



Teithio Llesol
Caerdydd

#healthytravelcardiff
#teithiollesolcaerdydd

Cefnogi teithio llesol yng Nghaerdydd: pecyn cymorth cyfathrebu ar gyfer sefydliadau'r sector cyhoeddus

2019 rhifyn 1

keepingcardiffmoving.co.uk/cy/project/teithio-llesol-caerdydd

Cynnwys

1. Cefndir, diben a themâu cyfathrebu allweddol	3
2. Llwybrau a dulliau ymgysylltu a awgrymir	5
3. Digwyddiadau allweddol i'w hyrwyddo ar draws y bartneriaeth	7
4. Negeseuon allweddol	9
5. Y Cyfryngau Cymdeithasol	15
6. Brandio a 'llais'	17
Diolchiadau	18

Version control

Version	2019 edition 1 cy
Date of release	16 April 2019-1
Author	Dr Tom Porter / tom.porter@wales.nhs.uk
Comments	Final If you have any resources or suggested amendments for this toolkit please contact Tom Porter for inclusion in the next update. Thanks.
Language	If you would like an English language version of this toolkit please email tom.porter@wales.nhs.uk

1. Cefndir, diben a themâu cyfathrebu allweddol

Cefndir

Oherwydd materion iechyd, amgylcheddol a thagfeydd traffig, mae Bwrdd Gwasanaethau Cyhoeddus (BGC) Caerdydd wedi gwneud ymrwymïadau lefel uchel fel rhan o'i [Gynllun Lles](#) statudol i leihau llygredd aer a lleihau cyfran y teithiau a wneir mewn car yn y Ddinas.

Mae'r BGC wedi cymeradwyo'r canfyddiadau yn yr adroddiad [Symud Ymlaen: teithio iach i bawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg](#) a gyhoeddwyd yn 2017, a oedd yn galw am newid brys i'r ffordd yr ydym yn symud o amgylch y ddinas, er mwyn cyflawni'r heriau. Cyhoeddodd Cyngor Caerdydd [bapur gwyrdd trafndiaeth ac aer iach](#) yn 2018 a oedd yn cyflwyno amrediad eang o gynigion ar gyfer sicrhau bod trafndiaeth yn y ddinas yn addas ar gyfer y dyfodol.

Er mwyn trawsnewid yr ymrwymïadau hyn yn weithredoedd, mae sefydliadau yn y BGC, ynghyd â chyrff eraill y sector cyhoeddus yng Nghaerdydd wedi cydweithio i ddatblygu [Siarter Teithio Iach](#), sy'n cyflwyno cyfres o gamau gweithredu er mwyn cynyddu nifer yr aelodau o staff sy'n cerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus, ac annog pobl i newid i gerbydau trydan pan na ellir osgoi defnyddio ceir preifat. Mae yna dargedau hefyd ar draws y ddinas sy'n gysylltiedig â dulliau teithio staff.

Bydd y sefydliadau canlynol yn llofnodwyr pan fydd y Siarter yn cael ei lansio'n gyhoeddus ym mis Ebrill 2019:

- Heddlu De Cymru, Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru, BIP Caerdydd a'r Fro, Cyngor Caerdydd, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Mawrhydi, Cyfoeth Naturiol Cymru, Llywodraeth Cymru, Cynulliad Cenedlaethol Cymru, Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru, Cyllid a Thollau Ei Mawrhydi, Amgueddfa Genedlaethol Cymru, Ymddiriedaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru, Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol

Rhwng y sefydliadau hyn rydym yn cyflogi 33,000 o aelod o staff, ac rydym yn gobeithio ychwanegu llofnodwyr eraill maes o law.

Mae'r Siarter yn ei gwneud yn ofynnol i sefydliadau ddefnyddio negeseuon cyfathrebu cyson gyda staff a'r cyhoedd er mwyn hybu a chefnogi dulliau teithio llesol, ac i sefydliadau ddangos arweinyddiaeth gyhoeddus yn y maes hwn. Cynhaliwyd gweithdy cyfathrebu gydag arweinwyr oedd wedi cael gwahoddiad ym mis Gorffennaf 2018, er mwyn cytuno ar brif themâu'r negeseuon ar gyfer y cyhoedd a staff a digwyddiadau allweddol i'w hamlygu ar draws y bartneriaeth. Mae'r gweithdy hwnnw wedi helpu i greu'r pecyn offer hwn.

Cynulleidfa

Arweinwyr cyfathrebu a chynrychiolwyr o sefydliadau llofnodwyr ac unrhyw un arall â diddordeb yn y maes hwn.

Diben

- Galluogi dull gweithredu cyson o ran cyfathrebu ar y maes hwn i gael ei ddefnyddio gan bob un o'n sefydliadau trwy ddefnyddio negeseuon sy'n seiliedig ar dystiolaeth
- Lleihau dyblygu ymdrech ac osgoi unrhyw negeseuon sy'n gwrthdaro neu sy'n anghywir
- Ymgysylltu â'r cyhoedd a staff ynghylch materion sy'n gysylltiedig â dulliau teithio, buddiannau teithio llesol, yr effeithiau ar yr unigolyn, eu teulu a'r amgylchedd ehangach
- Codi ymwybyddiaeth o'r hyn y mae'r Ddinas a'i phartneriaid yn y sector cyhoeddus yn ei wneud i fynd i'r afael â'r materion hyn, a'r hyn y gall yr unigolyn a'u teuluoedd ei wneud
- Cynyddu'r defnydd o ddulliau teithio iachach

Themâu cyfathrebu allweddol

Mae yna bump thema gyfathrebu allweddol. Mae'r negeseuon allweddol a'r adnoddau ar gyfer pob un yn adran 4:

- Materion ansawdd aer yng Nghaerdydd
- Y buddiannau iechyd i unigolion sy'n gysylltiedig â cherdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus
- Y buddiannau eraill sy'n gysylltiedig â cherdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus
- Mae ein sefydliadau wedi ymrwymo i gydweithio i gefnogi teithio llesol ymhlith ein staff ac ymwelwyr
- Y gwelliannau sy'n cael eu gwneud i seilwaith a rhwydweithiau trafndiaeth yng Nghaerdydd i gefnogi teithio iachach

