

Mynediad i bawb

Manteision llwybrau di-draffig a rennir ar gyfer pobl hŷn ac anabl



Mae teithio'n egnïol o fudd i iechyd pobl a'u hamgylchedd. Uchelgais Llywodraeth Cymru yw "gwneud cerdded a beicio y ffordd fwyaf naturiol a normal i deithio o gwmpas"¹, a'r Mesur Teithio Byw (Cymru) yw'r tro cyntaf i Lywodraeth yn unrhyw le yn y byd geisio sefydlu mewn deddfwriaeth ddyletswydd i ddatblygu a chynnal rhwydwaith o lwybrau ar gyfer teithio byw.

Drwy alluogi rhagor o bobl i ddewis teithio ar droed neu feic, yn cynnwys pobl hŷn a phobl gydag anableddau, bydd y Mesur yn cynorthwyo i fynd i'r afael â thlodi trafnidiaeth a rhwystrau at gyflogaeth, gwella iechyd a lles, datblygu economïau lleol cynaliadwy a gwella ein hamgylchedd i bawb.

Y MUNWCH Â'R MUDIAD

sustrans

JOIN THE MOVEMENT



Manteision llwybrau di-draffig

Mae llwybrau fel Taith Taf neu Lôn Las Ogwen yn arbennig o boblogaidd - er bod llwybrau di-draffig ond yn gyfrifol am draean o'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol maent yn cludo 84% o'r teithiau a wneir². Yn wir, caiff hanner y teithiau a wneir ar lwybrau di-draffig eu gwneud gan gerddwyr.

Mae llwybrau di-draffig o fudd arbennig i bobl sy'n newydd neu sy'n ail-ddechrau beicio, yn arbennig plant, pobl hŷn, menywod a phobl gydag anabledau. Mae dros chwarter defnyddwyr y Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol dros 55 oed, a gwnaed 12% o'r teithiau gan bobl gyda salwch hirdymor, problem iechyd neu anabled³.

Mae manteision llwybrau rhannu defnydd wedi eu dogfennu'n dda yn Strategaeth a Chynllun Gweithredu Cerdded a Seiclo Llywodraeth Cymru ac yn adroddiadau monitro blynyddol Sustrans. Mae annog mwy o bobl i gerdded a beicio yn rhoi tair mantais⁴:

- Manteision iechyd, drwy ragor o ymarfer corff a thrwy leihau anafiadau traffig;
- Manteision amgylcheddol, yn bennaf drwy leihad mewn CO₂ ac allyriadau eraill; a
- Manteision economaidd, drwy leihau tagfeydd a thrwy wariant twristiaeth.

Ynglŷn â Sustrans

Mae Sustrans yn gwneud dewisiadau teithio doethach yn bosibl, yn ddymunol 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 a wnawn bob dydd.

Rydym yn gweithio gyda theuluoedd, cymunedau, llunwyr polisi a sefydliadau partner fel y gall pobl ddewis teithiau iachach, glanach a rhatach, gyda gwell lleoedd a gofodau i symud drwyddynt a byw ynddynt.

Mae'n hen bryd i bawb ohonom ddechrau gwneud dewisiadau teithio doethach.

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â Sustrans Cymru, 123 Stryd Bute, Caerdydd CF10 5AE
Ffôn: 029 2065 0602 e-bost: sustranscymru@sustrans.org.uk

Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU Rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SCO39263 (Yr Alban)
©Sustrans 2012 Ffotograffiaeth: Sustrans

Manteision gweithgaredd corfforol ar gyfer pobl anabl a phobl hŷn

“O ran y gymdeithas Gymreig, mae gwneud cyfleusterau cerdded a seiclo yn agored i bawb yn elfen bwysig o greu cyfleoedd cyfartal, er enghraifft er mwyn bodloni anghenion pobl anabl a chymunedau difreintiedig.” *Strategaeth Cerdded a Seiclo i Gymru Llywodraeth Cymru*

Daw teithio egniïol â manteision i bawb, yn bennaf drwy gynydd mewn gweithgaredd corfforol. Gall gweithgaredd corfforol leihau'r perygl o sawl cyflwr, yn cynnwys clefyd coronaidd y galon, strôc, diabetes math 2, canser, gordewdra, problemau iechyd meddwl a chyflyrau cyhyrsgerbydol⁵.

