Mynd i'r afael â rhwystrau i feicio a sgwtera i'r ysgol

Canllaw i ysgolion yng Nghymru

Tabl Cynnwys

Mae sawl mantais i feicio neu sgwtera i'r ysgol 2
Sut gall Sustrans helpu 2
Cael gafael ar feiciau a sgwteri 3
Cael gafael ar feiciau ansafonol 4
Cysylltiadau beicio cynhwysol eraill 4
Cael gafael ar feiciau sydd mewn cyflwr da 4
Meithrin sgiliau a magu hyder mewn beicio 5
Hyfforddiant beicio neu sgwtera yng Nghymru 6
Lle addas i gadw beiciau a sgwteri 6
Dewisiadau ariannu ar gyfer storio beiciau a sgwteri 6
Yr amgylchedd adeiledig 7

Syniadau eraill i wneud beicio a sgwtera yn fwy cynhwysol

Siaradwch ag aelodau eraill o staff 8
Ennyn diddordeb rhanddeiliaid 8
Ystyriwch y bwlch yn y rhywiau 8
Sicrhewch y cynrychiolir pawb mewn deunyddiau sy'n hyrwyddo beicio neu sgwtera i'r ysgol 8
Ennyn diddordeb teuluoedd sy'n byw ymhellach i ffwrdd 9
Sicrhewch y gall pawb gymryd rhan mewn digwyddiadau penodol 9
Datblygu calendr teithio egnïol 9
Ystyriwch oblygiadau hyrwyddo teithio egnïol ar blant sy'n destun tlodi bwyd 10
Adnoddau eraill defnyddiol: 10

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).

Mae sawl mantais i feicio neu sgwtera i'r ysgol

Gall:

- helpu plant i fod yn fwy egnïol,
- helpu'r amgylchedd drwy beidio â theithio mewn car,
- gwella ansawdd aer lleol a lleihau tagfeydd.

Ond gall beicio a sgwtera i'r ysgol fod yn fwy anodd i rai pobl nag eraill.

Mae'n bosibl y ceir rhwystrau economaidd a/neu gorfforol ac anghenion symudedd gwahanol.

Gall rhwystrau i deuluoedd gynnwys:

- cael gafael ar feic neu sgwter addas
- cael gafael ar feic neu sgwter sydd mewn cyflwr da
- magu'r hyder i feicio neu sgwtera (i blant a/neu rieni).

Gall diffyg lle addas i storio, diffyg llwybrau diogel i feicio a sgwtera yng nghyffiniau'r ysgol (yr amgylchedd adeiledig) hefyd rwystro ysgolion rhag hyrwyddo beicio neu sgwtera.

Nod y ddogfen hon yw rhoi gwybodaeth i ysgolion i helpu teuluoedd i oresgyn y pryderon sy'n eu rhwystro rhag beicio neu sgwtera i'r ysgol. Mae'n cynnig syniadau er mwyn bodloni gofynion amrywiol pobl, a fyddai fel arall o bosibl yn eu rhwystro rhag beicio neu sgwtera i'r ysgol.

Nid yw'r ddogfen hon yn gynhwysfawr, ac mae croeso gwresog ichi anfon e-bost atom yn **education@sustrans.org.uk** i ddweud wrthym am y ffyrdd arloesol yr ydych yn helpu teuluoedd i oresgyn rhwystrau i feicio a sgwtera i'r ysgol.

Sut gall Sustrans helpu

Mae rhaglen Teithiau Iach Sustrans yn gweithio gydag ysgolion ledled Cymru i greu diwylliant sy'n hwyluso plant i allu cerdded, sgwtera neu feicio i'r ysgol.

Fel rhan o'r rhaglen, rydym yn cynnig cymorth ac arweiniad, yn cynnwys:

- rhoi canllawiau a chefnogaeth i fynd i'r afael â materion teithio penodol o gwmpas yr ysgol
- gweithgareddau a gwersi sy'n canolbwyntio ar deithio egnïol
- cymhellion i gymuned yr ysgol sy'n hyrwyddo beicio, cerdded a sgwtera
- mynediad at ein canllawiau gweithgareddau, deunyddiau sy'n cefnogi'r cwricwlwm, a heriau ar-lein.