2. Llwybrau a dulliau ymgysylltu a awgrymir

Dyma rai syniadau a gallech eu defnyddio i hybu'r negeseuon yn adran 4, isod. Wrth gwrs, nid yw'r rhestr hon yn un gynhwysfawr – defnyddiwch eich dychymyg, a dylech ystyried a fyddai'n bosibl defnyddio dull ar y cyd gydag un neu fwy o sefydliadau partner yr un pryd, er mwyn cynyddu'r gynulleidfa. Dylai unrhyw gyfryngau sy'n wynebu'r cyhoedd fod ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

Cyfryngau cymdeithasol Dylech annog staff ac ymwelwyr i rannu lluniau a fideos o'u hunain yn teithio'n iach (gan ddefnyddio'r hashnod #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff). Mae adrodd storïau hefyd yn ffordd wych o ymgysylltu â phobl eraill, felly gallech ofyn i bobl ddisgrifio pam eu bod yn cerdded, beicio neu'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus. Defnyddiwch broffiliau cyfryngau cymdeithasol cyhoeddus, yn ogystal ag unrhyw broffiliau sy'n benodol ar gyfer staff, e.e. grwpiau Facebook staff. Cysylltwch â digwyddiadau cenedlaethol/lleol (gweler adran 3, isod) er enghraifft awgrymu sianeli cyfryngau cymdeithasol swyddogol i bobl eu dilyn os oes ganddynt ddi-ddordeb yn y wybodaeth ddiweddaraf.

Y We Erthyglau'r rhyngwyd a'r fewnwyd

E-bost E-bost staff, e.e. cylchlythyr iechyd a llesiant i'r staff; cylchlythyrau mewnol gyda gwybodaeth syml, ffeithluniau ac awgrymiadau. Dylech ymgorffori negeseuon yn rheolaidd mewn negeseuon e-bost i ddefnyddwyr gwasanaeth, ymwelwyr ac mewn gohebiaeth e-bost reolaidd arall (e.e. troedynnau negeseuon e-bost – defnyddio logo'r Sefydliad Teithio Llesol yn adran 6, ac ystyried gwybodaeth berthnasol arall, er enghraifft 'mae ein swyddfa yn agos at safle Nextbike').

Seremonïau gwobrwyo Creu categori penodol i gydnabod a gwobrwyo staff sy'n teithio mewn ffordd gynaliadwy, yn arbennig y rhai sydd wedi newid eu dull o deithio yn ddiweddar, er mwyn annog eraill.

Gwybodaeth reolaidd i staff ac ymwelwyr sy'n mynychu apwyntiadau neu gyfarfodydd Cyngor ar eich gwefan, llythyrau neu atodiadau safonol i negeseuon e-bost a anfonir at bobl sy'n ymweld â'ch safleoedd ar ddulliau trafndiaeth. Disgrifiwch neu dangoswch ar fap sut i gyrraedd y safle trwy gerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus (trên a bws) yn gyntaf, gan roi gwybodaeth ar barcio ceir ar y diwedd, os bydd angen.

Arwyddion Dylech ystyried atgyfnerthu'r negeseuon teithio llesol a chynaliadwy mewn 'mannau poenus' ar eich safleoedd, e.e. pan fydd ciwiau traffig yn aml ar gyfer maes parcio (a wyddoch chi fod bysiau yn ymweld â'r safle hwn bob 5 munud?) neu wrth safle bws ('Hei chi! Da iawn chi am wneud Caerdydd yn lanach i bawb trwy ddal y bws'). Dylech ystyried hefyd a ydych yn rhoi sylw cyfartal i arwyddion ar y safle sy'n dangos y ffordd at safleoedd bysiau, gorsafoedd trenau a safleoedd Nextbike)

Sefydlu staff a hysbysebion swyddi e.e. 'Rydym yn falch ein bod wedi ymrwymo i Siarter Teithio Llesol Caerdydd, ac yn cefnogi ac yn annog pob aelod o staff i gyrraedd ein safleoedd trwy gerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus'. Yn ystod y cyfnod sefydlu, rhwch wybodaeth i'ch staff newydd ynghylch sut i gyrraedd eu gwaith newydd trwy ddulliau cynaliadwy.

Ffurflenni hawlio costau teithio staff Dylech ystyried negeseuon cyn neu yn ystod y broses a ddefnyddir gan bobl i hawlio costau teithio sy'n atgyfnerthu buddiannau teithio llesol a thrafnidiaeth gyhoeddus, e.e. 'a wyddoch chi y bydd defnyddio'r trên yn hytrach na char ar gyfer un daith yn arbed x g o CO₂'?

Digwyddiadau hyrwyddo i staff Gallech gynnal digwyddiadau lleol i gysylltu â digwyddiadau cenedlaethol/lleol (gweler adran 2, uchod) e.e. cystadlaethau mewnol rhwng timau neu gerdded neu feicio'r pellter pellaf mewn wythnos, brechwast am ddim i bobl sy'n teithio ar dtrafnidiaeth gyhoeddus, yn cerdded neu'n beicio.

Radio a'r wasg Ymgorffori negeseuon mewn cyfweiliadau ar radio lleol a chenedlaethol, mewn datganiadau i'r wasg ac mewn unrhyw hysbysebion â thâl.

Posterï Datblygu posterï templed syml y gellir eu gosod ym mhrif fynedfeydd staff i'ch safleoedd yn dangos bod eich sefydliad wedi cofrestru â'r Siarter a gadael lle i ysgrifennu'r ffyrdd gorau i gyrraedd yr adeilad trwy gerdded, beicio ac ar drafnidiaeth gyhoeddus.

Apiau ffonau clyfar Apiau staff, apiau cyhoeddus, e.e. gwybodaeth ynghylch sut i gyrraedd safleoedd, a chefnogi defnyddwyr gwasanaeth a lles staff.

3. Digwyddiadau allweddol i'w hyrwyddo ar draws y bartneriaeth

Mae pob sefydliad wedi gwneud ymrwymiad i godi ymwybyddiaeth o'r digwyddiadau craidd canlynol, a'u cefnogi gyda gweithredoedd lleol a negeseuon i'r staff a'r cyhoedd.