Mae cadw'n heini ac iach yr un mor bwysig i bobl anabl a phobl hŷn⁶ a chaiff y manteision i les meddyliol a chorfforol eu cydnabod yn eang. Mae cadw'n egniïol yn cynorthwyo pobl anabl i deimlo'n dda, yn codi eu hunanhyder a gall gynyddu eu hannibyniaeth. Gall hefyd roi manteision ychwanegol megis rhyngweithio cymdeithasol a chyfeillgarwch. Mae llawer o grwpiau cerdded a beicio i bobl anabl a phobl hŷn yn gwneud defnydd da o lwybrau rhannu defnydd di-draffig, yn cynnwys cynlluniau sy'n defnyddio beiciau wedi eu haddasu⁷.

Mae'r Rhwydwaith Beicio Cenedlaethol yn cynnig rhai o'r llwybrau di-draffig mwyaf hygyrch i gefn gwlad ac ar hyd yr arfordir. Mae'r llwybrau rhannu defnydd yn ddi-dor ac mae iddynt wyneb tarmac, maent yn rhydd o rwystrau ac yn aml yn wastad. Mae'r rhinweddau hyn o fudd i nifer o grwpiau anabl, yn cynnwys defnyddwyr cadeiriau olwyn a phobl â nam ar eu golwg. Gall defnyddio llwybrau hygyrch gynyddu hunanhyder a'r teimlad o annibyniaeth yn ogystal â chynnal lles cyffredinol.

“Rydym yn argymhell Llwybr Mawddach ar gyfer defnyddwyr cadair olwyn. Nid oes llawer o fannau mor heddychlon â Mawddach sy'n hygyrch i gadeiriau olwyn. Mae'n hollol wastad gyda llwybr llyfn.”

Carys Dafydd, Clwb Cerdded Eryri ar gyfer pobl â nam ar y golwg.



Rhannu llwybrau

Mae rhai llwybrau di-draffig wedi eu rhannu, gyda gofodau ar wahân ar gyfer cerddwyr a beicwyr. Mae gwahanol ffyrdd o wahanu llwybrau megis drwy newid lefel, deunydd yr arwyneb neu gyda llinell wen. Ar lwybrau eraill nid oes gwahanu a chaiff y llwybr cyfan ei rannu gan yr holl ddefnyddwyr.

Gall cael gwahanol fathau o ddefnyddwyr ar yr un llwybr beri pryder pan na fydd pobl yn ymddwyn yn gyfrifol. Yn aml dywedir bod beicwyr sy'n teithio'n rhy gyflym neu'n rhy agos i bobl eraill, neu ddim yn rhybuddio eraill eu bod yn dod, yn peri pryder gwirioneddol. Gall hyn fod yn arbennig o heriol ar gyfer pobl gyda nam ar eu synhwyrau.

Mewn ymateb i hyn, mae rhai grwpiau'n⁸ mynnu y dylai fod llwybrau ar wahân ar gyfer cerddwyr a beicwyr, oni bai am yn y manau mwyaf anghysbell. Canfu adolygiad annibynnol o'r dystiolaeth a gomisiynwyd gan Sustrans ac a gynhaliwyd gan gwmni uchel ei barch Phil Jones Associates⁹ bod astudiaethau eang wedi dangos bod gwrthdrawiadau'n brin a bod gwrthdaro ar lwybrau sy'n cludo hyd at 100 o ddefnyddwyr yr awr yn ddigwyddiad anaml iawn. Mae'r risg gwirioneddol yn llawer is na'r risg canfyddedig, ac mae trafodaeth sy'n canolbwyntio ar gynydd mewn achosion o wrthdaro yn cynyddu ei fodolaeth canfyddedig.

Mae tystiolaeth hefyd yn dangos nad oes gwahaniaeth sylweddol yn lefel y gwrthdaro rhwng y ddau fath o lwybr. Mae nifer o astudiaethau wedi dangos nad yw defnyddwyr, ac yn arbennig cerddwyr, yn cadw at y rhan o'r llwybr a neilltuwyd iddynt. Lle bo gwahanu mae cyflymder beicio hefyd yn tueddu i gynyddu, felly gall y gwrthdaro sy'n digwydd fod yn uwch ar lwybrau wedi eu gwahanu.

