliad ond nawr bob tro y bydd yr haul yn gwenu maent yn gofyn "Gawn ni fynd allan ar ein beiciau?" Maent yn teimlo'n llawer iachach ac maent yn hapus i fod yn gwneud rhywbeth er lles yr amgylchedd!"

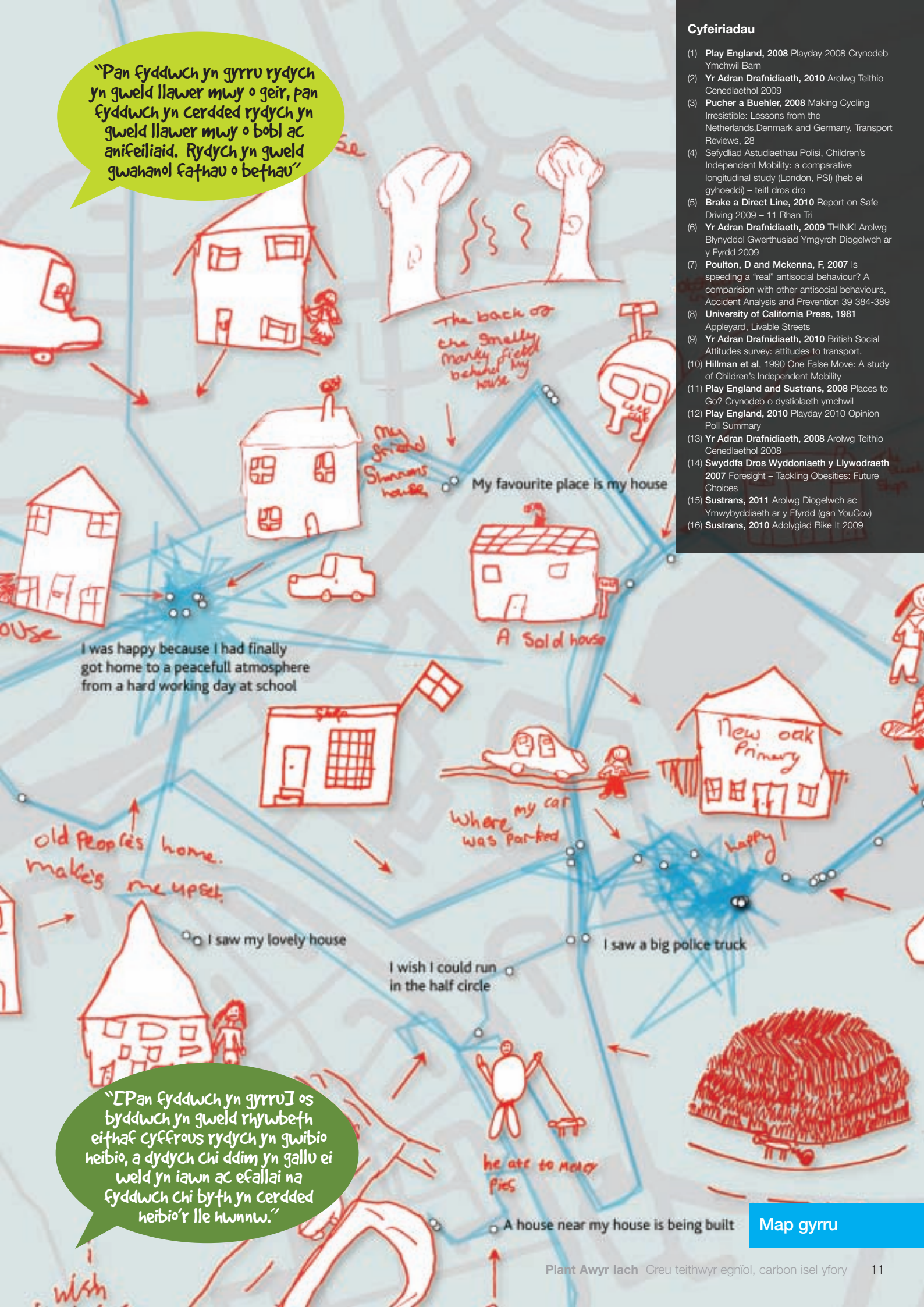
Mae canlyniadau cyffredinol cynllunio teithio personol Sustrans yn Watford yn cynnwys:

- lleihad mewn teithiau car gan 13%, gan greu lleihad gwerth 16% yn y pellter a yrrir ac arbed dros 26 miliwn o filltiroedd car y flwyddyn
- cynnydd gan 33% mewn teithiau beicio, cynnydd gan 20% mewn teithiau cerdded, a chynnydd gan 13% mewn teithiau ar drafnidiaeth gyhoeddus
- lleihad mewn allyriadau blynyddol gan bron i 8,500 tonnell fetrig o CO<sub>2</sub>
- cynnydd gan 19% mewn lefel teithio egniol fesul person yn Watford, gan gynyddu'n sylweddol lefelau cyffredinol gweithgaredd corfforol yn y boblogaeth leol.