Camau i'w cymryd

- **O un mis ymlaen llaw:** codi ymwybyddiaeth o'r digwyddiadau trwy sianeli staff mewnol (e.e. mewnwyd, e-bost, cylchlythyrau, grwpiau Facebook, digwyddiadau staff) ac yn allanol (e.e. Twitter, Facebook, datganiad i'r wasg). Mae croeso i chi ddefnyddio cymysgedd o negeseuon o adnoddau swyddogol pan fyddant yn bodoli, a negeseuon lleol (gweler yr adran nesaf).
- **Ar ddiwrnod y digwyddiad:** rhannwch enghreifftiau o'r gweithgareddau yr ydych chi a'ch staff yn ymwneud â hwy, gan ddefnyddio'r hashnodau isod, ac annog y staff i gymryd rhan. Dylech hefyd aildrydar enghreifftiau gan bartneriaid eraill y sector cyhoeddus yng Nghaerdydd, er mwyn defnyddio grym ein cyrhaeddiad ar y cyd trwy'r cyfryngau cymdeithasol.

Rhoddir awgrymiadau o negeseuon i'w defnyddio yn adran 4, isod.

Mae taenlen gyda manylion cysylltu cyfredol cynrychiolwyr cyfathrebu ac arweinwyr teithio llesol ar gyfer pob sefydliad ar gael ar gais.

Mai 2019: Diwrnod Di-gar Caerdydd

- Diwrnod Di-gar Caerdydd
 - Dydd Sul 12 Mai 2019
 - Gwefan: www.letsride.co.uk/events/cardiff
 - Twitter: [@cardiffcouncil](https://twitter.com/cardiffcouncil) [#CarFreeDiff](https://twitter.com/CarFreeDiff) [@letsrideuk](https://twitter.com/letsrideuk) [@welshcycling](https://twitter.com/welshcycling)
 - Disgrifiad: Yn 2018, ar Ddiwrnod Di-gar Caerdydd cafodd ardal fawr o ganol y ddinas ei chau i geir ar ddydd Sul ar ddiwedd y gwanwyn, gyda thua 5,000 o bobl yn mynychu ar feic a 5,000 ar droed neu ar drafnidiaeth gyhoeddus. Roedd nifer o ddiwyddiadau a stondinau i'r teulu wedi'u lleoli yn yr ardal gaeedig, yn ogystal â llwybr beicio mawr o amgylch llwybr wedi'i ddiffinio ymlaen llaw. Cynyddodd nifer yr ymwelwyr yng nghanol y ddinas o gymharu â dydd Sadwrn arferol, a chafwyd gostyngiad o ddwy ran o dair o'r lefelau llygredd ar Heol y Porth (Westgate Street). Trefnir y digwyddiad hwn gan Gyngor Caerdydd (arweinydd: Jo Hazell, Jo.Hazell@cardiff.gov.uk) mewn cydweithrediad â phartneriaid.

Mehefin 2019: Wythnos Feicio a Diwrnod Cenedlaethol Aer Glân

- Wythnos Feicio
 - Dydd Sadwrn 8-Dydd Sul 16 Mehefin 2019
 - Gwefan: bikeweek.org.uk
 - Twitter: [@wearecyclinguk](https://twitter.com/wearecyclinguk) [#bikeweek](https://twitter.com/bikeweek)
 - Disgrifiad: Mae'r Wythnos Feicio, sy'n cael ei threfnu gan Cycling UK, yn gyfle blynyddol i hybu beicio a dangos sut y gall beicio fod yn rhan hawdd o fywyd bob dydd trwy annog 'beicio bob dydd i bawb'. Cynhaliwyd yr Wythnos Feicio gyntaf ym 1923 ac mae bob amser yn gyfle gwych i bwysleisio buddiannau cymdeithasol, iechyd ac amgylcheddol beicio, gyda'r nod craidd o annog pobl ar draws y DU gyfan i roi cynnig ar feicio.
- Diwrnod Cenedlaethol Aer Glân
 - Dydd Iau 20 Mehefin 2019
 - Gwefan: www.cleanairday.org.uk
 - Twitter: [@cleanairdayuk](https://twitter.com/cleanairdayuk) [#CleanAirDay](https://twitter.com/CleanAirDay)

- Disgrifiad: Mae llygredd aer yn broblem wirioneddol ac mae'n niweidio iechyd miliynau o bobl. Ond mae yna lawer o bethau syml y gallwn eu gwneud i wella ansawdd aer a gofalu am ein hiechyd ni a phobl eraill. Mae'r Diwrnod Aer Glân yn gyfle i ganfod mwy am lygredd aer, rhannu gwybodaeth gyda ffrindiau a chydweithwyr a helpu i wneud yr aer yn lanach ac yn iachach i bawb. Cynhaliwyd mwy na 550 o ddiwyddiadau ar draws y DU yn 2018, gan greu tua 1,750 o ddarllediadau ac eitemau yn y wasg. Ar y diwrnod, bu #cleanairday yn trendio ar Twitter am wyth awr. Mae arolygon barn cyn ac ar ôl y diwrnod yn dangos bod dealltwriaeth pobl o faterion llygredd aer allweddol wedi cynyddu yn ystod cyfnod yr ymgyrch. Ac mae mwy o bobl wedi dechrau gwneud pethau i leihau llygredd aer.

Awst 2019: Diwrnod Beicio i'r Gwaith

- Diwrnod Beicio i'r Gwaith
 - Dydd Iau 15 Awst 2019
 - Gwefan: www.cycletoworkday.org
 - Twitter: [@cycletoworkday](https://twitter.com/cycletoworkday) [#cycletoworkday](https://twitter.com/cycletoworkday)
 - Disgrifiad: Diwrnod Beicio i'r Gwaith yw'r digwyddiad cymudo ar feic mwyaf yn y DU. Bob blwyddyn er 2012, rydym wedi gweld miloedd o feicwyr brwdfrydig yn beicio i ddathlu beicio bob dydd. Y cyfan sydd ei angen arnoch i gymryd rhan yw beic – hen neu newydd – a'r dyhead i feicio. Gallwch feicio ar eich pen eich hun neu fod y newid sydd ei angen ar eich gweithlu a threfnu digwyddiad i chi a'ch cydweithwyr. Beth bynnag a wnewch, waeth pa mor bell yr ewch – mwynhewch!