Ceir hefyd fanteision i lwybrau a rennir, yn bennaf i bobl hŷn ac anabl a'u teuluoedd. Un o'r manteision a nodwyd gan y bobl a holwyd yn yr astudiaethau achos hyn oedd y ffaith bod elfen gymdeithasol yn perthyn iddynt.

Mae llwybrau rhannu defnydd yn creu gofod diogel i deuluoedd, yn cynnwys pobl hŷn ac anabl, i wneud gweithgareddau gyda'i gilydd. Gallai rhain fod yn oedolion yn cerdded gyda phlant sy'n dysgu reidio beic neu bobl mewn cadeiriau olwyn yn mwynhau gweithgaredd gyda'u teuluoedd. Mae bod ar yr un llwybr a gallu defnyddio'r llwybr cyfan yn amlwg o fudd i'r defnyddwyr hyn.

Darperir llwybrau a rennir newydd yn aml ar hyd llwybrau sydd eisoes yn gyfreithlon i feicwyr eu defnyddio, megis llwybrau ceffyl, a bydd eu hail-

wynebu yn ei gwneud hi'n bosibl i ystod ehangach o bobl eu defnyddio - yn cynnwys pobl anabl, pobl ifanc a'r oedrannus.

Mae creu llwybrau ar wahân sy'n rhedeg yn gyfochrog yn llawer mwy costus, gyda llwybr sydd wedi ei wahanu'n llwyr yn costio hyd at dair gwaith yn fwy na llwybr a rennir. Mae hefyd angen mwy o dir gan fod angen mwy o led ar lwybrau ar wahân - tir sy'n aml ddim ar gael. Nid yw'n ymarferol nac yn fforddiadwy i greu rhwydweithiau cwbl ar wahân.

Penderfyniadau fesul achos

All Mae pob llwybr yn wahanol a bydd y penderfyniad ynglŷn ag a'i llwybr i'w rannu neu wedi ei wahanu sy'n ddymunol yn dibynnu ar ystod o ffactorau, yn cynnwys nifer y cerddwyr a beicwyr sy'n defnyddio'r llwybr, diben y teithiau, gweledd a chost ac argaeledd tir. Gall nodweddion dylunio amgen megis llwybrau lletach gyda gwell gweledd a mesurau sy'n annog newid ymddygiad hefyd fod yn ateb gwell na gwahanu.

Ar sail yr holl dystiolaeth sydd ar gael mae Sustrans yn ffafrio llwybrau a rennir, oni bai lle gellir rhoi tystiolaeth y byddai costau a manteision llwybr wedi ei wahanu yn fwy dymunol.

Defnyddio llwybrau'n gyfrifol

Mae Sustrans yn cefnogi datblygu Cod Ymddygiad ar gyfer pobl sy'n defnyddio'r llwybrau. Mae dangos parch at eraill wrth ddefnyddio'r llwybrau a datblygu gwell ymwybyddiaeth o anghenion pobl sydd â nam ar eu synhwyrau yn bwysig er mwyn mynd i'r afael â pheryglon gwirioneddol a pheryglon canfydde dig. Mae'n gyfrifoldeb ar bawb sy'n defnyddio llwybrau beicio a cherdded i ymddwyn yn gyfrifol ac i ddangos ystyriaeth tuag at eraill.