Gall ysgolion sy'n rhan o'r rhaglen gael cymorth i fynd i'r afael â'r rhwystrau a drafodir yn y ddogfen hon, gan gynnwys cael gafael ar feiciau, lleoli storfeydd a derbyn hyfforddiant.

Dysgwch fwy a gwnewch gais i **raglen Teithiau Iach Sustrans**.

Cael gafael ar feiciau a sgwteri

Mae llawer o sefydliadau anhygoel ledled y wlad sy'n hwyluso cyfle pobl i feicio, waeth beth fo'u cefndir neu eu hanghenion.

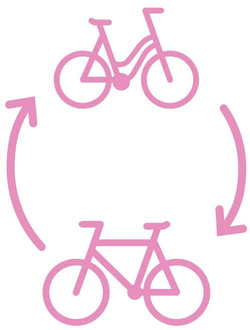
Mae sawl cynllun ar gael i helpu ysgolion a theuluoedd i gael gafael ar feiciau neu sgwteri rhad. Edrychwch i weld beth sydd ar gael yn lleol a rhowch wybod i rieni am yr hyn wnaethoch chi ei ddysgu.

Er mwyn canfod beth sydd ar gael yn lleol, gallwch:

1. Wirio gwefan eich cyngor lleol. Bydd gan y rhan fwyaf ohonynt dudalen ar feicio.
2. Cysylltwch â siopau beiciau lleol, efallai bod ganddynt ddisgownt neu gynigion ar feiciau a thrwsio beiciau. Edrychwch ar ein **map rhyngweithiol i weld lle mae eich siop feicio agosaf**.
3. Ymchwiliwch i fentrau beicio elusennau lleol gan fod llawer ohonynt yn ailgylchu beiciau ar gyfer y gymuned. Mae rhai elusennau yn derbyn beiciau fel rhoddion, yn eu hatgyweirio a'u gwerthu am brisiau fforddiadwy, er enghraifft, **Hyfforddiant Beicio Cymru** a **PuffaJones (Casnewydd)**.
4. Ymchwiliwch i gwmnïau llogi beiciau lleol a rhannwch eu manylion gyda theuluoedd.
5. Sicrhewch fod teuluoedd yn cael gwybod am wasanaethau tanysgrifio. Gall teuluoedd gael gafael ar feic a sgwter er enghraifft gan **The Bike Club** am dâl misol.

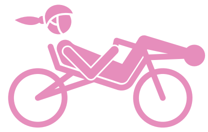
Efallai eich bod am sefydlu siop gyfnewid beiciau a sgwteri neu gynllun benthyg yn eich ysgol. Mae hyn yn cynnwys:

1. Gofyn i rieni roi hen feiciau/sgwteri eu plant i'r ysgol neu ddefnyddio beiciau ysgol.
2. Llogi mecanig i wirio'r beiciau a'r sgwteri.
3. Cynnig rhoi'r beiciau a'r sgwteri i'w benthyg (neu brynu) i'r disgyblion sydd yn wirioneddol eu hangen.



Mae'n bosibl y gall Cymdeithas Rieni ac Athrawon eich ysgol gefnogi darparu rhai o'r gweithgareddau yma.

Cael gafael ar feiciau ansafonol



Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ar eich disgyblion neu eu teuluoedd i gael gafael ar feiciau ansafonol. Gall y rhain gynnwys:

- beiciau gyda'r fframiau wedi'u gostwng
- treisiclau
- tandemau
- beiciau cadair olwyn
- beiciau llaw
- beiciau gorweddol
- beiciau cam isel
- ychwanegiad 'tag-a-long' sy'n mynd sownd i olwyn ôl beic oedolyn.

Gallwch ymgyfarwyddo â rhai mathau o feiciau ansafonol ar **wefan Cycling UK**.

Oherwydd y gall beiciau ansafonol fod yn ddrud, mae'n bosibl fod llogi neu fenthyg yn fwy priodol i'ch ysgol a/neu i deuluoedd.

Ceir sawl sefydliad ledled y DU sy'n cynnig benthyciadau ar gyfer hyfforddiant beicio gyda beiciau a addaswyd. Mae hyn yn galluogi pobl sydd anghenion symudedd amrywiol ddefnyddio beic i deithio i'r ysgol.