4. Negeseuon allweddol

Thema 1. Y buddiannau iechyd i unigolion sy'n gysylltiedig â cherdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus

Ffeithiau a ffigurau

- Mae lefelau bod dros bwysau, gordewdra a diabetes math 2 wedi cynyddu yn y blynyddoedd diwethaf ac mae hyn yn cronni problemau iechyd hirdymor. Trwy gefnogi pobl i gerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus, gallwn helpu i fynd i'r afael â hyn
- Mae dros hanner yr oedolion yng Nghaerdydd a'r Fro dros bwysau neu'n ordew
- Mae llai nag 1 o bob 10 merch yn ei harddegau yng Nghymru yn cyflawni'r lefelau a argymhellir o weithgaredd corfforol
- Mae ffordd o fyw eisteddog yn gysylltiedig â chynnydd o 91% mewn diabetes math 2
- Achos mwyaf cyffredin marwolaeth ymhlith plant 5-14 oed yw cael eu taro gan gar
- Mae tua chwarter yr oedolion yn cael eu hystyried yn anweithgar (llai na 30 munud o weithgaredd corfforol yr wythnos)
- Mae beicio a cherdded rheolaidd bron yn haneru nifer y dyddiau salwch y flwyddyn
- Profwyd bod mynd y tu allan i amgylchedd naturiol yn lleihau lefelau straen ac yn gwella llesiant
- Bydd rhai meddygfeydd yng Nghaerdydd yn gallu cynnig aelodaeth am ddim i Nextbike (llogi beiciau) i gleifion â rhai clefydau penodol, er mwyn cynorthwyo oedolion i fod yn iach.

Awgrym o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Gall cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus gael effaith gadarnhaol nid yn unig ar eich iechyd corfforol, ond hefyd eich iechyd meddwl a'ch iechyd ariannol hefyd! #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Dangoswyd bod cerdded a beicio rheolaidd yn lleihau eich risg o ganser, clefydau cardiofasgwlaidd, diabetes math 2, cwmpadau ac yn gwella lles meddwl #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Mae cerdded at neu o'r bws neu drên yn ffordd wych o ychwanegu gweithgaredd corfforol i'ch patrwm dyddiol #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Mae bod yn egnïol y peth cyntaf wrth i chi gymudo yn eich paratoi ar gyfer y diwrnod #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Beth yw eich rhesymau chi dros gerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus i gyrraedd y gwaith? Rhwch eich hanes i ni #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Beth am gerdded, mynd ar sgwter neu feicio i'r ysgol gyda'ch plant ar eich ffordd i'r gwaith ac annog y teulu cyfan i fod yn egnïol gyda'ch gilydd #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Beth am gerdded neu fynd ar eich beic a mwynhau'r awyr agored #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff

Adnoddau a dolenni defnyddiol

- BIP Caerdydd a'r Fro (2017). [Symud Ymlaen: Teithio iach i bawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg](#)
- [Strydoedd Byw](#)
- [Sustrans Cymru](#)
- [Beicio Cymru](#)
- [Cycling UK](#)

Thema 2. Materion ansawdd aer yng Nghaerdydd

Ffeithiau a ffigurau

- Y prif lygrwyr aer sy'n peri pryder i iechyd pobl yw nitrogen deuocsid (NO₂) a deunydd gronynnol (PM). Mae carbon deuocsid (CO₂) yn un o'r prif nwyon tŷ gwydr sy'n cyfrannu at newid yn yr hinsawdd.
- Mae llygredd aer mewn rhannau o Gaerdydd yn uwch na therfynau cyfreithlon yr UE, sy'n cynyddu'r risg i iechyd. Mae Cyngor Caerdydd a sefydliadau partner yn ystyried sut y gellir lleihau lefelau llygredd yn y Ddinas.
- Mae traffig ffyrdd yn gyfrifol am tua 80% o'r NO₂ sy'n cael ei fesur wrth ymyl y ffordd.
- Mae effeithiau tymor byr llygredd aer ar iechyd yn cynnwys dwysáu cyflyrau presennol y galon a'r ysgyfaint, gan gynnwys asthma a bronchitis. Ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn profi effeithiau salwch tymor byr o ganlyniad i gael eu hamlygu i'r crynoadau llygredd aer a brofir yn nodweddiadol yng Nghaerdydd, ond gallai unigolion a grwpiau o'r boblogaeth sy'n agored i niwed gael eu heffeithio ar adegau, pan fydd lefelau llygredd aer yn uwch. Mae grwpiau o'r boblogaeth sy'n fwy agored i niwed yn cynnwys y rhai â chyflyrau'r ysgyfaint neu'r galon eisoes; a phlant a phobl hŷn.
- Mae effeithiau hirdymor llygredd aer ar iechyd yn cynnwys cyfraddau uwch o glefyd yr ysgyfaint a chlefydau cardiofasgwlaidd (gan gynnwys clefyd y galon a strôc) a chanser
- Amcangyfrifir bod llygredd aer sy'n cael ei achosi gan ronynnau mân (PM_{2.5}) yn achosi nifer sy'n gyfwerth â 140 o farwolaethau bob blwyddyn yng Nghaerdydd, ac amcangyfrifir bod disgwyliad oes cyfartalog yn y DU yn lleihau 7-8 mis yn gyffredinol o ganlyniad i lygredd aer
- Nid oes lefel ddiogel hysbys o gyswllt â llygredd aer deunydd gronynnol, nac ar gyfer cyswllt tymor byr ag NO₂. Mae effeithiau cyswllt yn cynyddu po fwyaf y bydd rhywun yn cael cyswllt.
- Gall unigolion iach addasu'n well i gyswllt â llygredd aer, felly maent yn llai agored i'r effeithiau.
- Mae plant bedair gwaith yn fwy tebygol o gael gweithrediad is yr ysgyfaint pan fyddant yn oedolyn os ydynt yn byw mewn ardaloedd llygredd uchel
- Amcangyfrifir bod problemau iechyd o ganlyniad i lygredd aer yn y DU yn costio mwy na £2bn y flwyddyn i gymdeithas, busnesau a'r GIG.
- Er nad yw cerbydau trydan yn gollwng NO₂ neu CO₂, maent yn parhau i gynhyrchu llygredd deunydd gronynnol.