Cyfeiriadau

- 1 Papur Gwyn: Ymgynghoriad ar Fesur Teithio Byw (Cymru), Llywodraeth Cymru. Mai 2012
- 2 Y Chwyldro Beicio Gwirioneddol, 2012. Sustrans
- 3 Y Chwyldro Beicio Gwirioneddol, 2012. Sustrans
- 4 The Merits of Segregated and Non-Segregated Traffic-Free Paths, Awst 2011, Phil Jones Associates Ltd
- 5 Ein Dyfodol Iach, Adroddiad Blynyddol Prif Swyddog Meddygol Cymru, 2011. Llywodraeth Cymru
- 6 Dechrau Egniol, Dyfodol Egniol: Adroddiad ar weithgarwch corfforol a'r manteision iechyd gan Brif Swyddogion Meddygol pedair gwlad Prydain, Yr Adran Iechyd, Gorffennaf 2011
- 7 Enghreifftiau yn cynnwys Pedal Power yn Wrecsam, Bikeability yn Abertawe, Bike Mobility yn Hwlfordd a Pedal Power yng Nghaerdydd. Mae grwpiau cerdded lleol ar gyfer pobl anabl y hŷn hefyd yn defnyddio'r llwybrau, yn cynnwys Cwb Cerdded grŵp cerdded ar gyfer pobl sydd â man ar y golwg o dan arweiniad Parc Cenedlaethol Eryri
- 8 Cymdeithas Cŵn Tywys y Deillion a Chyd-bwyllgor ar gyfer Pobl Ddall a Rhannol Ddall
- 9 The Merits of Segregated and Non-Segregated Traffic-Free Paths, Awst 2011, Phil Jones Associates Ltd

Anita a'r teulu

Mae Anita wedi ei chofrestru'n ddall ac mae ei merch Daisy, sy'n 6 oed, yn rhannol ddall. Mae Cellan, ei mab sy'n 14 oed, yn defnyddio cadair olwyn. Maent yn byw ym Mhen-y-bont ar Ogwr ac mae'r llwybrau cerdded a beicio lleol yn fannau lle gallant hwy i gyd, ynghyd â phartner Anita, Gareth, ymlacio a mwynhau'r awyr iach gyda'i gilydd.

Gall mynd o gwmpas bob dydd fod yn her i Anita a'i theulu. Pan fydd yn cerdded ar hyd y ffordd fawr gyda'i theulu bydd bob amser yn wylidwrus a gall croesi priffyrdd fod yn beryglus iawn. Weithiau caiff Cellan ei orfodi oddi ar y palmentydd i'r ffordd fawr oherwydd eu bod yn rhy gul ar gyfer ei gadair olwyn, bod eu harwyneb mor wael, nad oes iddynt gyrbau isel neu fod ceir wedi parcio arnynt.

Mae'r llwybrau a rennir yn galluogi iddynt i gyd fynd allan a gwneud gweithgaredd gyda'i gilydd fel teulu, a hynny'n ddiogel. Yn ogystal â rhoi teimlad o annibyniaeth iddi, maent yn caniatáu iddi fwynhau glan y môr a chefn gwlad sy'n rhoi pleser mawr iddi. Y llwybrau di-draffig yw'r unig ffordd i Cellan fynd allan i gefn gwlad heb fod mewn cadair olwyn addas ar gyfer amodau oddi ar y ffordd, rhywbeth na allant ei fforddio.

“Nid yw'n hawdd i bawb fynd allan a gwneud gweithgaredd os oes gennych nam ar eich golwg a chadair olwyn. Byddem wedi ein cyfyngu i'r hyn y gallem ei wneud fel arall. Mae'n braf iawn cael gwneud y pethau hyn gyda'n gilydd.”
Anita Davies

Mae gwelliannau diweddar i'r llwybr fel rhan o brosiect Rhwydwaith Beicio'r Cymoedd Sustrans wedi ei gwneud yn llawer mwy diogel a haws i Anita a'i theulu ac felly maent yn awr yn fwy tebygol o'i ddefnyddio. Yn ogystal â'r teithiau byr i dŷ ei rhieni ac i'r siopau, gallant nawr ddefnyddio'r llwybr ar gyfer troeon hirach i fyny Cwm Garw ac allan i Abercynffig.

Mae Cellan wedi datblygu llawer o gryfder drwy ddefnyddio'r llwybrau. Mae'n chwarae tenis bwrdd dros Gymru a'i uchelgais yw cael ei ddewis yn y tîm Paralympaidd ar gyfer 2016. Er mwyn gwneud hyn mae angen iddo gryfhau rhan uchaf ei gorff ac mae'r llwybr rhannu defnydd ym Mhorthcawl yn ddelfrydol ar gyfer ei ymarfer. Nid yw'r palmentydd yn ddigon da ac mae'r ffyrdd yn rhy beryglus, felly y llwybrau beicio yw'r unig arwynebedd hygyrch ar gyfer ei ymarfer.