Beth am gysylltu ag un o'r sefydliadau hyn i weld os gallant ddod i'ch ysgol a rhoi rhai o'r sesiynau cael gafael ar feiciau i chi?

Yn ogystal â'r awgrymiadau a roddwyd yn yr adran 'Cael gafael ar feiciau' uchod, hwyrach yr hoffech chi:

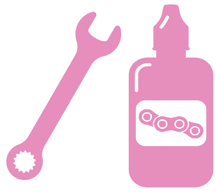
Wirio'r **rhestr o siopau sy'n cynnwys beiciau cynhwysol a/neu wedi'u haddasu**.

Cysylltiadau beicio cynhwysol eraill

Elusen sydd wedi ennill gwobrau yw **Wheels for Wellbeing (WfW)**. Fe'i sefydlwyd ar gyfer pobl anabl o bob oed a gallu fel eu bod yn gallu mwynhau manteision beicio. **Maen nhw wedi cynhyrchu canllaw cynhwysfawr ar feicio cynhwysol**.

Cael gafael ar feiciau sydd mewn cyflwr da

O bryd i'w gilydd, bydd teuluoedd yn gallu cael gafael ar feic neu sgwter sydd angen ei gynnal, ei gadw neu ei drwsio i fod yn ddiogel i'w feicio. Gall darparu gwybodaeth am siopau trwsio beiciau lleol helpu teuluoedd i baratoi eu beiciau.



Ni fydd gan rai teuluoedd y modd ariannol i dalu am atgyweiriadau beiciau. Bydd eu helpu i oresgyn yr heriau hyn, drwy eu dysgu sut i wneud atgyweiriadau syml eu hunain neu i gael atgyweiriadau am ddim yn helpu mwy o blant i deithio neu sgwtera i’r ysgol yn ddiogel.

Dylid gwirio pob beic a sgwter cyn eu defnyddio i sicrhau eu bod yn ddiogel.

Dyma rai ffyrdd y gallech helpu teuluoedd a’u plant i baratoi at eu teithiau:

1. Cyfeiriwch deuluoedd at **fideo Gwiriad-M Sustrans** i helpu teuluoedd sicrhau bod eu beiciau yn addas i’w reidio.
2. Rhannwch **fideo Gwiriad-L Sustrans** i sicrhau bod eu beiciau yn addas i’w reidio.
3. Cynhaliwch ddigwyddiad Dr Bike. Dyma’r enw a roddir ar ddigwyddiad sy’n cynnwys disgyblion yn dod â’u beiciau i’r ysgol i gael gwiriad diogelwch am ddim gyda mecanig beiciau. Gallwch wneud hyn cyn neu yn ystod digwyddiad i hyrwyddo beicio neu sgwtera neu yn wir ar unrhyw adeg yn ystod y flwyddyn.

   Mewn rhai ardaloedd cynigir gwasanaeth Dr Bike am ddim i’r ysgol sy’n gweithio gyda Sustrans fel rhan o brosiect a ariennir. Gallai eich awdurdod lleol hefyd gynnig sesiynau neu gyllid. Cysylltwch â’ch awdurdod lleol i ddysgu mwy am ba gymorth sydd ar gael.
4. Cysylltwch â siopau beiciau lleol i gael gwybod pa wasanaethau atgyweirio y maen nhw’n eu cynnig. Hwyrach eu bod yn barod i gynnig gostyngiadau yn gyfnewid am gyhoeddusrwydd. Hwyrach eu bod am gefnogi ymdrechion eich ysgol i hyrwyddo beicio mewn ffyrdd eraill, er enghraifft rhoi gwobrau ar gyfer cystadlaethau. **Edrychwch ar ein map rhyngweithiol o siopau beicio ledled y DU**.
5. Os yw’ch ysgol yn gweithio gyda Sustrans, mae’n bosibl y gall eich swyddog ysgolion gynnal sesiwn cynnal a chadw beiciau ar gyfer plant ifanc, a gellir ei deilwra at oedran y plant.