Awgrym o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Trwy gerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus i'r ysgol neu'r gwaith, gallwch helpu i wella ansawdd aer yng Nghaerdydd #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Beth am gerdded neu feicio i helpu i gadw aer Caerdydd yn lân ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol @futuregencymru #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff

Adnoddau a dolenni defnyddiol

- Coleg Brenhinol y Meddygon (2016) [Every breath we take: the lifelong impact of air pollution](#)
- Cyngor Caerdydd (2018). [Changing how we move around a growing city](#)
- BIP Caerdydd a'r Fro (2017). [Symud Ymlaen: Teithio iach i bawb yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg](#)
- Mae Ansawdd Aer Cymru <https://airquality.gov.wales/cy> yn dangos darlenniadau aer mewn safleoedd ar draws Cymru
- Air Aware Sheffield (@airawaresheff) – ffeithluniau defnyddiol
- Awyr Iach Cymru <http://healthyair.cymru/>

Thema 3. Y buddiannau eraill sy'n gysylltiedig â cherdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus

Ffeithiau a ffigurau

- Mae gostwng cyflymder a maint traffig (er enghraifft gyda therfynau cyflymder 20mya) yn gwneud strydoedd yn fwy deniadol ar gyfer cerdded, beicio a chymdeithasu

- Mae pobl sy'n byw ar ffyrdd gyda llai o draffig ceir yn datgan lefelau uwch o gydlynu cymdeithasol a llai o ynysiu cymdeithasol
- Mae beiciau ar gael sy'n galluogi pobl o bob oed a gallu i feicio. Mae Pedal Power yng Nghaerdydd yn helpu pobl â galluoedd ac anghenion gwahanol i fynd allan i'r awyr iach
- Mae newid i gerdded, beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus yn lleihau allyriadau carbon deuocsid (CO₂), nwy tŷ gwydr sy'n cyfrannu at newid yn yr hinsawdd. Mae chwarter yr holl allyriadau nwyon tŷ gwydr domestig yn deillio o drafnidiaeth car
- Mae yna ddyletswydd gyfreithiol yng Nghymru i leihau allyriadau carbon o 80% erbyn 2050
- Mae dadleoli cymunedau yn y DU o ganlyniad i lifogydd, sy'n gysylltiedig â newid yn yr hinsawdd, yn achosi problemau iechyd meddwl sylweddol a hirdymor. Bydd digwyddiadau o'r fath yn cynyddu gyda newid yn yr hinsawdd.
- Bydd cynnydd yn y digwyddiadau o lifogydd o ganlyniad i gynhesu byd eang yn effeithio ar ein cymunedau a'n seilwaith craidd, er enghraifft ysbytai, canolfannau iechyd a rhwydweithiau trafndiaeth
- Wrth i gyfran y bobl sy'n dewis cerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus gynyddu, bydd llai o dagfeydd traffig ar y ffyrdd, fydd yn gwneud y ffyrdd yn well i bawb
- Mae busnesau mewn ardaloedd lle mae'n hawdd cerdded a beicio yn derbyn mwy o ymwelwyr a gwariant gan gwsmeriaid, o gymharu ag ardaloedd sy'n ddibynnol ar draffig ceir
- Mae dros hanner (53%) yr aelwydydd yng Nghymru yn berchen ar un neu fwy o feiciau, ac mae 20% o'r preswylwyr yn beicio unwaith neu fwy bob wythnos (ffynhonnell: Sustrans, Bywyd Beicio Caerdydd)
- Mae'n haws rhagweld amseroedd teithio ar droed neu ar feic nag amseroedd teithio mewn car, ac maent fel arfer yr un fath waeth beth yw'r tywydd neu'r traffig
- Cost gyfartalog aelodaeth campfa yn y DU yw £40 y mis

Awgrym o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Gallai cynnwys gweithgaredd corfforol rheolaidd yn eich wythnos eich gwneud yr un mor heini â mynd i'r gampfa a gallai arbed amser ac arian i chi #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Dylech gefnogi ac annog eich cydweithwyr i gerdded neu feicio i'r gwaith a'u helpu i gadw'n iach a lleihau straen #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Arbedwch arian drwy gerdded neu feicio – mae'n rhatach na defnyddio'r car #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Yn arwain tîm? Mae teithio llesol yn cynyddu lefelau canolbwyntio ymhlith staff, mae'n lleihau straen ac yn lleihau cyfraddau salwch #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Mae angen i bob un ohonom helpu i fynd i'r afael â newid yn yr hinsawdd, er ein mwyn ni a'n plant. Mae cerdded neu feicio yn ffyrdd gwych o leihau eich ôl-troed carbon, a bydd yn rhoi gwên ar eich wyneb hefyd! #futuregencymru #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff

Adnoddau a dolenni defnyddiol

- Designed to move: Active Cities (2015) [Active Cities](#)
- [Strydoedd Byw](#)
- [Y Cenhedloedd Unedig – Newid yn yr Hinsawdd](#)
- [Sustrans Cymru](#)
- [Cycling UK](#)
- [Beicio Cymru](#)
- [Pedal Power Caerdydd](#)
- [Bywyd Beicio Caerdydd](#)

Thema 4. Mae ein sefydliadau wedi ymrwymo i gydweithio i gefnogi teithio llesol ymhlith ein staff ac ymwelwyr