Mae Anita yn ymwybodol iawn o'r gwrthdaro posibl rhwng gwahanol ddefnyddwyr y llwybrau ac mae'n credu y dylai rhagor gael ei wneud i annog ymddygiad cyfrifol ac ystyrlon gan yr holl ddefnyddwyr, ond ni fyddai am golli manteision llwybrau rhannu defnydd.

“Mae'n ymwneud â beicwyr yn cymryd cyfrifoldeb. Dylent ystyried y gallai fod gennych amhariadau. Yr un yw'r sefyllfa gyda cheir ar y ffyrdd.”



Dennis Edwards

Mae Dennis yn 83 oed ac yn byw yn Nhrecelyn, Gwent. Mae wedi bod yn feiciwr brwd ers nifer o flynyddoedd a bydd yn ceisio mynd allan gyda'i ffrindiau, sydd erbyn hyn yn eu 60au a'u 70au, cwpl o weithiau'r wythnos. Maent yn defnyddio beiciau ffyrdd a byddant yn mynd ar deithiau rhwng 30 a 60 milltir o hyd. Mae'n teimlo bod y nifer cynyddol o lwybrau cerdded a beicio a rennir yn ei ardal yn fuddiol dros ben a bydd ef a'i ffrindiau'n eu defnyddio drwy'r amser.

Un o brif fanteision defnyddio'r llwybrau i Dennis yw diogelwch. Fel llawer o ddefnyddwyr agored

i niwed mae arno ofn yr amodau presennol ar y ffyrdd, ac mae'n teimlo nad yw rhai gyrrwyr yn rhoi llawer o ystyriaeth i feicwyr. Cafodd ddamwain ar y ffordd yn gynharach eleni a bu'n rhaid iddo gael triniaeth yn yr ysbyty. Mae'n credu bod llwybrau di-draffig yn llawer mwy diogel. Mae darpariaeth llwybrau di-draffig yn bwysig iawn iddo ac mae wedi gwneud gwahaniaeth enfawr i'w feicio.

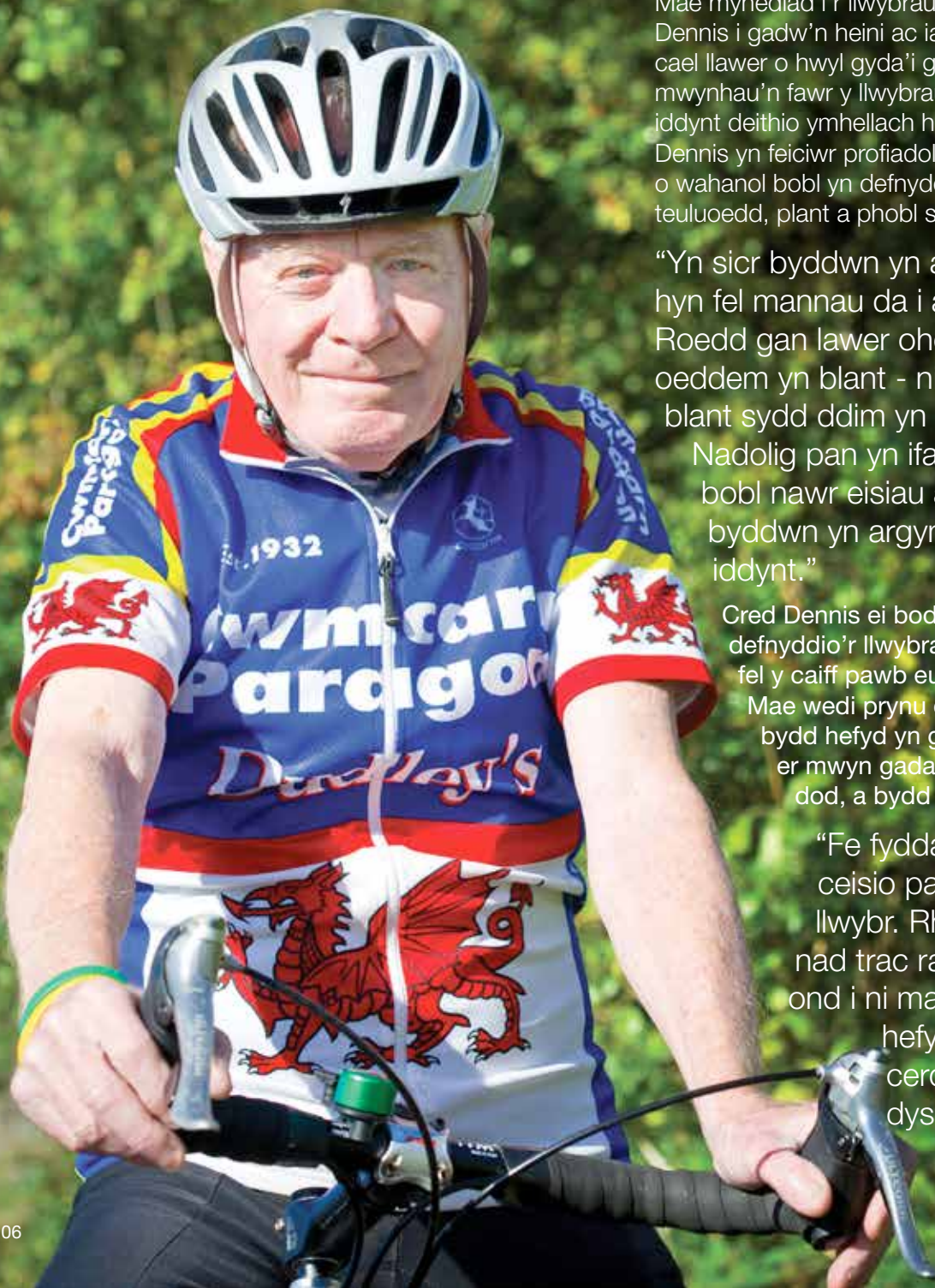
“Rydych yn peryglu eich bywyd ar y ffyrdd. Rydym yn ceisio cadw oddi arnynt gymaint â phosibl.”