- (1) Play England, 2008 Playday 2008 Crynodeb Ymchwil Barn
- (2) Yr Adran Drafnidiaeth, 2010 Arolwch Teithio Cenedlaethol 2009
- (3) Pucher a Buehler, 2008 Making Cycling Irresistible: Lessons from the Netherlands, Denmark and Germany, Transport Reviews, 28
- (4) Sefydliad Astudiaethau Polisi, Children's Independent Mobility: a comparative longitudinal study (London, PSI) (heb ei gyhoeddi) – teitl dros dro
- (5) Brake a Direct Line, 2010 Report on Safe Driving 2009 – 11 Rhan Tri
- (6) Yr Adran Drafnidiaeth, 2009 THINK! Arolwch Blynyddol Gwerthusiad Ymgyrch Diogelwch ar y Fyrdd 2009
- (7) Poulton, D and Mckenna, F, 2007 Is speeding a "real" antisocial behaviour? A comparison with other antisocial behaviours, Accident Analysis and Prevention 39 384-389
- (8) University of California Press, 1981 Appleyard, Livable Streets
- (9) Yr Adran Drafnidiaeth, 2010 British Social Attitudes survey: attitudes to transport.
- (10) Hillman et al, 1990 One False Move: A study of Children's Independent Mobility
- (11) Play England and Sustrans, 2008 Places to Go? Crynodeb o dystiolaeth ymchwil
- (12) Play England, 2010 Playday 2010 Opinion Poll Summary
- (13) Yr Adran Drafnidiaeth, 2008 Arolwch Teithio Cenedlaethol 2008
- (14) Swyddfa Dros Wyddoniaeth y Llywodraeth 2007 Foresight – Tackling Obesity: Future Choices
- (15) Sustrans, 2011 Arolwch Diogelwch ac Ymwybyddiaeth ar y Ffyrdd (gan YouGov)
- (16) Sustrans, 2010 Adolygiad Bike It 2009

"Pan fyddwch yn gyrru rydych yn gweld llawer mwy o geir, pan fyddwch yn cerdded rydych yn gweld llawer mwy o bobl ac anifeiliaid. Rydych yn gweld gwahanol fathau o bethau"



I was happy because I had finally got home to a peaceful atmosphere from a hard working day at school

"[Pan fyddwch yn gyrru] os byddwch yn gweld rhywbeth eithaf cyffrous rydych yn gwibio heibio, a dydych chi ddim yn gallu ei weld yn iawn ac efallai na fyddwch chi byth yn cerdded heibio'r lle hwnnw."

Map gyrru

# Plant Awyr Iach – camwch ymlaen

Gobeithiwn fod yr adroddiad hwn wedi dangos y potensial ar gyfer galluogi plant i fod allan yn yr awyr agored ar droed, ar feic ac wrth chwarae, a manteision hyn i fynd i'r afael â thagfeydd traffig a chynyddu lefelau gweithgaredd corfforol.

Os hoffech weithio gyda ni i alluogi plant i fod yn yr awyr iach yn ein cymunedau am ragor o amser, mae gan Sustrans arbenigwyr mewn teithio egnïol carbon isel, cynllunio gofodau cyhoeddus, ymgysylltu â'r gymuned ac ysgolion ledled y DU. Mae'n siŵr y bydd gennym rywun yn gweithio yn eich ardal chi a all gynorthwyo i roi teithio egnïol, annibynnol gan blant i ysgolion a thu hwnt wrth galon eich cynlluniau ar gyfer teithio egnïol, carbon isel.

**Camwch ymlaen a chysylltwch i gael gwybod sut y gallwn weithio gyda'n gilydd i helpu plant i fod yn yr awyr iach.**

## Prif Swyddfa Sustrans

Sustrans Head Office, Sustrans, 2 Cathedral Square,  
College Green, Bristol BS1 5DD  
Ffôn: 0117 926 8893 info@sustrans.org.uk  
www.sustrans.org.uk

## Cymru, Gogledd Iwerddon a'r Alban

Sustrans Cymru, 123 Stryd Bute, Bae Caerdydd,  
Caerdydd CF10 5AE Ffôn: 029 2065 0602  
sustranscymru@sustrans.org.uk

Sustrans Northern Ireland, Premier Business Centres,  
20 Adelaide Street, Belfast BT2 8GD  
Ffôn: 028 9043 4569 belfast@sustrans.org.uk

Sustrans Scotland, Glenorchy House,  
20 Union Street, Edinburgh EH1 3LR  
Ffôn: 0131 539 8122 scotland@sustrans.org.uk

## Lloegr

Llundain, Ffôn: 0207 017 2350  
Dwyrain Lloegr, Peterborough, Ffôn: 01733 319981  
Dwyrain Canolbarth Lloegr, Nottingham, Ffôn: 0115 823 2395  
Gorllewin Canolbarth Lloegr, Birmingham, Ffôn: 0121 633 5500  
Gogledd Ddwyrain, Newcastle Upon Tyne, Ffôn: 0191 261 6160  
Gogledd Orllewin, Manceinion, Ffôn: 0161 923 6050  
De Ddwyrain, Rhydychen, Ffôn: 01865 205230  
De Orllewin, Bryste, Ffôn: 0117 926 8893  
Swydd Efrog a Humber, Leeds, Ffôn: 0113 245 0006