Ffeithiau a ffigurau

- Mae gan Gymru ddeddfwriaeth unigryw, **Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru)**, sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff statudol ystyried effaith yr hyn maent yn ei wneud ar lesiant cenedlaethau'r dyfodol, yn ogystal â'r genhedlaeth bresennol. Mae angen i sefydliadau ystyried sut y gallant atal problemau rhag codi, a chydweithio i'w datrys. Nodwyd bod sicrhau bod ein dulliau trafndiaeth yn fwy cynaliadwy yn flaenoriaeth i Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol. Mae cydweithio yma yng Nghaerdydd i annog trafndiaeth iach yn enghraifft o'r Ddeddf ar waith.
- Mae tua 30% o'r oedolion sy'n gweithio yng Nghaerdydd yn cael eu cyflogi yn y sector cyhoeddus, felly, rhyngom, gallwn gael effaith sylweddol a chadarnhaol ar ymddygiad teithio yn ein hardal.
- Mae'r rhan fwyaf o gyflogwyr mwyaf y sector cyhoeddus yng Nghaerdydd wedi cofrestru gyda'r Siarter Teithio Llesol, sy'n dangos eu hymrwymiad i gefnogi ac annog eu cyflogeion i gerdded, beicio, defnyddio trafndiaeth gyhoeddus a cherbydau allyriadau isel
- Dangoswyd bod beicio'n rheolaidd i'r gwaith yn lleihau lefelau straen staff, yn cynyddu cynhyrchiant ac yn lleihau dyddiau salwch
- I lawer o bobl, mae dechrau swydd newydd, symud gweithle neu ymddeol yn eu hysgogi i deithio'n llesol
- Mae dros hanner preswylwyr Caerdydd (57%) yn teithio llai na 5 cilometr i'r gwaith, pellter y gellir ei feicio mewn llai nag 20 munud
- Yn 2018, roedd 6 o bob 10 o'r teithiau a wnaed gan ein sefydliadau mewn car. Rydym yn anelu at leihau hyn i 5 o bob 10 yn y tair blynedd nesaf
- Mae 1 o bob 7 (14%) o'n staff yn beicio yn awr i'r gwaith neu o'r gwaith, neu yn y gwaith, o leiaf unwaith yr wythnos. Rydym yn anelu at gynyddu hyn i bron 1 o bob 4 (23%) yn y tair blynedd nesaf
- Mae tua 12 miliwn o deithiau yn cael eu gwneud ar feic yng Nghaerdydd bob blwyddyn, sy'n creu cyfanswm o 40 miliwn o filltiroedd! (ffynhonnell: Sustrans, Bywyd Beicio Caerdydd)
- Mae Cyngor Caerdydd yn cynnig hyfforddiant beicio am ddim i bobl nad ydynt wedi beicio ers tro, pobl sydd eisiau magu hyder yn beicio neu sy'n beicio am y tro cyntaf (gweler y ddolen isod)
- Fe'ch cynghorir i wisgo helmed wrth fynd ar gefn beic, er mwyn lleihau'r risg o anafiadau pen, yn arbennig wrth rannu llwybr gyda cheir neu gerbydau eraill. Mae helmedau yn costio tua £10 ac maent ar gael mewn gwahanol feintiau a mathau

Awgrym o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Rydym yn cefnogi Siarter Teithio Llesol Caerdydd ac wedi ymrwymo i helpu ein staff i deithio i'r gwaith trwy gerdded, beicio a defnyddio trafndiaeth gyhoeddus #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Rydym yn ystyriol iawn o iechyd ein cyflogeion. Rydym yn cefnogi ein staff i gerdded, beicio neu ddefnyddio trafndiaeth gyhoeddus, er mwyn arbed arian a chefnogi eu hiechyd a'u lles #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Gweithio i [eich sefydliad]? Ydych chi'n cerdded, beicio neu'n defnyddio trafndiaeth gyhoeddus? Hoffem weld lluniau o'ch taith heddiw! #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Gweithio i [eich sefydliad]? Ydych chi'n gyrru cerbyd trydan? Os felly, hoffem wybod beth wnaeth i chi newid i gar trydan. #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Rydym yn gweithio i wella ansawdd aer Caerdydd a lleihau ein hallyriadau carbon, diogelu ein hamgylchedd a chenedlaethau'r dyfodol @futuregencymru #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Rydym yn helpu i greu Cymru sy'n fwy ffyniannus, cydnherth ac iach ar gyfer y dyfodol, trwy gefnogi ein staff a'n hymwelwyr i deithio mewn ffordd gynaliadwy i'n safleoedd @futuregencymru #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff

Adnoddau a dolenni defnyddiol

- Siarter Teithio Llesol Caerdydd (yn aros i gael ei lansio)
- Logos Cyflogwr Teithio Llesol / Sefydliad Teithio Llesol (gweler Adran 6, isod)
- **Hyfforddiant Beicio i Oedolion Cyngor Caerdydd** (am ddim)

- Hyfforddiant Beicio Cymru
- Cynllun Beicio i'r Gwaith

Thema 5. Gwelliannau sy'n cael eu gwneud i seilwaith a rhwydweithiau trafndiaeth yng Nghaerdydd er mwyn cefnogi teithio llesol