Mae mynediad i'r llwybrau cerdded a beicio yn helpu Dennis i gadw'n heini ac iach a bydd ef a'i ffrindiau yn cael llawer o hwyl gyda'i gilydd ar eu beiciau. Mae'n mwynhau'n fawr y llwybrau hirach sy'n caniatáu iddynt deithio ymhellach heb adael y llwybr. Er bod Dennis yn feiciwr profiadol, mae'n hapus i weld llawer o wahanol bobl yn defnyddio'r llwybrau, yn cynnwys teuluoedd, plant a phobl sy'n ail-ddechrau beicio.

“Yn sicr byddwn yn argymell y llwybrau hyn fel manau da i ail-ddechrau beicio. Roedd gan lawer ohonom feic pan oeddem yn blant - nid oes llawer o blant sydd ddim yn cael beic fel anrheg Nadolig pan yn ifanc. Mae llawer o bobl nawr eisiau ail-gychwyn beicio a byddwn yn argymell y llwybrau hyn iddynt.”

Cred Dennis ei bod yn bwysig fod pobl sy'n defnyddio'r llwybrau yn parchu ei gilydd fel y caiff pawb eu hannog i'w defnyddio. Mae wedi prynu cloch ar gyfer ei feic a bydd hefyd yn gweiddi neu'n chwibanu er mwyn gadael i bobl wybod ei fod yn dod, a bydd hefyd yn arafu.

“Fe fyddaf bob amser yn ceisio parchu pobl eraill ar y llwybr. Rhaid i chi sylweddoli nad trac rasio yw e; nid dim ond i ni mae'r llwybr. Mae hefyd ar gyfer pobl eraill, cerddwyr a phlant sy'n dysgu reidio.”



Buddug Jones

Mae Buddug yn byw yn Rhosbodrual ar gyrion Caernarfon ac mae wedi ei chofrestru'n ddall o ganlyniad i gyflwr sydd wedi achosi i'w golwg ddirywio'n raddol dros yr 20 mlynedd ddiwethaf. Caiff lawer o bleser yn cerdded gyda'i chi tywys, Freya, ar hyd llwybrau rhannu defnydd di-draffig yn ei hardal leol. Bydd yn gwneud defnydd arbennig o'r Lôn Las o Gaernarfon i'r Felinheli sy'n llwybr rhannu defnydd ar lan Afon Menai ac sy'n agos i'w chartref.