Meithrin sgiliau a magu hyder mewn beicio

Mae’n bwysig fod plant ac oedolion yn gwybod sut i gadw’n ddiogel ar y ffyrdd. Gall diffyg hyder yn sgiliau beicio rhiant neu warcheidwad eu rhwystro rhag beicio i’r ysgol fel teulu, hyd yn oed os yw’r plant yn feicwyr hyderus.

Bydd hyfforddiant beicio yn helpu i sicrhau y gwneir siwrneiau diogel a braf, drwy ddysgu llawer o sgiliau pwysig fel safle beicio diogel ac addas ar y ffordd,

rhoi arwyddion a gweledEdd.

Gellir trefnu hyfforddiant beicio yn yr ysgol yn ystod oriau ysgol. Gallwch hefyd gyfeirio teuluoedd at hyfforddiant beicio y gellir ei gyflawni y tu allan i oriau ysgol.

Os yw eich ysgol yn gweithio gyda Sustrans, hwyrach y gall swyddog eich ysgol ddarparu hyfforddiant i chi. Gall eich awdurdod lleol yn aml gynghori ar hyfforddiant beicio, ac mae'n bosibl y bydd yn ei gynnig am ddim.

Hyfforddiant beicio neu sgwtera yng Nghymru

Mae ysgolion Teithiau Iach Sustrans (ysgolion sy'n gweithio gyda Sustrans fel rhan o raglen a ariennir gan y llywodraeth) yn derbyn sesiynau sgiliau beicio a sgwtera. Dysgwch fwy a gwnewch gais am **Raglen Teithiau Iach Sustrans**.

Mae Hyfforddiant Beicio Cymru wedi hyfforddi sawl hyfforddwr yn y gorffennol. Wedi eu lleoli yng Nghaerdydd, maen nhw'n cynnal gweithdy ailgylchu a thrwsio beiciau arobryn. Am fwy o wybodaeth, **ewch i'w gwefan** os gwelwch yn dda.

Lle addas i gadw beiciau a sgwteri

Mae darparu lle parcio diogel i feiciau a sgwteri'n hanfodol i annog pobl ifanc i feicio neu sgwtera i'r ysgol. Gall dod o hyd i leoliad sy'n taro'r hoelen ar ei phen fod yn fodd effeithiol iawn o hyrwyddo teithiau egnïol i'r ysgol a lleihau tagfeydd traffig wrth giatiau'r ysgol.

Nid yn unig y bydd darparu lle i storio beiciau yn gwneud i rieni a phlant deimlo'n fwy hyderus am ddod a beic neu sgwter i'r ysgol, mae'n ffordd wych o roi cyhoeddusrwydd a dangos eich bod yn gweld gwerth mewn beicio a sgwtera.

Dewisiadau ariannu ar gyfer storio beiciau a sgwteri

Mae'n bosibl y bydd arian ar gael ar gyfer cadw beiciau a sgwteri gan awdurdodau lleol yng Nghymru a Lloegr.

Mae rhai ysgolion yn dewis codi arian ar gyfer ariannu man storio sgwteri a beiciau. Cofiwch y gall storfa ddiogel, gadarn gostio miloedd o bunnoedd. Gofalwch eich bod wedi ystyried eich anghenion ac wedi gwneud gwaith ymchwil i gostau ymlaen llaw, fel y gall codwyr arian fod yn ymwybodol o unrhyw dargedau heriol cyn bwrw ati i ymrwymo i hyn.

Darparwyr beicio a sgwtera a chanddynt enw da sydd wedi cefnogi gwaith Sustrans gydag ysgolion yn y gorffennol yw **Broxap**, **Cyclehoop**, **LockItSafe** a **Odoni Elwell**.

Yr amgylchedd adeiledig

Mae rhai o'r rhwystrau i feicio a sgwtera i'r ysgol yn ymwneud â'r amgylchedd adeiledig o gwmpas yr ysgol. Efallai bod angen lonydd beicio a sgwtera ar wahân o safon a chanddynt gyfyngder teithio 20 milltir yr awr neu Stryd Ysgol sy'n cyfyngu traffig wrth giatiau'r ysgol am gyfnod byr, yn gyffredinol ar adeg gollwng a chodi plant o'r ysgol, fel y gall teuluoedd deimlo'n ddiogel yn beicio neu'n sgwtera i'r ysgol.