Ffeithiau a ffigurau

- Cerdded
 - Mae gwelliannau'n cael eu cynllunio ar hyd a lled Caerdydd er mwyn gwneud llawer o'n strydoedd yn fwy addas i gerddwyr, gan gynnwys ymestyn parthau 20mya, ac ailgynllunio rhai o'n prif ffyrdd a chyffyrdd
 - Canfuwyd bod gwerthiannau manwerthu yn cynyddu tua 30% pan fydd prosiectau cerdded a beicio'n cael eu cynnal
- Beicio
 - Mae gan Gaerdydd lwybr beicio di-draffig 54 milltir o hyd eisoes, ac mae 23% o bobl yn byw o fewn 125m i lwybr beicio
 - Mae pum llwybr beicio di-draffig mawr ar hyd llwybrau allweddol yn cael eu cyflwyno yng Nghaerdydd, gyda'r cyntaf yn dechrau cael ei adeiladu yn 2019
 - Mae gwelliannau'n cael eu cynllunio ar hyd a lled Caerdydd er mwyn ei gwneud yn haws a mwy diogel i feicio, gan gynnwys gwelliannau wrth gyffyrdd ac ymestyn parthau 20mya
 - Mae'r cynllun llogi beiciau Nextbike yng Nghaerdydd wedi bod yn llwyddiant aruthrol ers ei lansio yn ystod gwanwyn 2018. Mae rhwng 5,000 a 10,000 o deithiau yn cael eu gwneud ar feiciau bob wythnos, ac mae 500 o feiciau ar gael a mwy na 50 o standiau ar hyd a lled canol y ddinas
 - Bydd y cynllun Nextbike yn cael ei ehangu ymhellach yn 2019, trwy ddyblu nifer y beiciau i 1000 ac ychwanegu standiau ychwanegol. Mae cynlluniau hefyd i ehangu'r cynllun i ardal Ddwyreiniol Bro Morgannwg
 - Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal, NICE, wedi canfod bod llwybrau beicio oddi ar y ffyrdd yn darparu gwerth am arian da, gyda phob £1 a fuddsoddwyd yn creu tua £14 o fuddiannau
 - Mae dros hanner preswylwyr Caerdydd (57%) yn dweud eu bod yn dymuno beicio mwy, ac mae tri chwarter ohonynt (74%) yn credu y byddai'n well pe byddai mwy o bobl yn beicio
 - Yn Llundain, mae astudiaethau wedi canfod bod prisiau tai wedi cynyddu'n sylweddol uwch nag mewn ardaloedd eraill pan mae llwybrau beiciau wedi'u cyflwyno
- Trenau a thramiau – bydd gwelliannau helaeth yn cael eu gwneud yn y 5 mlynedd nesaf fel rhan o'r cynllun Metro Canolog, yn cynnwys y canlynol...
 - Bydd amllder nifer o wasanaethau trên yng Nghaerdydd a'r Cymoedd yn cynyddu, gan gynnwys 6 trên bob awr i Fae Caerdydd, 4 trên yr awr i Rhymni, Treherbert, Merthyr Tudful, Aberdâr a Phen-y-bont ar Ogwr, a 2 drên yr awr ar linell Bro Morgannwg
 - Cyflwynir trenau newydd ar draws y wlad, gyda 96% o deithiau'n cael eu gwneud ar drenau newydd erbyn 2023
 - Bydd nifer y gwasanaethau ar ddydd Sul yn mwy na dyblu
 - Cyflwynir tocynnau clyfar yn 2020, a fydd yn debyg i gerdyn Oyster Llundain
 - Bydd y cynnig teithio am ddim i blant o dan 5 oed yn cael ei ymestyn i blant o dan 11 oed, a bydd plant o dan 16 oed yn gallu teithio am ddim yn ystod cyfnodau tawel pan fyddant yn teithio gydag oedolyn sy'n talu am docyn
 - Bydd 3 gorsaf newydd yng Nghaerdydd erbyn 2023: Heol Crwys, Sgwâr Loudon a Bae Caerdydd. Mae gorsaf arall yn Gabalfa yn cael ei chynllunio ar gyfer 2028
 - Bydd gwelliannau'n cael eu gwneud i hygyrchedd a chyfleusterau beicio ym mhob gorsaf.
- Bws

- Mae pob un o wasanaethau Bws Caerdydd yn derbyn taliadau digyffwrdd, sy'n golygu nad oes angen arian mân arnoch i fynd ar fws
- Bydd 36 bws trydan newydd yn ymuno â fflyd Bws Caerdydd
- Mae gweithredwyr bysiau yn y Ddinas yn cynnig gostyngiad ar gyfer teithio dyddiol neu wythnosol, neu fwndeli o docynnau
- Mae'r cynlluniau i adeiladu gorsaf fysiau newydd yng nghanol Caerdydd wedi'u cymeradwyo
- Cerbydau trydan
 - Mae pob un o'r prif weithgynhyrchwyr ceir wedi ymrwymo i lansio cerbydau trydan newydd yn y 5 mlynedd nesaf
 - Gwelwyd cynnydd o 21% mewn gwerthiannau ceir trydan yn 2018
 - Mae gwefrwyr cerbydau trydan cyhoeddus a phreswyl newydd yn cael eu gosod ar hyd a lled Caerdydd yn 2019
 - Nid yw cerbydau trydan yn newydd. Cafodd y cerbyd trydan cyntaf ei gynhyrchu ym 1884, mwy nag 20 mlynedd cyn i'r gwaith o gynhyrchu Model T Ford ddechrau ym 1908
 - Mae Llywodraeth y DU wedi ymrwymo i ddi-ddymu gwerthiannau ceir tanwydd ffosil erbyn 2040, gyda galwadau i gyflwyno dyddiad cynharach ar gyfer hyn
 - Ers Ionawr 2018, mae wedi bod yn ofynnol i bob tacsî newydd yn Llundain allu teithio o leiaf 30 milltir heb unrhyw allyriadau
 - Mae datblygwyr tai yng Nghaerdydd yn cael eu hannog i gynnwys pwyntiau ar gyfer cerbydau trydan ar gyfer tai newydd
 - Mae'n costio tua £3.50 i wefru cerbyd trydan i deithio 100 milltir, o gymharu â thua £15 er mwyn i gerbyd petrol deithio'r un pellter
 - Nid yw cerbydau trydan yn rhyddhau unrhyw NO₂ na CO₂ wrth ymyl y ffordd

Awgrym o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Bydd buddsoddiadau mawr i'r llwybrau cerdded a beicio a thrafnidiaeth gyhoeddus yng Nghaerdydd yn y pum mlynedd nesaf, yn eich helpu i symud o gwmpas yn gyflym, diogel a rhad #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Mae'r rhan fwyaf o leoliadau yng nghanol Caerdydd o fewn taith feicio o 15-20 munud, heb unrhyw sefyll mewn traffig na thalu am fan parcio. Gellir gwneud llawer o deithiau ar hyd llwybrau beicio oddi ar y ffordd neu lwybrau a rennir #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Mae tua 10,000 o deithiau yn cael eu gwneud trwy logi beiciau Nexbike yng Nghaerdydd bob wythnos. Maent yn ffordd gyflym a chyfleus o gyrraedd eich cyrchfan yn ddidrafferth. Ydych chi wedi rhoi cynnig arni eto? #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff
- Beth am gynllunio eith taith nesaf yng Nghaerdydd ar droed, beic neu drafnidiaeth gyhoeddus ar wefan Traveline Cymru neu ap #teithiollesolcaerdydd / #healthytravelcardiff @TravelineCymru

Adnoddau a dolenni defnyddiol

- [Nextbike](#)
- [Trafnidiaeth Cymru](#)
- [Pedal Power Caerdydd](#)
- [Bws Caerdydd](#)
- [Dinas Feicio Caerdydd](#)
- [Go Ultra Low](#)
- [Cadw Caerdydd i Symud](#)
- [Traveline Cymru](#)

5. Y Cyfryngau Cymdeithasol

Awgrym o negeseuon

Gweler yr awgrym o negeseuon ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol o dan y themâu yn adran 4, uchod.