“Y peth gorau yw'r annibyniaeth o fynd allan am dro ar eich pen eich hun ymhell o'r traffig. Mae'n golygu y byddaf yn mynd allan i'r awyr iach bob dydd ac mae bod ymhell o sŵn y traffig yn hyfryd. Mae'n rhoi lle tawel a heddychlon i'r ci gerdded hefyd - rhaid i'r ddau ohonom ganolbwyntio pan fydd traffig a phobl o gwmpas.”

“Mae'n wastad yr holl ffordd i Blas Menai ac yn ôl a byddaf yn cwrdd â phobl eraill sy'n cerdded eu cŵn, felly mae'n gymdeithasol hefyd.” Mae'r wyneb tarmac sydd i'r llwybr a'r ffaith nad oes rhwystrau i faglu drostynt hefyd yn helpu i wneud yn siŵr y gall ymlacio a mwynhau cerdded yno.

Mae Buddug yn aelod o Glwb Cerdded Eryri, grŵp cerdded ar gyfer pobl sydd â nam ar y golwg o dan arweiniad Parc Cenedlaethol Eryri. Byddant yn aml yn defnyddio llwybrau cerdded a beicio di-draffig, yn arbennig yn y gaeaf pan fydd y ddaear

yn wlyb. Mae'r clwb wedi galluogi iddi ddarganfod llwybrau newydd ar draws gogledd orllewin Cymru a bydd hyd yn oed yn trefnu ei gwyliau fel na fydd yn colli dim o'r teithiau cerdded. Bydd Buddug a'i wyrion, 7 a 12 oed, nawr yn mwynhau teithiau dydd gyda'i gilydd yn ystod gwyliau'r haf, gan fynd ar y bws i'r gwahanol llwybrau y mae Buddug wedi eu darganfod a defnyddio Llwybr Mawddach lleol fel man diogel i'r plant ddysgu sut i reidio beic ac i Buddug gael tro ar reidio tandem a mwynhau beicio unwaith eto, rhywbeth na allai fod wedi ei wneud ar y ffordd.

Mae yna rai llwybrau a rennir y bydd Buddug dim ond yn eu cerdded gyda pherson sy'n gallu gweld gan eu bod mor brysur a chul. Mae hefyd wedi cael ambell i fraw pan fo beiciau wedi gwibio heibio iddi'n sydyn heb sylwi. Mae hi'n dal i fwynhau defnyddio'r llwybrau a rennir hyn ac am weld mwy o llwybrau a rhagor o bobl yn eu defnyddio.

“Credaf fod angen i bobl sy'n defnyddio'r llwybrau fod yn fwy ymwybodol o'r defnyddwyr eraill a rhaid i ni fod yn fwy goddefgar tuag at ein gilydd, ond mae hynny'n wir am fywyd yn gyffredinol. Er bod peryglon, mae peryglon ym mhobman, yn arbennig ar y ffordd. Mae croesi'r ffordd yn llawer mwy peryglus. Gallai croesi'r ffordd eich lladd chi.”



Mae cadw'n heini ac iach yn bwysig iawn i bobl gydag anableddau ac mae llwybrau rhannu defnydd yn chwarae rhan hollbwysig yn hyn gan fod y cyfleoedd sydd ganddynt i wneud ymarfer corff mor brin. Nid llwybrau ar wahân yw'r ateb - mae pobl wedi eu hynysu ddigon, ac fel y dangoswyd yma mae elfen gymdeithasol pan eir allan, ac ni fyddai gwahanu yn annog hynny. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod yr holl ddefnyddwyr yn cael eu haddysgu i barchu ei gilydd.”

Sybil Williams, Cyfarwyddwr Pedal Power, elusen sy'n gwneud beicio yn hygyrch i bawb



Naomi Manston

Mae Naomi yn 37 oed ac yn byw yn Sir y Fflint gyda'i gŵr a'i merch. Mae'n dioddef o Sglerosis Ymledol (MS) ac wedi defnyddio cadair olwyn am y 5 mlynedd diwethaf.