Mae adnodd cyffrous, am ddim **Arolwg Mawr Strydoedd Sustrans** sy'n seiliedig ar y cwricwlwm yn annog disgyblion i ymchwilio i'r ardal leol o gwmpas yr ysgol ac i greu maniffesto ar sut i wneud eu strydoedd yn fwy diogel a gwyrdd.

Os oes gennych swyddog ysgol Sustrans, gallwch sgwrsio gydag ef/hi am sut i newid eich amgylchedd adeiledig. Os nad oes gennych swyddog ysgol eisoes, hwyrach eich bod am **gysylltu â'ch swyddfa Sustrans leol**. Rhowch wybod i'r swyddfa eich bod am newid yr amgylchedd adeiledig i annog mwy o bobl i deithio i'r ysgol ar feic, sgwter neu ar droed neu mewn cadair olwyn.

Syniadau eraill i wneud beicio a sgwtera yn fwy cynhwysol

Siaradwch ag aelodau eraill o staff

Siaradwch â Swyddog Cynhwysiant neu'r Swyddog Cyswllt Rhieni i ganfod y disgyblion fydd yn wynebu'r rhwystrau mwyaf wrth deithio i'r ysgol ar feic neu sgwter. Os oes ganddynt ddiddordeb mewn beicio neu sgwtera i'r ysgol ond angen cymorth i oresgyn rhwystrau, gallwch gyfeirio eu teuluoedd i sefydliadau lleol a all eu helpu yn cyrchu offer.

Ennyn diddordeb rhanddeiliaid

Sicrhewch fod eich rhanddeiliaid (yr Uwch Dîm Arweinyddiaeth, Bwrdd y Llywodraethwyr) yn ymwybodol o'ch ymdrechion i hyrwyddo beicio a sgwtera i'r ysgol. Efallai y byddant yn fodlon helpu i wneud yn siŵr y gall blant elwa o fanteision beicio a sgwtera a sicrhau bod y gweithgareddau y byddwch yn eu trefnu mor gynhwysol â phosibl.

Ystyriwch y bwlch yn y rhywiau

Mae'n bosibl bod bwlch yn y rhywiau gyda llai o ferched yn beicio i'r ysgol na bechgyn, yn arbennig mewn ysgolion uwchradd. Efallai bod merched am feicio yn gwisgo rhywbeth heblaw eu gwisg ysgol (yn arbennig os oes angen iddynt wisgo sgert neu os oes gwell ganddynt wisgo sgert yn yr ysgol) ac angen rhywle i newid pan fyddant yn cyrraedd yr ysgol.

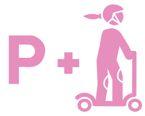
Sicrhewch y cynrychiolir pawb mewn deunyddiau sy'n hyrwyddo beicio neu sgwtera i'r ysgol

Defnyddiwch ddelweddau, enghreifftiau a straeon o bobl yn beicio a sgwtera i'r ysgol o amrywiaeth eang o gefndiroedd, ethnigrwydd, rhyweddau ac anableddau mewn deunyddiau hyrwyddo.

Defnyddiwch ddelweddau o amrywiaeth eang o feiciau (er enghraifft beic gyda'r ffrâm wedi disgyn, tandemau, treisicl, beiciau cadeiriau olwyn, beiciau llaw, beiciau gorweddol, beic cam isel a beic sy'n tynnu olwyn lai tu cefn) a phobl â chanddynt amrywiaeth o anghenion beicio mewn deunyddiau hyrwyddo.

Ennyn diddordeb teuluoedd sy'n byw ymhellach i ffwrdd

Mae parcio a beicio yn ddewis y gellir ei gynnig i deuluoedd sy'n byw yn rhy bell i ffwrdd i feicio neu sgwtera'r holl daith i'r ysgol. Byddem yn awgrymu gofyn i rieni sy'n gyrru i barcio o leiaf 10 munud o daith gerdded o'r ysgol a chwblhau eu taith ar feic neu sgwter. Mae hyn yn helpu i greu parth aer glanach o gwmpas eich ysgol ac yn eu helpu i gadw'n iach.