Hashnodau

Defnyddiwch yr hashnod #teithiollesolcaerdydd (#healthytravelcardiff mewn postïadau Saesneg) ar gyfer unrhyw beth sy'n gysylltiedig â theithio llesol a charbon isel yng Nghaerdydd)

Delweddau

Rydym yn awyddus i greu casgliad o ddarluniau di-hawlfraint o bobl yn cerdded, beicio, defnyddio trafndiaeth gyhoeddus a cherbydau allyriadau isel iawn yng Nghaerdydd, i'w defnyddio ar y cyfryngau cymdeithasol. Os oes gennych unrhyw luniau y gellir eu rhannu, cysylltwch â tom.porter@wales.nhs.uk

Enwau Twitter Partneriaid

BIP Caerdydd a'r Fro	@cv_uhb
Cyngor Caerdydd	@cardiffcouncil
Gwasanaeth Prawf a Charchardai EM	@HMPPS
Cynulliad Cenedlaethol Cymru	@AssemblyWales
Amgueddfa Genedlaethol Cymru	@AmgueddfaCymru
Cyfoeth Naturiol Cymru	@NatResWales
Swyddfa Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol	@futuregencymru
Iechyd Cyhoeddus Cymru	@PublicHealthW
Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru	@SWFireandRescue
Heddlu De Cymru	@swpolice
Chwaraeon Cymru	@sport_wales
Ambiwylans Cymru	@WelshAmbulance
Llywodraeth Cymru	@WelshGovernment

Enwau Twitter defnyddiol eraill

Bws Caerdydd	@cardiffbus
Dinas Feicio Caerdydd	@CdffCycleCity
Diwrnod Aer Glân y DU	@cleanairdayuk
Diwrnod Beicio i'r Gwaith	@cycletoworkday
Cycling UK	@wearecyclinguk
Lets Ride UK	@letsrideuk
Strydoedd Byw	@livingstreets
New Adventure Travel (NAT)	@nat_group

Nextbike UK	@nextbikeuk
Pedal Power	@PedalPower_diff
Stagecoach Cymru	@StagecoachWales
Sustrans Cymru	@SustransCymru
Trafnidiaeth Cymru	@transport_wales
Traveline Cymru	@travelinecymru
Beicio Cymru	@welshcycling

6. Brandio a 'llais'

- Gwnewch yn siŵr bod y negeseuon yn rhai cadarnhaol – sut gall pobl wneud newid cadarnhaol i wella eu hiechyd a'u lles nhw neu eu teulu
- Atgyfnerthu'r nifer fawr o bobl sydd eisoes yn teithio trwy ddulliau cynaliadwy - gweler y ffeithiau a'r ffigurau o dan Thema 5
- Ni ddylent fod yn negyddol i geir, ond yn hytrach hyrwyddo dulliau amgen. Os mai'r car yw'r dull teithio gorau, allech chi ymuno â chlwb ceir neu ddefnyddio cerbyd trydan?
- Nid dim ond teithio 'llesol' yw hyn (cerdded a beicio) – mae trafndiaeth gyhoeddus hefyd yn helpu pobl i fod yn egniol ac i gerdded neu feicio yn ôl ac ymlaen i safleoedd trafndiaeth, ac ar gyfer teithiau hyd canolig, mae trafndiaeth gyhoeddus yn ddewis gwych yn hytrach na char. Bydd ceisio darbwylllo pobl i feicio neu gerdded ar gyfer taith o ychydig filltiroedd yn debygol o fod yn aflwyddiannus ar gyfer y rhan fwyaf o bobl, ond bydd yn fwy credadwy os byddant yn cyfuno hyn gyda thrafnidiaeth gyhoeddus
- Mae hyn yn galw am gydweithrediad gan y sector cyhoeddus ac arwain drwy esiampl ar faterion hollbwysig i genedlaethau heddiw a'r dyfodol
- Ceisiwch gyflwyno negeseuon cyson; ni ddylech frandio pethau fel 'teithio llesol' er mwyn gwneud iddynt ymddangos yn well, os nad ydynt yn hyrwyddo cerdded, beicio, trafndiaeth gyhoeddus neu ddefnyddio cerbydau allyriadau isel iawn
- Dylech ddefnyddio'r logo 'Teithio Llesol Caerdydd' a'r amrywiadau isod fel y gwelwch orau, ar gyfer dogfennau ysgrifenedig, arwyddion a'r cyfryngau cymdeithasol. Bydd fersiynau eglur iawn o'r logo ar gael ar wefan newydd [Cadw Caerdydd i Symud](#). Dylech geisio sicrhau eich bod yn defnyddio'r logo yn y maint cywir ac osgoi gwneud iddo ymddangos wedi'i wasgu neu ei ymestyn. Os hoffech gael fersiynau eglur iawn o unrhyw un o'r logos, anfonwch e-bost at tom.porter@wales.nhs.uk

Saesneg

Cymraeg



Diolchiadau

Diolch i'r bobl ganlynol am eu hadborth ar y pecyn offer hwn: Lewis Brencher, Dr Huw Brunt, Catherine Floyd, Lauren Idowu, Bryn Kentish, Richard Lewis, Anne Phillips, Eurgain Powell, Chris Roberts, Emma Spear, Mathew Talfan, Sue Toner.

Os oes gennych unrhyw adnoddau neu awgrymiadau i ddiwygio'r pecyn offer hwn, anfonwch e-bost at tom.porter@wales.nhs.uk er mwyn iddynt gael eu cynnwys yn yr argraffiad nesaf. Diolch.