Dywedwyd wrthi yn y ganolfan MS er ei bod yn wan yn ei choesau ei bod yn gryf yn ei breichiau, ond hyd nes y soniodd ffrind am Pedal Power yn Wrecsam nid oedd wedi sylweddoli y gallai ddefnyddio beic pedlo â llaw i fynd allan a beicio ar lwybr rhannu defnydd lleol. Defnyddiodd Naomi Pedal Power am y tro cyntaf bedwar mis yn ôl ac mae'n mwynhau gymaint fel ei bod yn dod yn ôl bob wythnos.

“Nid oes dim gwell na mynd o gwmpas a gallu defnyddio beic yn yr awyr agored, yn yr un gofod ag y mae pobl yn cerdded ac yn beicio. Mae'n gwneud i mi deimlo'n normal, fel person arferol, fel unrhyw un arall. Mae elfen gymdeithasol i'r profiad hefyd. Nid oes dim tebyg. Hyd yn oed yn y glaw, byddaf y gwisgo fy nillad glaw ac i ffwrdd a fi!”

Mae hefyd wedi gweld pob math o fanteision o allu beicio llwybr Dyfroedd Alyn yn rheolaidd. Mae'r ymarfer corff yn rhoi mwy o egni iddi am ddyddiau canlynol a'r cryfder iddi wthio'i hun. Mae hefyd wedi ei helpu i gadw ystod pwysau normal, sydd nid dim ond yn dda i'w hiechyd ond sy'n ei gwneud hi'n haws iddi wthio'i hun o gwmpas. O ganlyniad mae ganddi lawer mwy hunanhyder, mae'n llai dibynol ar ei gŵr a'i gofalwyr a gall symud o gwmpas yn well. Er bod beic gyda chymorth yn y ganolfan MS, mae Naomi wrth ei bodd allan yn yr awyr iach ac yn sgwrsio gyda rhai sy'n cerdded eu cŵn a phobl eraill sy'n defnyddio'r llwybr.

Y peth gorau ynglŷn â beicio i Naomi yw gallu cymryd rhan mewn gweithgaredd gyda'i theulu. Mae ei merch yn dysgu reidio beic a gan fod y llwybr oddi ar y ffordd ac yn wastad mae wedi bod yn lle delfrydol iddi ei archwilio'n ddiogel. I ddechrau byddai ei gŵr yn cerdded ar hyd y llwybr wrth eu hochrau ond erbyn hyn mae wedi prynu beic ei hun fel y gallant nawr dreulio dyddiau allan gyda'i gilydd.”

“Gallaf deimlo'n fwy o ran o'r teulu, mae wedi agor pethau i mi, mae wedi agor fy mywyd. Cyn hyn roeddwn i'n meddwl na allwn wneud dim, cymryd rhan mewn dim, ond nawr rwy'n gwybod y gallaf feicio.”

Mae cael llwybr gwastad gydag arwyneb da oddi ar y ffordd yn hanfodol i alluogi Naomi i ddefnyddio'r beic ac ni fyddai'n ei reidio ar y ffordd. Dyfroedd Alyn yw'r prif lwybr y bydd yn ei ddefnyddio, ond mae'n awyddus i roi cynnig ar lwybrau eraill ac archwilio ardaloedd gwahanol. Mae ganddi eisoes fwiad i ddefnyddio llwybr lleol arall gyda'i theulu pan fydd Pedal Power yn dechrau rhentu beiciau yno ar foreau Sadwrn, a'i huchelgais yw cryfhau digon i allu mynd ar y llwybr bryniog sy'n agos i'w thŷ.

Mae Naomi'n cytuno bod yn rhaid i bobl ddefnyddio'r llwybr yn gyfrifol ond rhan o'r hyn y mae'n ei fwynhau yw gweld gwahanol bethau'n digwydd a'r gwahanol weithgareddau y mae pobl yn eu gwneud ar y llwybrau.

“Mae'n eich gwneud chi'n rhan o fywyd yn gyffredinol. Mae llawer o'r lleoedd y byddwch yn mynd iddynt wedi eu cyfyngu. Nid yw hynny'n broblem yma. Mae hynny'n braf.”