Sicrhewch y gall pawb gymryd rhan mewn digwyddiadau penodol

Er gwaethaf eich ymdrechion gorau i helpu plant i oresgyn rhwystrau i feicio neu sgwtera i'r ysgol, mae'n bosibl na all rhai plant wneud hyn yn ystod eich digwyddiad. Ceisiwch ganfod ffyrdd lle gall yr holl blant wneud rhywfaint o feicio neu sgwtera yn ystod oriau ysgol yn eich digwyddiadau er mwyn helpu iddynt feithrin hoffter o feicio a sgwtera.

Gall hyn olygu'r ysgol yn prynu, rhentu neu'n benthyg sawl beic neu sgwter y gellir eu benthyg neu eu rhoi i blant sydd heb feic, neu rai ni all eu teuluoedd eu cario i'r ysgol. Mae'n bosibl y gwelwch fod rhai rheini yn fodlon rhoi hen feiciau neu sgwteri.

Ystyriwch weithgareddau thematig ar feicio neu sgwtera lle nad oes angen i bob plentyn gael beic neu sgwter – gweithgareddau y gellir eu gwneud mewn parau sy'n rhannu beic/sgwter (er enghraifft sgiliau beicio/sgwtera), sy'n gofyn am un beic fesul dosbarth (er enghraifft, adnabod rhannau o feic) neu sydd heb fod angen beic na sgwter o gwbl (er enghraifft, dangoswch i'r dosbarth sut mae trwsio pyncjar tiwb mewnol, gwyliwch fideo gyda'ch gilydd, defnyddiwch gynlluniau gwersi ar thema beicio Sustrans).

Datblygu calendr teithio egnïol

Gall cynnal digwyddiad sawl gwaith y flwyddyn helpu i roi cyfle i fwy o blant gymryd rhan mewn digwyddiad sy'n hyrwyddo teithio egnïol. Mae'n bosibl nad yw rhwystrau a oedd yn effeithio ar deulu o'r blaen yn berthnasol ar adegau eraill o'r flwyddyn. Er enghraifft, yn nodweddiadol bydd plant yn cael beiciau newydd

adeg y Nadolig neu ar eu pen-blwydd. Gall ymrwymiadau gwaith rhieni a phlant newid yn ystod y flwyddyn academaidd. Rydym yn argymell un digwyddiad bob tymor i atgoffa pobl.

Stroliwch A Roliwch yw'r gystadleuaeth teithio egnïol fwyaf rhwng ysgolion yn y Deyrnas Unedig. Mae'n cynnwys cerdded a defnyddio cadair olwyn yn ogystal â beicio a sgwtera. Mae'n cyfannu Wythnos Beicio i'r Ysgol, sy'n canolbwyntio'n benodol ar hyrwyddo beicio a sgwtera, yn wych. Mae hefyd yn caniatáu ichi ddatblygu ar unrhyw fomentwm a sefydlwyd gan eich digwyddiadau blaenorol. Cynhelir Stroliwch a Roliwch Sustrans 2024 rhwng 11-22 Mawrth. Gallwch gofrestru i gymryd rhan o fis Ionawr 2024 yma: **bigwalkandwheel.org.uk**

Ystyriwch oblygiadau hyrwyddo teithio egnïol ar blant sy'n destun tlodi bwyd

Bydd teithiau egnïol i'r ysgol (fel beicio, sgwtera, cerdded neu ddefnyddio cadair olwyn) yn llosgi mwy o galorïau na theithio i'r ysgol mewn cerbyd. Mae rhai ysgolion wedi dewis cynnal Clybiau Brecwast sy'n darparu brecwast maethlon am ddim law yn llaw â hyrwyddo teithio egnïol, Mae hyn yn sicrhau bod plant yn cael digon o fwyd i gynnal y gweithgaredd hwn.

Mae hon yn ystyriaeth arbennig o bwysig pan fo mentrau teithio egnïol yn canolbwyntio ar hyrwyddo teithiau egnïol i blant sy'n derbyn cinio ysgol am ddim a/neu pan fo pryder bod plentyn yn destun tlodi bwyd.

Adnoddau eraill defnyddiol:

Canllaw beicio i ddechreuwyr

Tudalen addysg Sustrans

© Sustrans 2023. Mae Sustrans yn elusen gofrestredig yn y DU rhif 326550 (Cymru a Lloegr) SC039263 (Yr Alban).